

平成 25 年度体力向上取組事例

学校名	伊万里市立 波多津学校
テーマ(事例の表題)	一輪車教育による継続的な体力向上・運動意欲向上の取り組み
取組内容 ※主となるものを 1つ選んでください	<input type="checkbox"/> ア 体育、保健・体育授業 <input type="checkbox"/> イ 体育的行事 <input type="checkbox"/> ウ 放課後の活動 <input type="checkbox"/> エ 生活習慣 <input type="checkbox"/> オ 食習慣 <input type="checkbox"/> カ 地域との連携 <input type="checkbox"/> キ 放課後の活動、部活動 <input type="checkbox"/> ク その他 具体的に
●取組内容	※取組の特色や内容がよくわかるように、くわしく具体的に記述してください。
①実施目的	「一輪ピック」という学校行事を通して、児童が意欲的に一輪車に親しみ、技術向上を目指すとともに体力向上を図る。また、異年齢集団での取り組みや、他校との交流を通して、協働・自律の心を育む。
②実施内容	<p>(1)朝のモジュールの時間を活用した縦割りによる健康タイムの実践 毎週木曜日の朝の時間（8：15～8：30）の15分間を「健康タイム」として位置づけ、縦割りグループに分かれて一輪車の練習に取り組んでいる。一輪車の技術を高めるため、お互いが学び合う時間をとったり、グループ対抗のリレーなどを行ったりすることで、意欲を高め、体力向上につなげるようにした。また、一輪車だけでなく、学期に一度は保健の講話を行うなどし、健康に関する知識も高めるようにしている。</p> <p>(2)伝統行事「一輪ピック」に向けた体育の時間における一輪車教育 毎年5月に行われる一輪ピックは今年で27回目を数え、本校のみならず遠くは北九州などからの参加もある。この大会に向け、体育の学習の時間に3～6年生は団体で行う「一輪車マスゲーム」の練習を行っている。バランス感覚と、マスゲームを行う間15分間一輪車に乗っておかなければならないだけの体力を身に付けさせている。</p>
③組織体制作り ※組織体制の概要 ※運営方法 等	体育主任を中心に、一輪ピックに向けた計画作成を行い、全職員共通理解のもとに取り組んでいる。また、年間を通して朝の時間（通称「健康タイム」）の計画を立て、全職員と、縦割りグループの児童のリーダーを中心に実施している。
④実施上で 工夫したこと ※箇条書きで	<ul style="list-style-type: none"> ・ 一輪ピックに向けて全校児童一人ひとりに「めあて」を持たせ、全体の目に触れるところに掲示を行った。また、大会後にそれまでの活動の振り返りを書かせ、同様に掲示した。 ・ 異学年間の交流を持つことで、下学年の技術の向上にもつなげた。 ・ 12種目の個人の一輪車技を紹介し、それぞれの児童が目標となる技を持てるようにした。 ・ 高学年の児童を中心に大会における役割を分担し運営させたり、朝の時間を委員会で企画したミニ大会を開いたりしながら、全校児童の活動意欲の向上につなげた。
⑤主な成果 ※箇条書きで	<ul style="list-style-type: none"> ・ 全校児童毎年一輪車に乗ることができる。一輪ピック前には、多くの児童が休み時間に運動場で一輪車の練習を行っている。 ・ 運動への関心がたかまってきたため、体を動かすことを楽しむ児童が増えた。 ・ ローレル指数1.45以上の肥満児の割合が平成22年度→11％、平成23年度→8％、平成24年度→8％、と少しずつであるが年々減少傾向にある。 ・ 大きな怪我や事故がなく、病気の流行が少なくなった。
⑥配慮事項 ※箇条書きで	<ul style="list-style-type: none"> ・ 伝統ある取り組みであるため、家庭や地域との協力体制が必要である。

○実践内容例



【健康タイム】
上級生が下級生に技術指導をしている様子



【個人のめあてに応じた練習風景】
「立ち乗り」という乗車技の練習の様子

一輪ピックをめざして

5年 名前 松本 聖

一輪ピックのめあて

マスゲームでは一回も落ちないで成功させる。技能乗りにいっぱい出る。そのうち家へいっかい出る。

めあて達成のために 毎日すること

平日のみ、家の裏の練習をする。1kmほど、いつも元気な、おしゃべりなマスゲームで、声をかけ合う。

チェック

5/10	5/15	5/20	5/25	5/30	6/5	6/10	6/15	6/20	6/25	6/30
●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●

めあて
マスゲームでは、一回も落ちないで成功させる。技能乗りにいっぱい出る。
そのために・・・
中休みに技能乗りの練習をする。イメトレをする。いつも元気に自信を持つ。マスゲームで声をかけ合

【一輪ピックに向けてのめあて】
めあてカードに記入して、全校児童分を掲示した。



【一輪ピックの様子】
低学年でも50mを難なくスイスイ走る



【一輪ピックの様子】
他校の友だちと協力して競技する「棒リレー」



【一輪ピックの様子】
3～6年生によるマスゲーム「風車」の様子

さしよはかた足アイドリングができませんでした。たけどたくさん練習してできるようになったのでよかったです。こんど1kmバック走行が10mはりけるようになりたいです。マスゲームではこけることがすくなくよかったです。こんどは5年生にかんばりたいです。

【一輪ピックの感想】
一輪ピック後の児童の感想（低学年）

さしよはかた足アイドリングができませんでした。たけどたくさん練習してできるようになったのでよかったです。こんど1kmバック走行が10mはりけるようになりたいです。マスゲームではこけることがすくなくよかったです。こんどは5年生にかんばりたいです。

【一輪ピックの感想】
一輪ピック後の児童の感想（高学年）