

# 令和4年度「体育の授業充実・体力向上アクションプラン」 (スポーツ庁・石川県教育委員会委託事業)～体育の授業改善プロジェクト～

団体名 ● 大森ゼミナール・フィールド / 代表者名 ● 大森重宜(人間科学部スポーツ学科・教授)

## はじめに

本活動はスポーツ庁、県教育委員会からの委託を受け実施した。その目的は、児童の体力向上に向けて個に応じた指導やスモールステップの課題設定等、運動の苦手な児童も楽しさや喜びを味わうことができる授業活動についての実践研究を行い、主体的に運動に取り組む児童や、「体育の授業が楽しい」、「運動やスポーツが好き」と感じる児童を増やすとともに、結果としてバランスのとれた体力の向上を図り、体育授業の改善、充実を目指すことである。

## 活動内容

石川県輪島市立河井小学校5年生27名を対象に7月～10月まで5回、姿勢矯正と体力・運動能力改善のための各種ドリルの指導及び運動能力、重心動揺を測定、分析した。またその内容、結果について県内小中高校の担当教員約300名に対して得られた情報を公開し、「姿勢と体力・運動能力」について人類学的視点を踏まえて講演を行った。

**第1回** 7月14日(木) 10:35～11:20「姿勢矯正と美しい立居振る舞いを目指して」スプリントドリル ①スキップ A,B ②ギャロップ ③ラダー A,B,C ④ミニハードル(地面から反力を意識してジャンプ系の運動を行う。腕は大きく前方に振る。)

**第2回** 9月5日(月) 10:35～11:20「ジャンプ能力の向上を目指して」1姿勢ドリル(正しい姿勢は抗重力筋を向上させる) 2ラダードリル①両足ジャンプ A,B ②片足ジャンプ A,B ③バウンディング  
3種踏切ドリル① walk ② run ③ steps

**第3回** 9月26日(月) 10:35～11:20「投動作の獲得を目指して」1ステップジャンプ2スローイングドリル(テニスボール)①ダーツ投げ(膝をついて手首の動きを意識して)②やり投げ動作(膝をついて肘を後方に伸ばす。片方の腕は30度～45度の高さを保ち投方向に伸ばす)③テニスボール投げ(地面を蹴るイメージ)④ステップ投げ⑤真上投げ⑥投球スピードのプレ測定⑥真上投げ

**第4回** 10月6日(木) 10:35～11:20「スプリント・ア

ジリティ能力の向上を目指して」1前方腕振りジョギング(腕を前方に振ることに気づく) 2スキップ両足着地 A,B 3ミニハードルドリル A(int1.5m1歩8台) B(int2.5m2歩6台) C(int3.5m3歩6台) 4スピードガンによる疾走スピードのプレ測定

**第5回** 10月24日(木) 10:00～11:50「運動能力(スプリント、投能力、リバウンドジャンプ)及び姿勢制御能の測定、全員リレー競走。測定項目:1連続ジャンプから指数を算出(RJ)、2テニスボール投球スピード、3スプリントスピード、4重心動揺測定

## 成果、結果の考察

本県は体力・運動能力は全国平均と比較して非常に高い傾向にあるが、唯一投能力が全国平均より低いことが課題であった。本活動の結果、男子において県平均を大きく上回る向上を示した。また児童は姿勢の重要性を理解し、日常的に良い姿勢を心掛ける習慣を獲得することができていると報告された。



スピードガンによる疾走速度測定

## 今後の課題、展望

スポーツ庁はコロナ禍による児童、生徒の体力・運動能力の低下と運動嫌いの増加を問題視し、その要因を運動不足、学習以外のスクリーンタイムの増加、肥満傾向の児童の増加などがあると報告している。その対策の一貫としての本活動に参画して運動と健康、脳の活性の関係などの理解を深め、授業改善に寄与し、学生自身の学びと成長につなげたい。