

# 「運動するための体力」づくりの取組から

胎内・胎内小学校

## 1 はじめに

芝生のグラウンドでサッカーに興じる子。グラウンドを取り囲むランニングコースで練習する子。一輪車場で自在に乗り回す子。教室脇の広いオープンスペースで縄跳びに挑戦する子。新設統合校として4年目を迎えた当校では、充実した学校設備を活用した運動機会の工夫に努めている。

体力の低下は、体力数値の低下を意味するだけでなく、生活習慣や心のあり方まで影響するものである。健康教育との連携は不可欠であるが、ここでは「運動するための体力」づくりの視点から取組を紹介したい。

## 2 縦割り班による運動遊び「にこにこサーキット」

運動遊びは、子どもの身体能力はもちろん、知性と社会性を育む。子どもの体と心の成長に不可欠である。様々な運動遊びの場を提供し、異学年で活動することを通して、励まし協力し合って運動する楽しさを味わわせることをねらいに、概ね月1回実施している。

体育館、グラウンド、遊具、教室脇オープンスペースをフル活用し、的当てゲーム、フラフープ、子とり鬼、風船バレー、登り綱、陣取り、大根抜き等々、計13種目の場を設定し、縦割り班で運動遊びを行う。チーム戦も種目に取り入れ、班で作戦を練り、協力して楽しむ姿も見られる。

子どもたちは遊ばないのではなく、遊びを知らないという実態がある。昔の遊びなどを適宜加え、様々な運動遊びに触れられる機会を提供していく。

## 3 全校徒歩下校の効果

毎月実施している。主なねらいは、季節の変化を感じながら、あいさつやゴミ拾い等の活動を通して地域との絆を深めることにある。学校統合によりスクールバスでの通学児童の割合が通年で12%、冬季間は41%に上る。全校徒歩下校では距離のある児童は4kmを歩く。当初は難儀そうな児童も、2学期末には元気に歩き通す。体力向上の面からも効果的な取組となっている。

## 4 おわりに

当校児童のスポーツ少年団等への加入率は26%であり、運動の日常化において学校の果たす役割は大きい。運動の楽しさを味わわせる基盤は、何より体育学習である。運動特性に触れられる学習カードを活用し、一人一人がめあてをもって取り組む体育授業の展開に努めている。

家庭・地域との連携推進は今後の課題である。保護者、地域人材の協力を得て、休み時間や放課後等の時間と施設を活用し、外遊びや運動機会の充実を図っていきたい。