

保健・食育・家庭と連携し、 体力向上と健やかな身体作りを目指した下室田プラン

<体 育>

どの子にも、できる喜びを味わわせる授業展開の工夫～マット運動～

元気アップ推進プランの重点である「どの子にも、できる喜びを味わわせる授業展開の工夫」を受けて、本校では、単元を見通した指導や、ICTを活用した授業改善を具体的な実践内容とし、1年間取り組んだ。今回は3年生のマット運動の単元で授業展開の工夫を行った。

準備運動の工夫 サークットトレーニング

体育館にマットを円形に配置する。アザラシ歩き、ゆりかご等、マット運動に必要な基本的な動きをサーキットトレーニングで行う。時間は3分ほど。子供たちの好きな音楽に合わせて、既習技の練習や新しく練習する技に必要な基礎的な動きを練習することができた。



新しい技能習得の場面での工夫

「開脚前転」の場合

開脚前転のつまずきで多いのは「立ち上がれない」ということである。立ち上がれない原因は次のようなものが考えられる。

- ①足を開くタイミングが間違っている。
- ②手を着くタイミングが間違っている。
- ③手を着く位置が間違っている。

これらの原因を説明してコツを教えることもできるが、今回は、発問を通して、子供たち自身に考えさせたり、実際にやってみたりさせた方がより効果が高いのではないかと考えた。

発問を通してコツを考えさせる。

発問1：足はいつ開いたらよいですか。

- A：回転してすぐ
B：マットに着く直前

子供たちに考えさせ、実際に両パターンをさせてみる。
(Bの方が回転速度を得やすい)

発問2：手はいつ着いたらよいですか。

- A：かかところが着く前
B：かかところが着いた後
C：かかところが着くのと同時
同様に3パターン全てさせてみる。

(着手が遅いと足で得られた回転速度が上体に伝わりにくくなるのでCがよい)



発問3：手はどこに着いたらよいですか。

A：ももの近く

B：ももから遠く

(Aの方が立ち上がりやすい)

このように発問を工夫し、A～Cの選択肢を用意することで、子供の中に思考が生まれる。また、A～Cパターンを実際に試させてみることで、技のやり易さやコツなどを実感しやすくなったと考えられる。

ICTの活用

まっすぐ転がれているか、膝が伸びているかなどは自分自身では分かりにくいですが、ペアやグループで動画を撮り合うと、自分の技を客観的に見ることができる。子供たちは撮影した動画を繰り返し見たり、スロー再生したりして、自分の技の改善に取り組むことができた。

【成果】

サーキットトレーニングを毎時間行うことで、開脚前転だけでなく、マット運動の単元で行う他の技を練習する際にも役に立った。また、発問の工夫やICTの活用で、主体的に技を練習しようとする意識を高められたと考えられる。今回の開脚前転に関しては、全員が立ち上がることができたので、できる喜びも十分に味わえたと考えられる。

【課題】

膝が伸びきらない児童が数名いた。動画を見ることで本人もそのことは理解しているが、なかなか改善することができなかった。膝に関するポイント、コツを明確にし、発問を通して児童に考えさせれば上手くいくだろうか。

授業以外の取り組みについて

【成果】

週一回の体育集会では、サーキットトレーニング・持久走練習・長縄・短縄などの活動を通して児童の運動量を確保することができた。わいわいタイム（全校遊び）では、感染予防を考えながら様々な遊びで体を動かすことができた。また、今年度は「ドッジビー」などの新しい遊び道具を購入し、外遊びに消極的な児童が外へ出るきっかけを作ることができた。



【課題】

本校では外遊びに積極的な児童が約75%である。残り25%の児童が外遊びを楽しむきっかけとなるような遊びや場を今後も作っていく必要がある。

<保 健>

○成 果

- ・「元気アップカード」の取り組みから、よい生活習慣の定着を図ることができている。
- ・継続して実施している「わいわいタイム」は、けいどろやふえおになど、人気の遊びを取り入れることで、外遊びに積極的でない児童でも校庭で活動できるよい時間となっている。



●課 題

- ・感染症予防の観点からも、よい生活習慣を続けられるように継続して指導する必要がある。

<食 育>

○成 果

- ・学年別に実態に合ったテーマで給食時指導の実施ができた。またコロナ感染予防対策から休止していたお昼の放送も再開し、その日の献立の食材の話や行事食について知らせることができた。
- ・給食委員会の活動で栄養黒板表を活用して毎日の献立の三色分けを実施したり、偏食の児童への個別指導をしたりするなど食育の充実を図ることができた。



●課 題

- ・全体的に肥満傾向のある児童が多いので、保健・体育との連携をより強化出来るようにしていきたい。