

学校教育で実施可能な児童生徒の運動プログラムの開発

國師 哲也

小中一貫校花岡学園 鹿屋市立花岡小学校

【本プロジェクトにおける背景】

子供の身体活動の機会が減ることは、小児肥満の増加や運動能力の低下につながるといわれている。そのため、子供の身体活動の機会を意図的に増やす方策が必要である。その方法の一つに、継続的な運動が挙げられる。我々は、子供が多く時間を費やすことになる学校の活動の中で取り組める運動プログラムの開発を目指して、本プロジェクトを行った。プログラムを作成する上で考慮すべき事は、学校の他のカリキュラム等の妨げにならないように、限られた時間で行うことである。その結果、5分間であれば、多くの教育現場で取り組むことが可能であると判断した。平成30年度までは、鹿屋体育大学の助言を受けて、月曜日から金曜日までの朝の始業開始から5分間を使って、校歌（花岡学園愛唱歌：2分30秒）に合わせて運動を行う「花岡体操」を2回行っていた。令和元年度から3年間は、本校独自で運動プログラムの開発を行うことになった。そこで、「花岡体操」はそのまま活用するが1回に減らし、残りの時間を新体力テスト結果分析から劣っている項目の強化を目指して新しい運動の開発に取り組むことにした（月～木）。

【運動プログラムの特徴】

「花岡体操」は、スクワットやランジ運動（前方向、横方向）で構成されている。また、本校は1校1運動として縄跳び運動に取り組んでいる。今年度の調査から、本校の児童は今までの取組（「朝の運動での花岡体操」や「1校1運動の縄跳び」）等によって、柔軟性や俊敏性、持久力や跳躍力は身に付いてきている。しかし、「握力」や「上体起こし」が県平均・全国平均を下回っている児童が多く、筋力に課題がある。そこで、筋力を上げるための運動を取り入れた。

1 3年間の計画

令和元年度 (1年次)	○新体力テストの実施・結果分析 ○朝の運動の見直し（平均が低い項目の強化） ○体育大学での体力テストの実施 ○1年間のまとめ
令和2年度 (2年次)	○新体力テストの実施・結果分析 ○朝の運動の見直し（平均が低い項目の強化） ○体育大学での体力テストの実施 ○2年間のまとめ
令和3年度 (3年次)	○新体力テストの実施・結果分析 ○朝の運動の見直し（全項目の強化） ○体育大学での体力テストの実施 ○3年間のまとめ

2 本年度の取組

(1) 新体力テストの結果

〔県平均（R元）・全国平均（H30）との比較〕一覧表

	握力	上体起こし	長座体前屈	反復横跳び	20mSR	50m走	立ち幅跳び	ボール投げ
1年男	△	△	○	△	○	△	○	○
1年女	○	△	○	△	○	△	○	○
2年男	◎	▲	◎	○	◎	▲	◎	◎
2年女	◎	▲	◎	◎	◎	○	◎	◎
3年男	△	△	○	○	○	○	○	○
3年女	○	△	○	○	○	○	△	○
4年男	▲	○	◎	○	○	▲	◎	◎
4年女	▲	▲	◎	○	◎	◎	◎	◎
5年男	▲	▲	◎	○	○	○	◎	◎
5年女	▲	▲	○	▲	○	▲	▲	▲
6年男	▲	○	◎	○	◎	◎	◎	◎
6年女	○	○	◎	◎	◎	◎	◎	◎

※ ◎…県・全国平均より上 ○…県・全国平均の間 △…全国平均より下 ▲…県・全国平均より下

(2) 今年度（令和元年11月から）の朝の運動（名称はオリジナル）

月	火	水	木
・花岡体操（1回）	・花岡体操（1回）	・花岡体操（1回）	・花岡体操（1回）
・筋力トレーニング①	・体幹トレーニング	・筋トレ②（下学年）	・鬼ごっこ（下学年）
① その場グー チョキパー	① スクワット運動	① 180度回転跳び	○ 対面じゃんけん鬼
② 両足揃え前後跳び	② 両肘立てキープ	② 360度回転跳び	○ 対面動物呼名鬼
③ 両足揃え左右跳び	③ 四這い右手左足 伸ばし	③ 両足抱え込み跳び	○ 増え鬼
④ その場腕振り 上げ跳び	④ 四這い左手右足 伸ばし	④ 仰向け両足上げキープ	○ こおり鬼
⑤ 腕立て腿上げジョグ	⑤ その場駆け足	⑤ 仰向け（V字）バタ足	○ 手つなぎ鬼 等
		・鬼ごっこ（上学年） （※右上参照）	・筋トレ②（上学年） （※左上参照）

※ 今年度は、新型コロナウイルスの影響で「鬼ごっこ」は行っていない。できる環境になったら、「鬼ごっこ」に加え、握力強化のために「綱引き」を取り入れていく予定である。



花岡体操



筋力トレーニング



体幹トレーニング