

朝の活動の時間を活用した体力・運動技能向上のためのサーキット型トレーニング

提案者 入間市立東町小学校 ^{はらしま}原島 ^{じゅん}淳 教諭

実践に至った背景

- ◆ 新体力テストの結果が低く、体を動かす習慣を身に付けさせるとともに体力の向上と運動技能の向上を図りたかったため。
- ◆ 本実践を行う前は、月に1回の体育朝会を実施し、時期に合わせて全校で統一した運動を実施していた。(集団行動、すくすくプログラム等)
- ◆ 業前運動や業間運動などに全校で体を動かす時間は設定していなかった。
(朝マラソンは現在も継続して行っているが、特に時間等は設定していない)

実践の内容

● 学年を単位としたサーキット型トレーニング

- 1 6種目の運動を1回ごとにローテーションして進める。
運営は学年ごとに行う。

毎週水曜日、朝の10分間活動の時間を利用

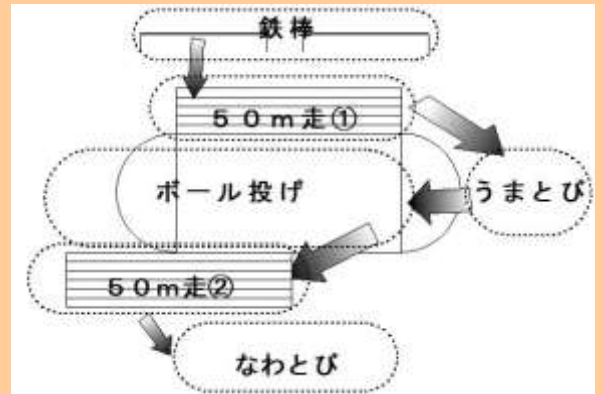
	1回目	2回目	3回目	4回目	5回目	6回目
1年	50m 走①	うまとび	ボール投げ	50m 走②	なわとび	鉄棒
2年	うまとび	ボール投げ	50m 走②	なわとび	鉄棒	50m 走①
3年	ボール投げ	50m 走②	なわとび	鉄棒	50m 走①	うまとび
4年	50m 走②	なわとび	鉄棒	50m 走①	うまとび	ボール投げ
5年	なわとび	鉄棒	50m 走①	うまとび	ボール投げ	50m 走②
6年	鉄棒	50m 走①	うまとび	ボール投げ	50m 走②	なわとび

《それぞれの種目の内容と目安の回数》

- なわとび(短縄の連続跳び, 8の字回旋跳び, 置きなわとび)
心拍数が上がるような連続した運動を行う。
(例) 短縄 連続5分間
クラスを半分にしての8の字回旋跳び(運動量確保のため)
- 50m走
・1人5本以上走る。
・低く, 鋭いスタート
- 鉄棒
・1人10回連続で素早くやらせる。
(できない技に挑戦するのではなく, できる技をどんどんやらせる。)
(例) 前回りを10回やったら交代, 足抜き回りを3回やったら交代
- 馬跳び
・1分×2~3セット程度やらせる。(目標は1分で60回)。
- ボール投げ
・玉入れの球を1人20投以上。
・2人の間を, 球が届かないくらいまで遠く離す。
(モーションを大きくするため)
(何回できたか, 新記録が出たかなどを拳手で確認)

2 進め方

- (1) 集合・整列（それぞれの場所に集合）
- (2) あいさつ・健康観察
- (3) メニュー・めあての確認
- (4) 運動
- (5) 評価
（何回できたか、新記録が出たか等を挙手で確認）
- (6) あいさつ



←一回目以降のローテーションの流れ→

3 実施上の留意点

- (1) 一人一人の運動量を十分に確保する。
- (2) 終わった後に「ハアハア」言っていたり、暑くて上着を脱いだりするような運動をさせる
- (3) 学年の実態によって回数等は増減して構わないが、児童が上記の姿になるよう負荷をかける。

4 運営上の留意点（効果的なトレーニングとするために）

- (1) 職員への周知をしっかりと行う。
 - ① 年度当初の職員会議で概要を説明する。
 - ② 当日の朝、職員室に「今日の種目」を貼り出す。
 - ③ 体育主任は自分の学年だけでなく、各学年の取組の様子を確認し、体育部員へ指導・助言を行う。

・十分に負荷はかかっているか
・技能のポイントが明確か
（児童は意識できているか）

- (2) 体育部や体力向上推進委員会を活用し、児童の実態に見合った種目になっているか確認する。

成果や効果

◎ 平成25年度と平成26年度の新体力テストの結果比較

(1) 体力の向上

総合評価A+Bが50.7%に、A+B+Cが81.3%に上昇した。「埼玉県5カ年計画」及び「生きる力と絆の埼玉教育プランー埼玉県教育振興基本計画ー」で示された目標値を上回った。

(2) 技能の向上

50m走とボール投げで平均を上回った学年が増えた。

新体力テスト結果の変容

		平成25年度	平成26年度	県目標	変容
総合評価	A+B	42.9%	50.7%	50%	○
	A+B+C	78.7%	81.3%	80%	○
50m走		7/12※	8/12※		○
ボール投げ		5/12※	7/12※		○

※6学年×男女＝12項目

実践事例を他校でも活用できる方策等

* 他校で導入する際のポイント

- ☆ なるべく各学年の全児童が同時に活動できる種目を選ぶ。
- ☆ うんてい等、場が少なく待ち時間の多い種目は避ける。

* 失敗しないための秘訣

- ☆ 「持久力を向上させるためになわとびをやる」等、意図をもって種目を選ぶ。
- ☆ 技のポイントを明確に示す。指導する学年の先生にも児童にもシンプルで分かりやすいものにする。
- ☆ 進め方、ねらい等についてしっかり共通理解を図っておき、各学年がねらいを達成するための意図的指導を行えるようにする。

* こうすればより高い効果が得られるという方策

- ☆ 自校の体力・運動技能の実態を踏まえ、種目を設定する。
本校では走力向上のため、50m走を2回設定した。
- ☆ 児童には取り組みの回数についての具体的な数値を示す。具体的な数値が示されているとやる気が出る。
(例) 20回ボールを投げよう。馬跳びで40回跳ぼう。

外部有識者の評価

- 他の学校でも同様の取組を行っているところがあるが、具体的な提案となっており、これから導入しようとする学校の参考となる。
- 週一回継続することで、児童の伸びが見える実践である。
- 校庭の広さや天候への対応も考えておくとよい。また、児童が楽しめるように、年度内に種目を変えてみることも考えられる。
- 学校への所属意識を高めることにもつながる。
- 児童の変容も出ており、一つの有効な実践である。
- 多様な種目が用意されているので、得意な種目を伸ばしながら、苦手な種目にも取り組む意欲をもたせることを意図している点で優れている。