

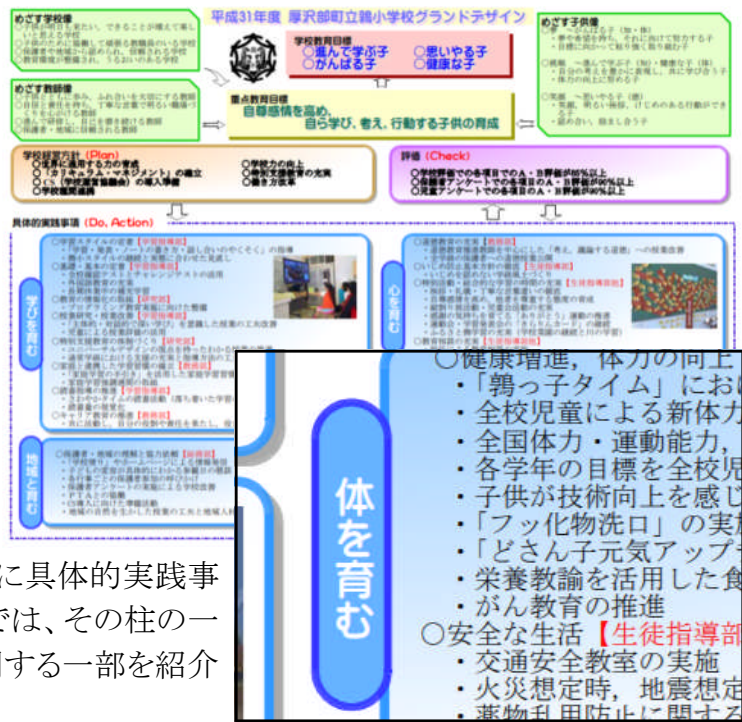
# 令和元年度 北海道小学校長会地区活性化支援事業【実践事例レポート】

- 1 報告地区：檜山地区
- 2 事例報告学校名：厚沢部町立鶉小学校
- 3 報告者職・氏名：校長 本谷 弘之
- 4 キーワード：体力向上の取組，一輪車，縄跳び，廊下マラソン

## 1 はじめに

本校は、児童数21人の完全複式の極小規模校である。校区は、過去に4つの地区が統合された学校であるため広く、全校約4割の児童がスクールバスで通学している。減少傾向にあった児童数は落ち着いてきたが、校区が広いことから、下校後に帰宅して遊ぶ相手が少ない。

昨年度の学校評価や保護者アンケート等の結果から児童の実態を洗い出し、その課題解決に向けて今年度、「自尊感情を高め、自ら学び、考え、行動する子供の育成」と重点教育目標を掲げ、「学びを育む」「心を育む」「体を育む」「地域と育む」と4つの柱のもとに具体的実践事項を記したグランドデザインを作成した。本稿では、その柱の一つ「体を育む」の取組について、体力向上に関する一部を紹介する。



## 2 新体力テストの取組

本校では、全学年児童を対象に、新体力テストを年に2回、春と秋に行うことで、児童の体力向上における客観的資料としている。

実施方法は、体力テスト週間を年間計画に位置付け、それにあわせてグラウンドや体育館にラインや器具を用意しておき、各学級が週時程表にあわせて取り組むことになっている。ただし、20mシャトルランについては、児童の競争心に期待して記録を伸ばすため、全校一斉に調査を行うこととした(各学級毎の取組とした際、結果が好ましくなかったことの反省による)。

結果については、保護者、児童が確認できるように、学年毎の平均を廊下に掲示し、また、個々の児童分については、小学校6か年の経年変化を追えるように、道教委のHPよりダウンロードした「体力手帳」を使用している。

春、秋ともに、保体指導部が職員会議で詳細な分析結果を提示し、児童の体力に関する課題を明らかにするとともに、取組可能な手立てを提案している。



※北海道教育委員会「体力手帳」から抜粋

### 3 体力づくり「鶺鴒子タイム」の取組

本校では、第2校時の終了後、全校児童による体力づくりの時間「鶺鴒子タイム」を15分間日課表に位置付け、一輪車、縄跳び、廊下マラソンの取組を行っている。

#### (1) 一輪車

一輪車進級表～2学期にがんばること～

級	No	内容	級	No	内容
初級	C	1)かへやくえなどにつかまってるの	中級	A	21)前進・アイドリング5回
		2)かへやくえなどにつかまってるの			22)戻ってからアイドリング5回
		3)かへやくえなどにつかまってるの			23)戻ってからアイドリング10回
		4)かへやくえなどにつかまってるの			24)横乗り
		5)かへやくえなどにつかまってるの			25)乗ったまま止まる(2～3秒)
		6)かへやくえなどにつかまってるの			26)バックステップを2回
中級	B	7)かへやくえなどにつかまってるの	上級	A	27)バックステップを5回
		8)かへやくえなどにつかまってるの			28)バックステップを10回
		9)かへやくえなどにつかまってるの			29)バックステップを15回
		10)かへやくえなどにつかまってるの			30)バックステップを20回
		11)かへやくえなどにつかまってるの			31)バックステップを25回
		12)かへやくえなどにつかまってるの			32)バックステップを30回
	13)かへやくえなどにつかまってるの	チャンピオン級	33)バックステップを35回		34)バックステップを40回
	14)かへやくえなどにつかまってるの		35)バックステップを45回		36)バックステップを50回
	15)かへやくえなどにつかまってるの		37)バックステップを55回		38)バックステップを60回
	16)かへやくえなどにつかまってるの		39)バックステップを65回		40)バックステップを70回



古くから本校の特色の一つとなっているのが、一輪車である。6月の運動会には、1年生から6年生までが集団演技、個人演技を披露している。他にも年間複数回、校内発表や保護者に披露する機会がある。「鶺鴒子タイム」の中では、

運動会までが、週に3回、運動会後には週に2回の割当てとなっている。

体幹を鍛えるためにも効果的な一輪車であるが、常に、向上心を持って取り組めるよう、個々に進級表を持ち、できた技を教師に見せてシールを貼ってもらう。廊下にも全員分の目標をまとめた表を掲示し、視覚化することで意欲の向上を図った。

#### (2) 縄跳び

北海道教育委員会が行っている、「どさん子元気アップチャレンジ」の短縄跳び部門に、年間2回エントリーするため、週に1回、90秒間に跳べる回数を記録している。これにより、体幹を鍛え、持久力や忍耐力、リズム感を養うことを目的としている。



#### (3) 廊下マラソン



運動会前は週に1回、運動会後は週に2回、校舎内を走る「廊下マラソン」の取組がある。7年前から始まった取組で、今では本校の特色ある取組を代表する一つとして、一昨年から昨年にかけてNHKの全国放送や海外放送、HBC等の全道放送で取り上げられた。また、国内各地の地方紙にも取り上げられている。

内容は、全校一斉に体育館をスタートして、校舎への渡り廊下を通過して2階へ上がり、校舎を1周して体育館に戻るという、1周250mのコースを5分間走る。5分前にゴールを通過しさえすると、その周も回数に含まれるため、多くの子どもたちは最後まで気を抜かず走っている。そのため、町内の小学校陸上競技記録会でも長距離で安定した記録を残している。

冬は、雪が多く外での運動が限られる地域であるが、一年を通して季節や天候を気にせず行えることから、体力の向上を実感しやすい取組となっている。



### 4 おわりに

体力づくりの鍵は継続にあると考え、年間を通して同じ取組内容となるように「鶺鴒子タイム」を計画している。本校の取組は主に、体幹を鍛え、持久力・忍耐力を養うことであるが、本校の「目指す児童像」の一つ、「目標に向かって粘り強く取り組む子」に繋がってくれることを期待している。

今後も、これら体力向上の取組が児童の健やかな成長と結びつき、保護者や地域の方々に認められた、信頼される学校づくりに繋がるよう取組を継続していきたい。