

# 体力づくりの取組みの紹介

～「Kagawa 2022体力番付 Sクラス校」の取組みより～

「Kagawa 2022体力番付 Sクラス校」の工夫した取組みについて、「①活動の工夫」、「②環境の工夫」、「③時間の工夫」の3観点でまとめましたので、紹介します。

各校の取組みの参考資料としてご活用ください。

## ①活動の工夫

### 「全校サーキット活動」の設定

- ・時間…昼休み（週2回）
- ・内容…運動場1周6～7種目を設定したコースづくり
- ・工夫…低学年は35周、高学年は50周に到達した児童を対象にライセンスを認定することにより、児童の主体性を高められるようにしている。



（善通寺市立筆岡小学校の取組み）

### 「八の字なわとび大会」を学期に1回実施

- ・内容…八の字とびを毎学期行い、記録の伸びを表彰対象にする
- ・工夫…三学期には、伸び率を得点化しランキングすることにより、苦手な児童の主体性を高められるようにしている。



（善通寺市立与北小学校の取組み）

### クラスマッチ「八の字とび」を新設

- ・時間…体育の準備運動時や昼休み等に練習
- ・内容…八の字とび
- ・工夫…「八の字とび」をクラスマッチの種目にする事で、学級経営の一環として取組むとともに、学級担任と児童の意識が高まり、主体的に運動に取組むようにしている。



（土庄町立土庄小学校の取組み）

### 「児童発信」の外遊びを実施

- ・内容…①全校生が遊ぶ内容を児童会が計画・実施  
②学級で遊ぶ内容を学級活動で計画・実施
- ・工夫…外遊びについて、児童主体で行うことで自然発生的な外遊びが実施できるようにしている。



（三豊市立山本小学校の取組み）

## ②環境の工夫

### 外遊びの場として、「中庭」の環境整備

- ・内容…なわとびジャンプ台8台設置  
移動式鉄棒2台設置
- ・工夫…低学年児童が教室からすぐに利用できる場所に運動ができる環境を整備することにより、短い休み時間でも児童が運動に親むことができるようにしている。

（観音寺市立柞田小学校の取組み）



## ③時間の工夫

### 「全校生みんなで遊ぶ日」を週1回設定

- ・時間…毎週月曜日の昼休み（本校7年目の取組み）
- ・工夫…昼休みに全校生が外遊びに取組む日を設定するとともに、全ての児童が楽しむことができる運動（モルック）等も実施している。時間の設定とともに、活動を工夫することにより、児童が昼休みに外遊びをすることが当たり前になるようにしている。



（観音寺市立柞田小学校の取組み）

## 【5校の取組みに共通していること】

- 児童の主体性を高める取組み  
児童が「やってみたい!」「おもしろそう!」と思う活動の工夫をすることで、児童が主体的に取組めることを大切にしている。
- 学校全体での取組み  
体育主任や体育担当の教員が計画を提案をしたとしても、実践するのは、すべての教員であることから、学校の取組みについて、共通理解を図った上で、学校全体で取組んでいる。

### 【掲載学校情報】

観音寺市立柞田小学校  
全校児童 4 4 1名  
善通寺市立筆岡小学校  
全校児童 2 2 7名  
善通寺市立与北小学校  
全校児童 3 6 名  
三豊市立山本小学校  
全校児童 3 0 2名  
土庄町立土庄小学校  
全校児童 4 7 5名

## 【本資料の活用に向けて】

### 「持続可能な取組み」を!

これらの取組みを参考に、学校の実情や教員の負担軽減等を考慮した上で、「持続可能な取組み」を実施することが大切です。本資料を活用して、児童が主体的に取り組める活動をご検討ください。



2022体力番付  
Sクラス校

観音寺市立柞田小学校  
善通寺市立筆岡小学校  
善通寺市立与北小学校  
三豊市立山本小学校  
土庄町立土庄小学校