

# 小学生のバランスのとれた体力向上の実践

## － 5分間の朝の運動を活用した取組－

國師 哲也

鹿屋市立花岡小学校

### I 児童の体力向上に関する課題と課題解決へのプロセス【1年目】

#### 1 児童の体力向上に関する課題

- (1) 本校の児童の体力に関する課題の要因として、休日の運動量が全国や県の平均より30～50分少ないことや、スクールバスや車で送迎が多いことがあげられる。また、コロナ禍による外出の規制等により、運動量が減っていることも体力向上を阻んでいる要因の1つと考えられる。そこで、学校での運動時間と場所の確保の充実を図ることにより、体育科の目標達成のみならず、バランスのとれた体力向上を図っていききたい。
- (2) 令和元年度新体力テストの結果からみた課題

令和元年度花岡小学校「体力・運動能力調査結果」[県平均(H30)・全国平均(H29)との比較]

① 1年男子(11名) ○…全国平均より上 △…全国平均より下

	握力	上体起こし	長座体前屈	反復横跳び	20mシャトルラン	50m走	立ち幅跳び	ソフトボール投げ
1男平均	9.30	9.10	27.80	28.40	14.60	12.90	103.20	7.70
標準偏差	1.3	5.3	5.4	5.8	7.7	2.5	15.1	3.2
29年度全国平均	9.36	11.54	26.18	27.94	18.64	11.44	114.92	8.62
全国平均との比較	△	△	○	○	△	△	△	△

② 1年女子(15名) ○…全国平均より上 △…全国平均より下

	握力	上体起こし	長座体前屈	反復横跳び	20mシャトルラン	50m走	立ち幅跳び	ソフトボール投げ
1女平均	9.00	10.50	31.60	28.80	17.60	12.00	99.10	6.10
標準偏差	1.4	4.9	5.6	3.5	6.0	0.8	14.8	2.1
29年度全国平均	8.79	11.29	28.15	26.98	15.80	11.77	107.99	5.80
全国平均との比較	○	△	○	○	○	△	△	○

③ 2年男子(10名) ◎…県・全国平均より上 ▲…県・全国平均より下 ○…県・全国平均の間

	握力	上体起こし	長座体前屈	反復横跳び	20mシャトルラン	50m走	立ち幅跳び	ソフトボール投げ
2男平均	10.60	11.20	28.30	36.80	25.40	11.00	130.60	12.80
標準偏差	1.3	6.1	5.5	4.7	10.6	1.1	9.9	6.0
30年度県平均	10.52	13.33	27.36	31.20	24.62	10.82	123.39	11.96
29年度全国平均	11.10	14.42	27.82	32.70	29.77	10.61	127.37	12.36
県・全国との比較	○	▲	◎	◎	○	▲	◎	◎

④ 2年女子(19名) ◎…県・全国平均より上 ▲…県・全国平均より下 ○…県・全国平均の間

	握力	上体起こし	長座体前屈	反復横跳び	20mシャトルラン	50m走	立ち幅跳び	ソフトボール投げ
2女平均	10.70	10.50	30.30	34.90	22.40	11.20	114.40	7.50
標準偏差	1.6	5.9	4.8	3.8	6.6	0.7	14.8	2.8
30年度県平均	9.59	12.63	30.04	29.90	20.59	11.15	115.48	7.34
29年度全国平均	10.42	13.78	30.68	31.26	23.05	10.94	120.55	7.71
県・全国との比較	◎	▲	○	◎	○	▲	▲	○

⑤ 3年男子(15名) ○…全国平均より上 △…全国平均より下

	握力	上体起こし	長座体前屈	反復横跳び	20mシャトルラン	50m走	立ち幅跳び	ソフトボール投げ
3男平均	13.10	14.40	26.30	36.00	34.90	10.40	125.00	15.10
標準偏差	2.1	5.6	5.3	3.1	15.8	1.0	17.4	7.1
29年度全国平均	13.08	16.68	29.48	36.45	38.49	10.02	135.63	15.94
全国平均との比較	○	△	△	△	△	△	△	△

⑥ 3年女子(13名) ○…全国平均より上 △…全国平均より下

	握力	上体起こし	長座体前屈	反復横跳び	20mシャトルラン	50m走	立ち幅跳び	ソフトボール投げ
3女平均	11.80	14.80	28.90	37.20	30.10	10.00	125.50	7.80
標準偏差	1.0	6.5	6.9	3.2	12.8	0.7	10.3	2.4
29年度全国平均	12.31	15.90	32.65	34.55	29.17	10.35	129.47	9.94
全国平均との比較	△	△	△	○	○	○	△	△

⑦ 4年男子(16名) ◎…県・全国平均より上 ▲…県・全国平均より下 ○…県・全国平均の間

	握力	上体起こし	長座体前屈	反復横跳び	20mシャトルラン	50m走	立ち幅跳び	ソフトボール投げ
4男平均	14.10	17.40	31.70	38.50	56.70	9.50	153.30	20.90
標準偏差	2.7	6.7	4.7	6.0	16.3	0.7	21.6	8.9
30年度県平均	13.99	17.27	30.25	36.58	42.40	9.82	142.84	19.24
29年度全国平均	14.90	18.53	31.23	40.28	48.64	9.55	146.55	20.02
県・全国との比較	○	○	◎	○	◎	◎	◎	◎

⑧ 4年女子(16名) ◎…県・全国平均より上 ▲…県・全国平均より下 ○…県・全国平均の間

	握力	上体起こし	長座体前屈	反復横跳び	20mシャトルラン	50m走	立ち幅跳び	ソフトボール投げ
4女平均	14.00	14.90	33.90	34.00	36.10	10.50	139.10	11.40
標準偏差	2.4	5.8	4.9	9.0	15.7	2.6	36.7	5.0
30年度県平均	13.07	16.16	33.64	35.63	35.08	10.05	136.80	12.06
29年度全国平均	14.13	17.89	35.25	38.57	37.55	9.88	139.84	11.90
県・全国との比較	○	▲	○	▲	○	▲	○	▲

⑨ 5年男子(11名) ◎…県・全国平均より上 ▲…県・全国平均より下 ○…県・全国平均の間

	握力	上体起こし	長座体前屈	反復横跳び	20mシャトルラン	50m走	立ち幅跳び	ソフトボール投げ
5男平均	15.70	21.30	34.30	42.50	61.80	9.20	162.80	25.70
標準偏差	2.4	4.7	4.4	4.5	10.5	0.6	16.3	8.3
30年度県平均	16.32	19.00	32.22	41.25	50.78	9.38	152.07	23.19
29年度全国平均	16.90	20.72	33.62	43.94	56.85	9.19	155.43	23.51
県・全国との比較	◎	◎	◎	○	◎	○	◎	◎

⑩ 5年女子（14名） ◎…県・全国平均より上 ▲…県・全国平均より下 ○…県・全国平均の間

	握力	上体起こし	長座体前屈	反復横跳び	20mシャトルラン	50m走	立ち幅跳び	ソフトボール投げ
5女平均	16.50	20.20	40.40	42.10	52.70	9.60	159.30	15.30
標準偏差	3.5	4.5	6.9	5.5	9.8	0.5	21.7	5.0
30年度県平均	15.68	17.84	36.30	40.03	42.09	9.57	146.76	14.45
29年度全国平均	16.71	19.35	37.90	41.40	45.54	9.45	147.45	14.40
県・全国との比較	○	◎	◎	◎	◎	▲	◎	◎

⑪ 6年男子（15名） ◎…県・全国平均より上 ▲…県・全国平均より下 ○…県・全国平均の間

	握力	上体起こし	長座体前屈	反復横跳び	20mシャトルラン	50m走	立ち幅跳び	ソフトボール投げ
6男平均	18.00	20.30	32.90	48.80	66.30	8.80	171.30	26.10
標準偏差	3.2	2.4	5.8	4.2	15.1	0.6	16.3	6.6
30年度県平均	18.79	21.13	33.06	44.75	59.82	9.00	161.88	27.04
29年度全国平均	20.02	22.05	35.43	46.98	64.48	8.79	165.19	26.81
県・全国との比較	▲	▲	▲	◎	◎	○	◎	▲

⑫ 6年女子（11名） ◎…県・全国平均より上 ▲…県・全国平均より下 ○…県・全国平均の間

	握力	上体起こし	長座体前屈	反復横跳び	20mシャトルラン	50m走	立ち幅跳び	ソフトボール投げ
6女平均	17.50	15.50	43.00	40.80	44.60	9.60	154.00	15.30
標準偏差	3.1	4.6	7.1	7.5	17.1	1.5	20.8	4.2
30年度県平均	18.61	19.35	37.64	42.85	47.66	9.25	154.14	16.49
29年度全国平均	19.58	20.44	39.96	44.35	50.94	9.12	156.68	16.33
県・全国との比較	▲	▲	◎	▲	▲	▲	▲	▲

⑬ [県平均（H30）・全国平均（H29）との比較] 一覧表

	握力	上体起こし	長座体前屈	反復横跳び	20mシャトルラン	50m走	立ち幅跳び	ソフトボール投げ
1年男子	△	△	○	○	△	△	△	△
1年女子	○	△	○	○	○	△	△	○
2年男子	○	▲	◎	◎	○	▲	◎	◎
2年女子	◎	▲	○	◎	○	▲	▲	○
3年男子	○	△	△	△	△	△	△	△
3年女子	△	△	△	○	○	○	△	△
4年男子	○	○	◎	○	◎	◎	◎	◎
4年女子	○	▲	○	▲	○	▲	○	▲
5年男子	◎	◎	◎	○	◎	○	◎	◎
5年女子	○	◎	◎	◎	◎	▲	◎	◎
6年男子	▲	▲	▲	◎	◎	○	◎	▲
6年女子	▲	▲	◎	▲	▲	▲	▲	▲

⑭ 総合評価（対象者：166名）

	A	B	C	D	E
1年男子	1	3	4	0	3
1年女子	2	5	5	3	0
2年男子	2	1	5	2	0
2年女子	2	2	10	4	1
3年男子	0	4	5	3	3
3年女子	1	4	7	1	0
4年男子	4	4	4	2	2
4年女子	4	3	4	4	1
5年男子	2	3	5	1	0
5年女子	4	5	5	0	0
6年男子	1	4	8	2	0
6年女子	0	5	3	1	2
合計	23	43	65	23	12

- (3) 結果の考察調査人数が少なく一概には言えないが、上記の体力調査結果から、以下のように分析できる。

県平均・全国平均と比較して

- ① 優れている種目…「長座体前屈」「反復横跳び」「20mシャトルラン」
- ② やや優れている種目…「握力」
- ③ 県・全国平均並の種目…「立ち幅跳び」「ソフトボール投げ」
- ④ やや劣っている種目…「50m走」
- ⑤ 劣っている種目 …「上体起こし」

今回の調査から、本校の児童は、「朝の運動での花岡体操」「一校一運動のなわとび」等の取組によって、柔軟性や俊敏性、持久力や跳躍力は身に付いてきていると考えられる。しかし、「50m走」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、筋力と走力に課題があると考えられる。

## 2 課題解決のためのプロセス

- (1) 課題に対するアプローチ

「50m走」と「上体起こし」の値を上げる為に、「腹筋運動」と「駆け足」を取り入れていく。

- (2) トレーニング方法

児童に普段あまりしない多様な動きを継続的にさせることで、「柔軟性・俊敏性・持久力・跳躍力・筋力・走力」等を身に付けさせる。

- (3) 効果検証の方法

次年度の新体力テストの結果分析で検証する。

## Ⅱ 1年目の取組【1年目】

### 1 目的

柔軟性や俊敏性、持久力や跳躍力を維持させつつ、さらに筋力と走力をあげる。

### 2 方法

- (1) 対象者

全校児童（166名）

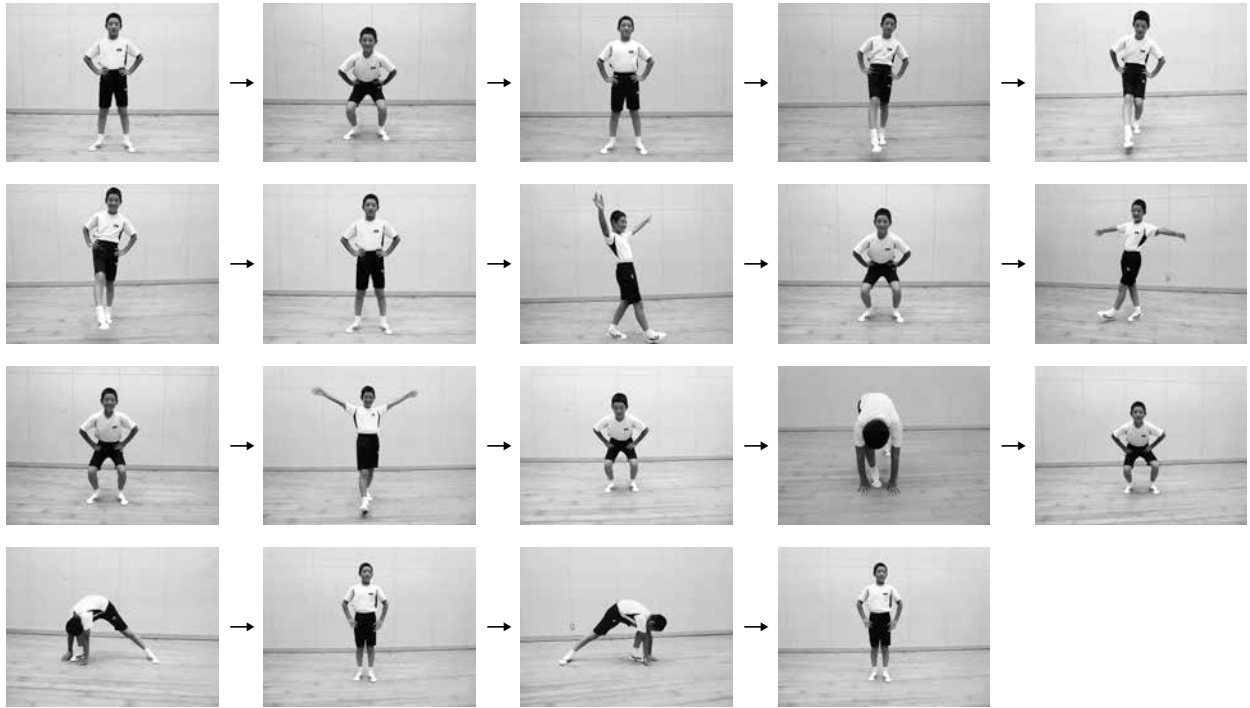
- (2) 運動内容

ア 月曜日から木曜日までの週4回、朝の5分間を利用して運動を行う。

イ 令和元年4月～10月までは、前年度と同様に花岡学園愛唱歌（約2分30秒）に合わせた「花岡体操（H30に鹿屋体育大学と連携して制作）」を2回実施する。（詳細は下記参照）

「花岡体操」(写真)

花岡体操の動き (花岡学園愛唱歌♪【2分30秒】に合わせて) (これを2回くり返す)



花岡体操の様子



ウ 令和元年11月～3月は、「筋力」と「走力」を身に付けるために、「花岡体操」を1回実施した後に、「筋力トレーニング」「体幹トレーニング」「鬼ごっこ」を曜日ごとに替えて実施する。(詳細は下記参照)

朝の運動	月	火	水	木
2分30秒	・花岡体操 (1回)	・花岡体操 (1回)	・花岡体操 (1回)	・花岡体操 (1回)
2分30秒	・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 (上学年)	・筋トレ② (上学年) ・鬼ごっこ (下学年)

朝の運動の具体策（名称はオリジナル）

月	火	水	木
花岡体操（1回） 筋力トレーニング①	花岡体操（1回） 体幹トレーニング	花岡体操（1回） 筋トレ②（下学年）	花岡体操（1回） 鬼ごっこ（下学年）
①その場グーチョキパー（×10）	⑥スクワット運動（×5）	⑪180度回転跳び（×10）	●対面じゃんけん鬼ごっこ
②両足揃え前後跳び（×10）	⑦両肘立てキープ（30秒）	⑫360度回転跳び（×5）	●対面動物呼名鬼ごっこ
③両足揃え左右跳び（×10）	⑧四這右手左足伸ばし（30秒）	⑬両足抱え込み跳び（×10）	●ふえ鬼
④その場腕振上跳び（×10）	⑨四這左手右足伸ばし（30秒）	⑭仰向け両足上げ（10秒）	●こおり鬼
⑤腕立て腿上ジョグ（×10）	⑩その場駆け足（10秒）	⑮仰向（V字）バタ足（×30）	●手つなぎ鬼 など
		30）鬼ごっこ（上学年）	筋トレ②（上学年）
		●対面じゃんけん鬼ごっこ	⑪180度回転跳び（×10）
		●対面動物呼名鬼ごっこ	⑫360度回転跳び（×5）
		●ふえ鬼	⑬両足抱え込み跳び（×10）
		●こおり鬼	⑭仰向け両足上げ（10秒）
		●手つなぎ鬼 など	⑮仰向（V字）バタ足（×30）

朝の運動の具体策（写真）

①その場グーチョキパー



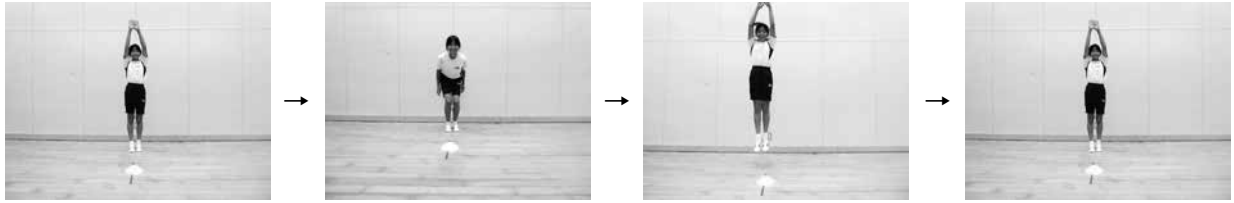
②両足揃え前後跳び



③両足揃え左右跳び



④その場腕振り上げ跳び



⑤腕立て腿上げジョグ



⑥スクワット運動



⑦両肘立てキープ



⑧四這い右手左足伸ばし



⑨四這い左手右足伸ばし



⑩その場駆け足



⑪180度回転跳び



⑫360度回転跳び



⑬両足抱え込み跳び



⑭仰向け両足上げ



⑮仰向け（V字）バタ足



3 考察

11月から「筋力トレーニング」「体幹トレーニング」「鬼ごっこ」を取り入れた。最初は、なかなか動きをつかむことができない児童が多かった。しかし、2月頃になると、だんだん慣れてきて俊敏な動きで取り組める児童が増えてきた。

4 1年目のまとめ

11月の朝の運動の改善で2月まではうまくいっていたが、残念ながら新型コロナウイルス感染拡大により、3月が一斉休校になった。児童の体力面が心配されるので、次年度4月以降の感染防止の対策とその中での運動の工夫が必要とされる。

Ⅲ 2年目の取組【2年目】

1 1年目の取組から生じた課題

「花岡体操」に「筋力トレーニング」「体幹トレーニング」「鬼ごっこ」等を追加した取組は順調であり、新体力テストの「握力」「上体起こし」「50m走」の結果を期待していた。しかし、新型コロナウイルス感染拡大により、昨年度3月と今年度4月後半から5月前半は休校になった。児童が、体育の授業はもとより休み時間やスポーツ少年団、習い事等で体を動かすことができない期間が増え、体力低下が心配され



る。また、朝の運動に関しても、ソーシャルディスタンスの面から「鬼ごっこ」ができなくなったり、新たに計画していた「綱引き運動」もできなくなったりした。

## 2 方法

1年目の11月からの内容とほぼ同じ運動を実施していく。ただし、新型コロナウイルス感染防止を考慮し、「鬼ごっこ」は停止する。また、握力向上に計画していた「綱引き」も実施しないことにする。

## 3 内容

<朝の運動>

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）	→2分30秒
・筋力トレーニング①	・体幹トレーニング	・筋力トレーニング②	・体幹トレーニング	→2分30秒

朝の運動「花岡体操」「筋トレ」「体幹トレ」の詳細については、上記（P5～P8）の写真を参照。

## 4 結果

令和2年度花岡小学校「体力・運動能力調査結果」〔県平均（R元）・全国平均（H30）との比較〕

① 1年男子（16名） ○…全国平均より上 △…全国平均より下

	握力	上体起こし	長座体前屈	反復横跳び	20mシャトルラン	50m走	立ち幅跳び	ソフトボール投げ
1男平均	9.40	9.30	29.80	27.80	21.40	12.60	120.60	8.80
標準偏差	1.7	5.2	5.7	2.6	8.3	1.4	13.7	2.6
30年度全国平均	9.44	12.06	25.85	27.95	18.63	11.40	115.37	8.47
全国平均との比較	△	△	○	△	○	△	○	○

② 1年女子（12名） ○…全国平均より上 △…全国平均より下

	握力	上体起こし	長座体前屈	反復横跳び	20mシャトルラン	50m走	立ち幅跳び	ソフトボール投げ
1女平均	9.50	9.60	28.90	25.30	19.70	12.90	110.40	6.40
標準偏差	1.5	7.8	3.9	3.0	8.3	1.6	13.7	1.3
30年度全国平均	8.75	11.47	28.41	26.83	16.16	11.72	109.07	5.81
全国平均との比較	○	△	○	△	○	△	○	○

③ 2年男子（10名） ◎…県・全国平均より上 ▲…県・全国平均より下 ○…県・全国平均の間

	握力	上体起こし	長座体前屈	反復横跳び	20mシャトルラン	50m走	立ち幅跳び	ソフトボール投げ
2男平均	11.20	13.00	29.90	32.10	29.90	11.30	128.20	13.40
標準偏差	1.9	6.2	4.1	4.6	15.7	0.8	15.3	4.5
R元年度県平均	10.19	13.29	27.84	30.23	24.02	10.90	124.23	11.54
30年度全国平均	11.18	14.69	27.68	32.54	29.84	10.55	127.38	12.36
県・全国との比較	◎	▲	◎	○	◎	▲	◎	◎

④ 2年女子 (15名) ◎…県・全国平均より上 ▲…県・全国平均より下 ○…県・全国平均の間

	握力	上体起こし	長座体前屈	反復横跳び	20mシャトルラン	50m走	立ち幅跳び	ソフトボール投げ
2女平均	10.80	11.30	31.90	31.10	31.20	11.00	126.30	9.20
標準偏差	1.6	4.6	5.2	3.1	8.8	0.8	11.7	2.2
R元年度 県平均	9.68	13.08	30.28	28.87	20.11	11.12	116.77	7.42
30年度 全国平均	10.44	13.77	30.78	31.05	23.07	10.90	118.66	7.59
全国平均との 比較	◎	▲	◎	◎	◎	○	◎	◎

⑤ 3年男子 (10名) ○…全国平均より上 △…全国平均より下

	握力	上体起こし	長座体前屈	反復横跳び	20mシャトルラン	50m走	立ち幅跳び	ソフトボール投げ
3男平均	12.30	14.80	31.50	38.10	40.70	9.80	147.50	17.40
標準偏差	1.3	6.8	3.0	4.4	15.8	0.9	14.4	5.9
30年度 全国平均	12.80	16.68	30.07	36.10	39.57	10.00	137.76	16.01
全国平均との 比較	△	△	○	○	○	○	○	○

⑥ 3年女子 (20名) ○…全国平均より上 △…全国平均より下

	握力	上体起こし	長座体前屈	反復横跳び	20mシャトルラン	50m走	立ち幅跳び	ソフトボール投げ
3女平均	12.10	12.00	36.70	34.90	33.00	10.30	128.70	12.00
標準偏差	2.0	6.5	6.2	3.7	12.8	1.1	13.9	3.9
30年度 全国平均	12.07	15.76	32.75	34.62	30.41	10.34	129.44	9.91
全国平均との 比較	○	△	○	○	○	○	△	○

⑦ 4年男子 (14名) ◎…県・全国平均より上 ▲…県・全国平均より下 ○…県・全国平均の間

	握力	上体起こし	長座体前屈	反復横跳び	20mシャトルラン	50m走	立ち幅跳び	ソフトボール投げ
4男平均	14.30	17.70	32.10	37.90	41.60	9.80	150.70	19.90
標準偏差	1.7	7.1	5.4	4.4	20.5	0.9	17.1	6.4
R元年度 県平均	14.54	17.16	30.88	36.25	40.56	9.79	142.01	19.23
30年度 全国平均	14.64	18.52	31.08	39.95	47.03	9.61	145.84	19.84
県・全国との 比較	▲	○	◎	○	○	▲	◎	◎

⑧ 4年女子 (14名) ◎…県・全国平均より上 ▲…県・全国平均より下 ○…県・全国平均の間

	握力	上体起こし	長座体前屈	反復横跳び	20mシャトルラン	50m走	立ち幅跳び	ソフトボール投げ
4女平均	13.50	17.00	35.40	37.00	42.40	9.60	151.70	13.40
標準偏差	1.0	3.2	6.5	2.3	15.1	0.4	9.7	2.8
R元年度 県平均	13.75	17.01	34.21	35.13	32.12	10.02	136.35	11.85
30年度 全国平均	13.99	17.97	34.99	38.68	38.64	9.85	141.10	12.32
県・全国との 比較	▲	▲	◎	○	◎	◎	◎	◎

⑨ 5年男子 (17名) ◎…県・全国平均より上 ▲…県・全国平均より下 ○…県・全国平均の間

	握力	上体起こし	長座体前屈	反復横跳び	20mシャトルラン	50m走	立ち幅跳び	ソフトボール投げ
5男平均	14.60	18.60	34.80	42.80	56.80	9.20	166.40	29.50
標準偏差	3.4	7.0	5.5	4.3	15.7	0.8	24.7	10.9
R元年度 県平均	16.36	19.37	31.47	39.68	47.11	9.45	151.15	26.73
30年度 全国平均	16.60	20.61	33.78	44.01	56.90	9.17	155.10	27.86
県・全国との 比較	▲	▲	◎	○	○	○	◎	◎

⑩ 5年女子（16名） ◎…県・全国平均より上 ▲…県・全国平均より下 ○…県・全国平均の間

	握力	上体起こし	長座体前屈	反復横跳び	20mシャトルラン	50m走	立ち幅跳び	ソフトボール投げ
5女平均	15.40	17.40	36.90	37.60	43.80	10.20	142.00	13.30
標準偏差	2.9	6.1	6.8	8.5	20.5	2.7	39.7	5.0
R元年度 県平均	16.12	18.54	35.78	39.64	40.20	9.59	147.05	14.52
30年度 全国平均	16.36	19.39	37.95	42.00	45.58	9.50	148.01	14.74
県・全国との 比較	▲	▲	○	▲	○	▲	▲	▲

⑪ 6年男子（13名） ◎…県・全国平均より上 ▲…県・全国平均より下 ○…県・全国平均の間

	握力	上体起こし	長座体前屈	反復横跳び	20mシャトルラン	50m走	立ち幅跳び	ソフトボール投げ
6男平均	16.90	22.10	36.30	47.00	68.80	8.50	178.80	29.50
標準偏差	3.2	3.6	3.7	2.7	13.8	0.5	16.6	10.5
R元年度 県平均	19.09	20.96	34.21	43.65	47.11	9.00	159.70	26.73
30年度 全国平均	19.70	22.98	35.49	47.02	56.90	8.78	167.08	27.86
県・全国との 比較	▲	○	◎	○	◎	◎	◎	◎

⑫ 6年女子（14名） ◎…県・全国平均より上 ▲…県・全国平均より下 ○…県・全国平均の間

	握力	上体起こし	長座体前屈	反復横跳び	20mシャトルラン	50m走	立ち幅跳び	ソフトボール投げ
6女平均	19.20	20.20	45.10	44.90	59.10	9.10	167.40	18.80
標準偏差	4.6	3.9	7.4	2.8	14.9	0.4	17.5	5.5
R元年度 県平均	18.76	19.66	39.02	42.36	47.75	9.23	153.04	16.87
30年度 全国平均	19.37	21.10	40.71	44.63	51.19	9.12	158.54	16.80
県・全国との 比較	○	○	◎	◎	◎	◎	◎	◎

⑬ R2年度 [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	20mシャトルラン	50m走	立ち幅跳び	ソフトボール投げ
1年男子	△	△	○	△	○	△	○	○
1年女子	○	△	○	△	○	△	○	○
2年男子	◎	▲	◎	○	◎	▲	◎	◎
2年女子	◎	▲	◎	◎	◎	○	◎	◎
3年男子	△	△	○	○	○	○	○	○
3年女子	○	△	○	○	○	○	△	○
4年男子	▲	○	◎	○	○	▲	◎	◎
4年女子	▲	▲	◎	○	◎	◎	◎	◎
5年男子	▲	▲	◎	○	○	○	◎	◎
5年女子	▲	▲	○	▲	○	▲	▲	▲
6年男子	▲	○	◎	○	◎	◎	◎	◎
6年女子	○	○	◎	◎	◎	◎	◎	◎

⑭ R2年度 総合評価（対象者：171名）

	A	B	C	D	E
1年男子	1	7	4	3	1
1年女子	2	3	3	2	2
2年男子	2	3	2	2	1
2年女子	2	7	5	1	0
3年男子	3	1	5	1	0
3年女子	4	5	8	2	1
4年男子	1	6	4	2	1
4年女子	2	6	6	0	0
5年男子	3	7	2	3	2
5年女子	3	3	5	4	1
6年男子	2	3	8	0	0
6年女子	3	6	5	0	0
合計	28	57	57	20	9

⑮ 各種目各学年男女別の判定数の推移

	◎	○	△	▲
R元年度	27	27	21	21
R2年度	33	36	11	16

※ ◎-全国・県平均値より上 ○-全国平均より上 △-全国平均より下 ▲-全国・県平均より下

⑯ 総合評価の人数の推移

	A	B	C	D	E	合計
R元年度	23	43	65	23	12	166
R2年度	28	57	57	20	9	171

⑰ 各種目の全校平均値の推移（各学年男女別平均値の平均）

	握力	上体起こし	長座体前屈	反復横跳び	20m S R	50m走	立ち幅跳び	ボール投げ
R元年度	13.35	15.00	32.45	37.40	38.60	10.39	136.46	14.30
R2年度	13.26	15.25	34.10	36.37	40.70	10.35	143.22	15.96

## 5 結果の考察

調査人数が少ないことや、新型コロナウイルスの影響により休校等で約2か月半運動ができなかったこと、全国平均・県平均がコロナ禍前のものであることなどから一概には比較できないが、令和2年度の体力調査結果を以下のように分析した。

県平均・全国平均と比較して

- ① 優れている種目・・・「長座体前屈」「20mSR」「立ち幅跳び」「ソフトボール投げ」
- ② やや優れている種目・・・「反復横跳び」
- ③ 県・全国平均並の種目・・・「50m走」
- ④ やや劣っている種目・・・「握力」
- ⑤ 劣っている種目・・・「上体起こし」

今回の調査から、本校の児童は朝の運動等により柔軟性や俊敏性、持久力や跳躍力は身に付いていると

考えられる。さらに昨年度からの筋力・体幹トレーニングにより多くの種目で平均記録を伸ばしている。また、自分の苦手な運動に励み総合評価を上げている児童も増えている。しかし、「50m走」や「握力」「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、筋力と走力に課題があると考えられる。

## 6 2年目のまとめ

新型コロナウイルスの影響で思うように朝の運動ができなかったが、限られた条件の中で体力の向上に努めてきた。その結果、新体力テストでは多くの種目で記録を向上することができた。また、苦手な運動にも積極的に取り組み総合評価を上げた児童もいた。しかし、「握力」や「上体起こし」等多くの児童が全国平均を下回る種目に関しては、今後改善が必要である。

## IV 3年目の取組【3年目】

### 1 1－2年目の取組から生じた課題

昨年はコロナ禍ではあったが、朝の運動の改善や工夫した取組により多くの種目で体力テストの値を伸ばすことができた。しかし、「握力」と「上体起こし」に関しては、まだ多くの児童が全国平均を下回っている。

### 2 方法

4～5月は、新型コロナウイルス感染対策に配慮しながら、昨年度と同じ内容（花岡体操・筋力トレーニング・体幹トレーニング）を行う。5月までに新体力テストの測定が終了したので、6月からは、今までの取組に変わって鹿屋体育大学と連携した新しい取組（<sup>エクシード</sup>Exseed）を行う。

<sup>エクシード</sup>「Exseed」とは、鹿屋体育大学とKKB鹿児島放送が共同制作したもので、運動を意味する「エクササイズ」と種を意味する「シード」を合わせた造語であり、運動の種をまこうとの思いで作られた約5分間の運動である。「僕は今、青になる」という爽やかな曲のリズムに合わせてスクワットやランジ等の動きを取り入れており、子どもたちはダンス感覚で楽しく取り組んでいる。低学年向けの「イージー編」、中学年向けの「ベーシック編」、高学年～中学生向けの「ハード編」の3つのレベルに分かれており、本校では1～3年生が「イージー編」、4～6年生が「ベーシック編」に取り組んでいる。運動の詳細などについては、インターネットで閲覧できるので、省略する。

エクシードの様子（写真）

鹿屋体育大学によるExseedの講習（6／11）



体育祭での発表（9/26）



日常の朝の運動（12/7）



### 3 結果

#### 令和3年度花岡小学校「体力・運動能力調査結果」

##### 〔県平均（R2）・全国平均（R元）との比較〕

① 1年男子（13名） ○…全国平均より上 △…全国平均より下

	握力	上体起こし	長座体前屈	反復横跳び	20mシャトルラン	50m走	立ち幅跳び	ソフトボール投げ
1年男子平均	9.70	15.20	26.10	28.60	16.20	11.80	121.00	9.30
標準偏差	1.8	2.2	2.8	4.8	7.9	0.9	16.7	3.4
R元年度全国平均	9.12	11.64	26.54	27.26	18.73	11.45	114.74	8.28
全国平均との比較	○	○	△	○	△	△	○	○

② 1年女子（14名） ○…全国平均より上 △…全国平均より下

	握力	上体起こし	長座体前屈	反復横跳び	20mシャトルラン	50m走	立ち幅跳び	ソフトボール投げ
1年女子平均	11.00	14.60	30.50	28.70	16.70	11.40	115.60	7.70
標準偏差	1.3	4.3	5.1	5.1	5.3	0.5	13.2	2.2
R元年度全国平均	8.57	11.39	28.57	26.52	15.96	11.82	106.93	5.62
全国平均との比較	○	○	○	○	○	○	○	○

③ 2年男子（17名） ◎…県・全国平均より上 ▲…県・全国平均より下 ○…県・全国平均の間

	握力	上体起こし	長座体前屈	反復横跳び	20mシャトルラン	50m走	立ち幅跳び	ソフトボール投げ
2男平均	10.50	11.80	28.20	33.80	29.10	11.20	126.80	12.20
標準偏差	1.8	5.3	6.3	5.0	13.4	1.3	16.1	4.9
R2年度 県平均	10.79	13.54	27.81	31.31	27.20	10.89	122.81	12.35
R元年度 全国平均	11.00	14.54	27.74	31.58	29.07	10.59	125.57	11.52
県・全国との 比較	▲	▲	◎	◎	◎	▲	◎	○

④ 2年女子（13名） ◎…県・全国平均より上 ▲…県・全国平均より下 ○…県・全国平均の間

	握力	上体起こし	長座体前屈	反復横跳び	20mシャトルラン	50m走	立ち幅跳び	ソフトボール投げ
2女平均	11.10	13.00	30.50	32.80	23.90	11.80	129.10	8.20
標準偏差	2.1	6.6	4.2	2.7	9.6	1.7	18.8	1.8
R2年度 県平均	10.10	13.06	30.24	30.08	22.54	11.20	117.05	7.60
R元年度 全国平均	10.23	14.13	30.30	30.56	22.27	10.93	117.69	7.38
県・全国との 比較	◎	▲	◎	◎	◎	▲	◎	◎

⑤ 3年男子（10名） ○…全国平均より上 △…全国平均より下

	握力	上体起こし	長座体前屈	反復横跳び	20mシャトルラン	50m走	立ち幅跳び	ソフトボール投げ
3男平均	12.90	15.10	32.60	36.20	42.50	10.30	149.20	15.30
標準偏差	2.0	7.1	3.7	5.0	21.2	0.7	13.1	5.9
R元年度 全国平均	12.69	16.72	29.73	35.38	38.41	10.02	136.81	15.66
全国平均との 比較	○	△	○	○	○	△	○	△

⑥ 3年女子（14名） ○…全国平均より上 △…全国平均より下

	握力	上体起こし	長座体前屈	反復横跳び	20mシャトルラン	50m走	立ち幅跳び	ソフトボール投げ
3女平均	12.40	14.30	35.00	38.00	28.70	10.20	138.40	11.60
標準偏差	1.7	5.0	4.9	3.0	15.1	1.1	12.8	2.5
R元年度 全国平均	11.84	15.85	32.08	33.58	29.16	10.40	128.05	9.40
全国平均との 比較	○	△	○	○	△	○	○	○

⑦ 4年男子（11名） ◎…県・全国平均より上 ▲…県・全国平均より下 ○…県・全国平均の間

	握力	上体起こし	長座体前屈	反復横跳び	20mシャトルラン	50m走	立ち幅跳び	ソフトボール投げ
4男平均	14.40	17.80	34.60	43.80	48.10	9.60	160.20	21.50
標準偏差	1.8	6.9	6.9	3.6	19.7	1.0	18.7	6.4
R2年度 県平均	14.11	16.43	30.74	37.17	38.10	10.06	136.36	18.32
R元年度 全国平均	14.45	18.63	31.06	39.21	45.60	9.61	144.52	18.92
県・全国との 比較	○	○	◎	◎	◎	◎	◎	◎

⑧ 4年女子（19名） ◎…県・全国平均より上 ▲…県・全国平均より下 ○…県・全国平均の間

	握力	上体起こし	長座体前屈	反復横跳び	20mシャトルラン	50m走	立ち幅跳び	ソフトボール投げ
4女平均	13.80	17.80	38.30	39.60	37.70	10.10	146.60	12.90
標準偏差	2.2	5.3	5.8	5.0	15.2	1.0	15.2	4.0
R2年度 県平均	13.71	16.05	34.34	35.93	33.62	10.13	134.29	11.88
R元年度 全国平均	13.87	17.64	34.82	37.91	37.09	9.91	137.89	11.63
県・全国との 比較	○	◎	◎	◎	◎	○	◎	◎

⑨ 5年男子（14名） ◎…県・全国平均より上 ▲…県・全国平均より下 ○…県・全国平均の間

	握力	上体起こし	長座体前屈	反復横跳び	20mシャトルラン	50m走	立ち幅跳び	ソフトボール投げ
5男平均	17.10	21.30	36.10	45.60	53.20	9.60	163.90	23.90
標準偏差	2.4	6.2	6.2	5.9	20.8	1.4	21.3	7.8
R2年度県平均	16.33	19.07	32.78	40.78	47.35	9.56	148.64	22.56
R元年度全国平均	16.49	20.79	33.49	43.61	54.83	9.22	155.38	22.92
県・全国との比較	◎	◎	◎	◎	○	▲	◎	◎

⑩ 5年女子（15名） ◎…県・全国平均より上 ▲…県・全国平均より下 ○…県・全国平均の間

	握力	上体起こし	長座体前屈	反復横跳び	20mシャトルラン	50m走	立ち幅跳び	ソフトボール投げ
5女平均	16.10	20.90	39.90	42.80	49.40	9.50	164.30	16.10
標準偏差	2.2	3.2	7.6	3.4	16.4	0.4	13.8	2.9
R2年度県平均	16.09	18.11	36.55	38.51	38.25	9.81	143.43	14.39
R元年度全国平均	15.91	19.19	37.40	41.51	44.14	9.52	147.40	13.60
県・全国との比較	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎

⑪ 6年男子（17名） ◎…県・全国平均より上 ▲…県・全国平均より下 ○…県・全国平均の間

	握力	上体起こし	長座体前屈	反復横跳び	20mシャトルラン	50m走	立ち幅跳び	ソフトボール投げ
6男平均	16.50	21.50	37.70	46.80	65.50	9.00	174.80	31.50
標準偏差	4.1	6.3	8.1	7.3	24.6	1.3	26.0	13.6
R2年度県平均	19.75	20.48	34.53	43.45	55.75	9.15	163.27	26.79
R元年度全国平均	19.43	22.66	35.72	46.27	63.42	8.87	164.07	26.65
県・全国との比較	▲	○	◎	◎	◎	○	◎	◎

⑫ 6年女子（16名） ◎…県・全国平均より上 ▲…県・全国平均より下 ○…県・全国平均の間

	握力	上体起こし	長座体前屈	反復横跳び	20mシャトルラン	50m走	立ち幅跳び	ソフトボール投げ
6女平均	17.30	21.20	39.30	41.80	47.90	9.70	154.60	16.90
標準偏差	3.4	5.1	8.5	8.5	19.8	2.2	41.8	5.8
R2年度県平均	19.12	18.71	39.05	42.11	45.84	9.32	154.53	16.38
R元年度全国平均	19.23	20.84	41.02	44.19	51.56	9.15	156.01	16.38
県・全国との比較	▲	◎	○	▲	○	▲	○	◎

⑬ R3年度 [県平均 (R2)・全国平均 (R元) との比較] 一覧表

	握力	上体起こし	長座体前屈	反復横跳び	20mシャトルラン	50m走	立ち幅跳び	ソフトボール投げ
1年男子	○	○	△	○	△	△	○	○
1年女子	○	○	○	○	○	○	○	○
2年男子	▲	▲	◎	◎	◎	▲	◎	○
2年女子	◎	▲	◎	◎	◎	▲	◎	◎
3年男子	○	△	○	○	○	△	○	△
3年女子	○	△	○	○	△	○	○	○
4年男子	○	○	◎	◎	◎	◎	◎	◎
4年女子	○	◎	◎	◎	◎	○	◎	◎
5年男子	◎	◎	◎	◎	○	▲	◎	◎
5年女子	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎
6年男子	▲	○	◎	◎	◎	○	◎	◎
6年女子	▲	◎	○	▲	○	▲	○	◎



⑭ R3年度 総合評価（対象者：173名）

	A	B	C	D	E
1年男子	2	4	5	2	0
1年女子	5	7	2	0	0
2年男子	1	6	5	3	2
2年女子	4	2	5	2	0
3年男子	2	4	1	2	1
3年女子	3	5	4	2	0
4年男子	3	3	4	0	1
4年女子	5	4	8	1	1
5年男子	5	3	3	2	1
5年女子	3	9	3	0	0
6年男子	5	5	3	1	3
6年女子	1	7	6	1	1
合計	39	59	49	16	10

⑮ 各種目各学年男女別の判定数の推移

	◎	○	△	▲
R元年度	27	27	21	21
R2年度	33	36	11	16
R3年度	43	35	8	10

※ ◎-全国・県平均値より上 ○-全国平均より上 △-全国平均より下 ▲-全国・県平均より下

⑯ 総合評価の人数の推移

	A	B	C	D	E	合計
R元年度	23(14%)	43(26%)	65(39%)	23(14%)	12(7%)	166
R2年度	28(16%)	57(33%)	57(33%)	20(12%)	9(6%)	171
R3年度	39(23%)	59(34%)	49(28%)	16(9%)	10(6%)	173

⑰ 各種目の全校平均値の推移（各学年男女別平均値の平均）

	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
R元年度	13.35	15.00	32.45	37.40	38.60	10.39	136.46	14.30
R2年度	13.26↓	15.25↑	34.10↑	36.37↓	40.70↑	10.35↑	143.22↑	15.96↑
R3年度	13.57↑	17.04↑	34.07↓	38.21↑	38.24↓	10.35→	145.31↑	15.59↓

## 4 結果の考察

(1) 新体力テストの結果から

調査人数が少なく、且つ新型コロナウイルスの影響により児童が密になるような運動ができなかったため、一概には言えないが令和3年度の体力調査結果を、以下のように分析した。

県平均・全国平均と比較して

- ① 優れている種目・・・「長座体前屈」「反復横跳び」「立ち幅跳び」「ソフトボール投げ」
- ② やや優れている種目・・・「20mSR」
- ③ 県・全国平均並の種目・・・「上体起こし」「握力」
- ④ やや劣っている種目・・・「50m走」
- ⑤ 劣っている種目・・・なし

今回の調査から、2年前に比べて、20mシャトルラン以外の7つの種目において平均値を伸ばすことができた。ただし、「20mシャトルラン」も全国平均を上回っている。また、総合評価においてA・B判定が40%から57%に増加しD・E判定が21%から15%に減少した。さらに、◎・○判定が54から78に増加し、△・▲判定が42から18に減少した。このことから、本校の児童は朝の運動での「花岡体操」「筋力トレーニング」「体幹トレーニング」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と考えられる。しかし、「50m走」や「握力」「上体起こし」が県平均・全国平均を下回っている児童がまだ多く、筋力と走力に課題があると考えられる。

(2) 令和3年度 鹿屋市陸上記録会（10月27日）・校内持久走大会（12月11日）の結果から

鹿屋市陸上記録会（トップテン入賞）	校内持久走大会（新記録者）
① 6年男子100m走・・・第1位	① 1年男子600m走・・・新記録（タイ）
② 6年男子60mH走・・・第1位	② 2年男子600m走・・・新記録（-8秒）
③ 6年男子400mR・・・第2位	③ 2年男子600m走・・・新記録（-7秒）
④ 6年男子走り高跳び・・・第2位	④ 2年男子600m走・・・新記録（-7秒）
⑤ 5年男子走り幅跳び・・・第4位	⑤ 2年男子600m走・・・新記録（-3秒）
⑥ 5年男子走り高跳び・・・第5位	⑥ 2年男子600m走・・・新記録（-1秒）
⑦ 5年女子走り幅跳び・・・第8位	⑦ 3年女子900m走・・・新記録（-4秒）
⑧ 6年男子走り幅跳び・・・第10位	⑧ 3年男子900m走・・・新記録（-2秒）
⑨ 6年女子走り高跳び・・・第10位	⑨ 5年女子1000m走・・・新記録（-3秒）

例年、陸上記録会においてトップ10入賞者は、1～3名程度であるが、今年は9つの種目でトップ10入りを果たすことができた。それも、100m走、60mH走、400mR、走り幅跳び、走り高跳び全ての種目で入賞を果たすことができた（800m走は、コロナの影響で中止）。さらに、校内持久走大会においても、今年は9名の児童が新記録を達成できた。この2つの大会の結果から、跳躍力・瞬発力・走力・持久力等、バランス良く体力が向上していると考えられる。これは、あくまでも推測ではあるが、6月から開始した「Exseed」の効果ではないかと考えられる。令和4年度の新体力テストの結果分析で確認したい。

## 5 3年目のまとめ

今年も新型コロナウイルスの影響で朝の運動に制限はあったが、限られた条件の中で体力の向上に努め、成果を上げた。新体力テストの結果では、2年前と比べてほとんどの種目で記録を更新することができた。また、苦手な運動に積極的に取り組み、総合評価を上げた児童も増加した。さらに、陸上記録会や持久走大会の結果がよかったことも、6月から開始した「Exseed」の成果であると推測できる。しかし、「握力」「上体起こし」「50m走」の3種目に関しては、全国平均を下回る児童も多く、次年度の課題である。令和4年度の新体力テストの結果次第では、「Exseed」に加えて、更なる工夫・改善が必要である。

## V 総括

1年目までの「花岡体操」2回の朝の運動によって、「長座体前屈」「反復横跳び」「20mシャトルラン」等の値は高かったが、「50m走」「上体起こし」の値が低かった。

そこで、1年目の後半から「花岡体操」を1回にして「筋力トレーニング」「体幹トレーニング」を取り

入れた。半年後の新体力テストでは、「50m走」の値が上がり成果が出たが、「握力」「上体起こし」の値が低く課題が残った。

2年目は、継続して「花岡体操」1回と「筋力・体幹トレーニング」に取り組んだ。新型コロナウイルス感染防止対策の面から、全校での取組が制限されたため、計画していた「綱引き」「鬼ごっこ」については朝の運動では取り組まず、各学年単位での体育の授業で取り入れた。その成果もあって、令和3年度の新体力テストの結果では、全国平均と比較して劣っている種目はなくなり、課題であった「握力」「上体起こし」の値が上がり全国平均値並になった。しかし、「50m走」の値が低く全国平均を下回る学年が半数近くあった。

そこで、令和3年6月から鹿屋体育大学と連携して「Exseed」に取り組むことにした。リズムに合わせて速いテンポでのスクワットやランジを取り入れ、バランスの良い体力の向上を目指した。「Exseed」を始めてからの新体力テストは実施しておらず比較検証はできていないが、「鹿屋市陸上記録会」「校内持久走大会」の結果をみても、この取組で児童はバランス良く体力を向上させていると考えられる。

来年度の新体力テストの結果に期待もてる。しっかりと分析し、工夫・改善していきたいと思う。今後は「Exseed」（4分）に加え、「握力」「上体起こし」「50m走」の向上に向けた運動（1分）も取り入れ、今まで以上にバランスの取れた体力向上を目指していきたい。