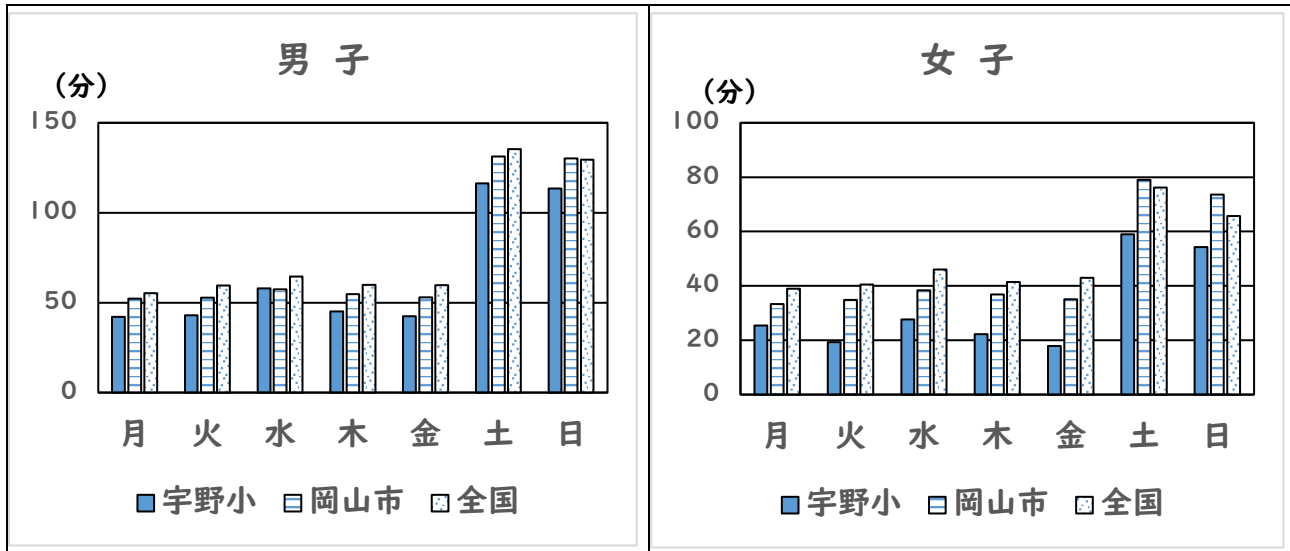


「うのっ子体力アップ」

学校名	岡山市立宇野小学校		校長名	石原 昌勝	
児童生徒数	861人	学級数	35	教職員数	63人

＜体育の授業以外の運動やスポーツの時間（曜日別）＞

（令和元年度全国体力・運動能力、運動習慣等調査から）



1 児童生徒の実態

本校の児童は、休み時間になると運動場へ出てドッジボールや鬼ごっこ、遊具遊びをして過ごす児童の割合が比較的高い傾向にある。また、地域にもスイミングスクールやサッカークラブ、バスケットボールクラブ等のスポーツクラブが多数あり、参加をしている児童も多数いる。

しかし、全国体力・運動能力、運動習慣等調査結果から、1週間の体育以外の運動やスポーツの時間は岡山市や全国と比べると少ないことが分かった。特に、女子の運動時間が少なく、男女共に運動習慣のある児童とそうでない児童との二極化が見られることも課題である。日常的に運動習慣が身に付いていない児童やスポーツクラブに参加していない児童でも継続して運動に取り組むことができるようにしていきたい。

2 取組の概要

具体的な取組みとして、冬休みに「うのっ子体力アップカード」を作成した。（資料1）例年本校では、冬休みの運動の取組みとしてなわとびカードを配付していたが、今回は「運動だんご」（資料2）も併せて配付し、この二つに取り組んでいく足跡を「うのっ子体力アップカード」に記録できるようにした。カードは「なわとびコース」と「運動コース」に分けたすごろく形式にすることで、児童がゴールまでたどり着きたいと意欲をもてるようにした。最後には、取り組んでみての振り返りと保護者の方のコメント欄を設け、運動習慣をふり返ることができるようにした。

また、三学期が始まってからは運動委員会の児童が主体となって「体力アップカード～Part.2～」を作成した。(資料3) 冬休みに行った運動だんごの内容を検討し、全校で取り組めるよう配付した。その際、どのような運動なのかを紹介する映像資料を作成し、校内放送で全校に伝えることも試みた。

学校からは「運動だより」を発行し、運動習慣の大切さや「うのっ子体力アップ」についての説明、カードに記載があった感想の紹介等を発信するようにした。

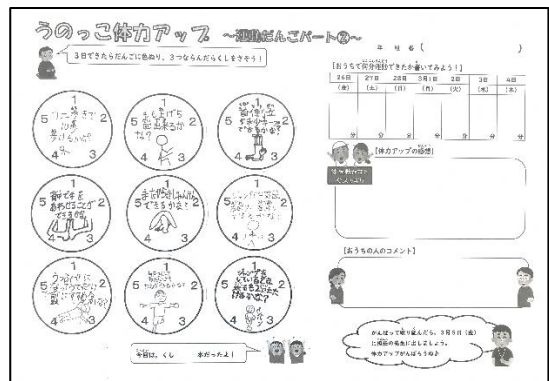
(資料1)



(資料2)



(資料3)



### 3 成果

期間中はほとんどの児童が意欲的に取り組んでいた。児童どうしで感想を伝え合ったり、体育のほぐしの運動に取り入れて行ったりしている様子も見られた。また、運動委員会が主体となってカードを作成し、映像で運動のお手本を示したことで取り組む意欲の向上にもつなげることができた。児童の感想に「始めたときよりは、少しだけ体がやわらかくなった気がします。」や「早く起きて体を動かすことで、頭の整理もできたので継続していきたいと思います。」など、体力の向上を感じたり、運動習慣の定着を図ろうとしたりする記述が見られた。保護者からの感想には、「楽しく取り組んでおり、家族みんなで体を動かすことができました。」「運動コースは家でできるし、簡単なので親子で楽しめてよかった。」「体力アップカードだけでなく、外遊びも取り入れて、心と体をしっかり動かさせていたと思います。」などの内容が書かれており、取り組みに対して肯定的な意見が多数あった。

### 4 課題・今後の取組に向けて

全校児童の運動習慣の定着や体力の向上を目指しての取り組みだったが、十分に組み立てていない児童も数名いた。放課後の習い事等で時間がないことや運動に抵抗感をもっていることがその要因になっていると考えられる。今回は短期間での取り組みだったので、来年度以降も継続してうのっ子体力アップを行っていききたい。また、カードを配って児童の自主性にゆだねている要素も多かったため、今後は学校の休み時間に運動委員会の児童が中心となって「学年別運動サーキット」を行ったり、うのっ子体力アップカードでパーフェクトを達成した児童には賞状を送ったりして、児童にとって楽しく魅力ある取り組みを行う中で、運動習慣の更なる定着を図っていききたい。