

できるところから工夫・改善する体力向上の取組

佐渡・小木小学校

1 はじめに

近年、子どもの体力低下が社会的な課題として取り上げられている。本校は全校65名で、学区が広域のため、子どもの約3分の2はスクールバスで登下校し、学校以外で運動する機会、遊ぶ機会は限られている。

体力の低下は、健康面だけでなく、学習意欲や情緒の安定にも影響を及ぼすため、「体育の授業」と「休み時間」は、体力向上に向けて極めて重要な時間と言える。

2 準備運動から授業改善

体力向上を図るうえで大切にしたいことは、子どもの「やってみたい」「楽しそう」、そして、「仲間と一緒にやりたい」といった気持ちにさせることである。本来であれば、運動の楽しさ、特性に触れるような体育授業を目指し、授業改善を行わなければならないが、そこまで手が回らない現状がある。

そこで、準備運動から改善を図っていく。これまで、体育係なる子ども数人が前に出て準備運動を行っていた。それを、じゃんけんを取り入れた基礎感覚づくりの運動（あざらし、うさぎとびなど）、様々な鬼ごっこ、ペアでのなわとびなど、簡単でどの子どもでもできることから始めるようにした。まずは、導入で子どもの心を弾ませたい。

3 遊ぶ環境づくり

休み時間に自由に遊べる環境づくりが求められる。体育館には、様々な種類のボールやなわとび、フラフープなどを常備している。また、昼休みを45分とし、遊ぶ時間をたっぷり確保している。

加えて、マラソン大会、なわとび発表会などの体育的行事の前には、チャレンジタイムを設けている。子ども一人一人がめあてをもち、めあて達成に向けチャレンジカードを活用し、自分の頑張りの見える化を図っている。

しかし、運動が苦手な子どもや、遊びに入りたくても声をかけられない子どももいる。そこで、子どもが安心して運動や遊びに参加できるよう、教職員に、時々、運動や遊びに参加するようお願いしている。教職員自身が楽しそうに運動や遊びに参加することが、一番の環境づくりとなる。

4 おわりに

体力向上は、子どもの健やかな成長を支える土台である。運動の楽しさを伝え、遊びを通じて意欲を引き出す工夫を、学校全体で共有・推進していくことが、未来を担う子どもの可能性を広げる第一歩となる。まずは、できるところから工夫、改善をしていくことが大切である。