

# 小規模校の利点を生かした体力向上の取り組み

体育学習におけるバランス力を高める用具の教材化と日常生活での活用を通して

川島小学校  
研究グループ

はじめに...

- ・全校11名の小規模校
- ・発達段階の差、技能の差が大きい
- ・全校で体育授業
- ・好きなことに意欲的に取り組む
- ・運動の好き嫌い、得意不得意の二極化
- ・足形の特徴：土ふまずがない傾向

## 小規模校ならではの利点

- ・児童数に対して場や用具が十分にある
- ・十分な運動量を確保できる
- ・異学年と学び合う環境を作りやすい

## 目標 楽しみながら体力を向上させたい！！

①体育学習の充実(体づくり運動を中心に)

②日常的な体力向上の取り組み(バランスボール)

### ①バランス用具を使って体づくり

- ・自分たちで取り組む内容(級)を設定
- グループで支え合いながら取り組む。
- ・みんなで遊びを考案
- みんなで楽しみながら取り組む。

### ②1人1つバランスボールを配置

- ・マイボールに愛着をもつ。
- 日常的に座る、持つ
- ・隙間時間に遊ぶ
- 遊びを見だし、楽しみながら触れる。



手をひろげて

これ全校でもできるかも!

みんなで3秒。  
今度こそ! せーの!

バランスボール



何秒乗れるか勝負ね!



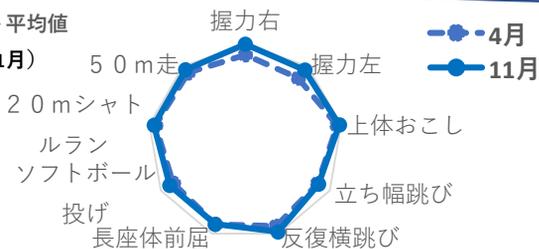
全集中! ボールの呼吸

結果 体力テスト結果8種目中7種目向上  
足型測定 多くの児童でよい傾向

スラックライン

体力テスト平均値

(4月・11月)



外反母趾改善傾向

「もっとやいたかった!」

「休み時間もやらせてください!」

「楽しい! 45分じゃ足りない!」

「僕すごく上手になったよ。見てみて」

「遊びを考えるのが楽しい。苦手だったのに好きになった。」

「1秒も乗れなかったのにもう5秒は余裕だよ。」

子どもの声

## まとめ

子どもたちが夢中になって、楽しんで取り組み、体力向上につながった。