

【内 容】 調整力を高める業間運動「東植田小サーキットトレーニング」

1 「活動内容」

本校では、児童の体力づくり活動として以下のような取り組みを行っている

- 4月～11月 東植田小サーキットトレーニング
- 12月～2月 マラソン

ここでは、上記の内「東植田サーキットトレーニング」について紹介する。



	低学年	中学年	高学年
50m 走	2回	3回	3回
鉄棒	1回	1回	1回
うんてい	1回	1回	1回
馬跳び立ち	約20m		
立ち			
三段跳び	3回	4回	6回

※ 一カ所に集中しないよう、学年毎に異なる種目からスタートする。

“連続馬跳び”に取り組む児童  
約20mの距離を素早く、確実に跳び越えることが目標

取り組む種目と回数  
上の通り5種目を設定し、主に「調整力」を高めるための運動を展開する。

2 児童・生徒（保護者）の反応

- 50m⇒瞬発力、鉄棒⇒逆さ感覚・回転感覚、うんてい⇒高低移動の感覚・筋力、馬跳び⇒腕支持感覚、三段跳び⇒瞬発力、身体制御の能力等、様々な運動を設定することで、自己の身体を操作する能力が高まってきている。
- 「業間は外に出て身体を動かす」という学校生活のリズムが定着し、どの児童も一日の内に屋外での運動を経験する機会をもつことができるようになった。
- 学校評価のアンケートでも、サーキットトレーニングについての認知度は高く、好意的な評価を得ている。

3 成果と課題

- 成果
  - ・ 学校生活における外遊びが定着してきた。
  - ・ 小規模校である本校ならではの様子であるが、50m 走などでは異学年で競争する姿も見られ、下学年の児童が上学年の児童に憧れを抱き、「勝ってやるぞ！」という気持ちから意欲的に取り組む姿が見られる。
  - ・ 運動で友達と接する機会を通して、友達同士のかかわりが深まっている。
  - ・ 学習カードを用意することで記録の伸びを自覚できるため、意欲的に取り組んでいる。
- 課題
  - ・ 業間に実施するため、授業との関わりから児童の集合のタイミングが一致しない。そのため、活動時間において十分な児童とそうでない児童の差が生じている。
  - ・ 児童の主體的な取り組みを尊重しているが、「体力づくり」という視点から考えると教師の指導・助言の在り方についての共通理解が必要である。