

「ふくしまの将来を担う子どもの体力向上に向けた取組」
～小学校運動身体づくりプログラムの取組の活性化に向けて～
－授業開始8分間に体力向上のかぎがある－

福島県教育センター 指導主事 小林 真一

1 研究の趣旨

- (1) 本県における子ども体力・運動能力及び運動習慣の低下について
 - 平成23年に起こった東日本大震災及び原発事故により児童の体を動かす機会が減少し、さらなる子どもたちの体力の低下が懸念されている。
- (2) 対応策としての「運動身体づくりプログラム」の有効性とその課題
 - 本県においては以前より児童の体力低下が叫ばれ、平成18年度より県内すべての小学校において運動身体づくりプログラムが実施されてきた。「動ける体」「動きたい体」を育てるといった趣旨のもとに体育の授業開始8分から10分間で行う準備運動として始められた本プログラムの充実は、このような現状を打開するために十分な効果があると考えられる。
 - 平成18年度より展開されている本プログラムではあるが、近年の公開授業等を参観すると自校化という名の下にその趣旨が失われつつあるという現状が見られる。その要因としては、運動の意義の理解が徹底されなくなったといった点や本プログラムがマンネリ化してしまっているという点が考えられる。

このような背景を踏まえて小学校運動身体づくりプログラムの活性化に向けて取り組むべく本研究主題を設定した。

2 研究の概要

- (1) 運動の意義を踏まえ、プログラムのマンネリ化を防ぐための工夫・改善

- ① 魔法の基本パターン
「スキップ」「サイドステップ」「かえるの足うち」「犬走り」「うさぎ跳び」「クモ歩き」「連続立ち幅跳び」「バック走」「クロスステップ」「タオル投げ」
- ② 工夫・改善のキーワード
「集団化」「リズムの変化」「～しながら」「目的意識をもって」「ものを使って」
- ③ 新体力テストの結果から得られた課題解決のための運動

- (2) 運動身体づくりプログラム講座の開設による教員の体力向上に向けた意識の高揚
 - 運動身体づくりプログラムの趣旨の理解のための体験型研修の実施
- (3) 運動身体づくりプログラムの継続実践による体力向上に関する検証
 - P D C A サイクルによる評価計画に基づく実践

3 成果と今後の課題

- (1) 運動の意義を踏まえ、プログラムのマンネリ化を防ぐための工夫・改善
 - プログラム導入期の指導の在り方 → 表現遊びから始まる動きづくり
 - 各運動領域等を意識したプログラムの開発
 - 仲間と楽しく編、リズム変化編、ボール運動編、マット運動編、鉄棒運動編 等
 - 新体力テストの項目を利用した運動身体づくりプログラムの開発
 - 長座体前屈（柔軟性）の向上に向けて、反復横跳び（敏捷性）の向上に向けて 等
- (2) 運動身体づくりプログラム講座の開設による教員の体力向上に向けた意識の高揚
 - 講座終了直後のアンケートより
 - ・項目別評価より ※（ ）の数字は5段階評価の平均値
「今後、意義を意識しながら実施できる (4.91)」「マンネリ化を防ぐヒントがあった (4.91)」「学校に戻ったら実施したい (4.92)」「子どもの体力は向上しそうだ (4.85)」
 - ・自由記述より
「変化のある繰り返しで子どもたちも楽しく体力向上が図られている」「何となく形をまねてやってみると意義を理解して意図的に行うのでは似て非なるものがあると反省した。」「自分でやってみて『友だちと一緒に』というのが楽しくて気分もいい！！ので、ぜひ子どもたちにも味わわせてあげたい。」「運動身体づくりプログラム＝つらいもの。『この運動のせいで体育が嫌いになる』と言う子どももいる。体力を高めながらも楽しく取り組ませることのできるバリエーションを教えていただき大変参考になった。」
 - 「運動の意義の理解」「プログラムのマンネリ化を防ぐ工夫」「体力向上に向けての実感」が得られる研修となった。
- (3) 運動身体づくりプログラムの継続実践による体力向上に関する検証
 - P D C A サイクルといった評価計画に基づく実践により、新体力テストの検証結果から、子どもの体力の向上が見られた。