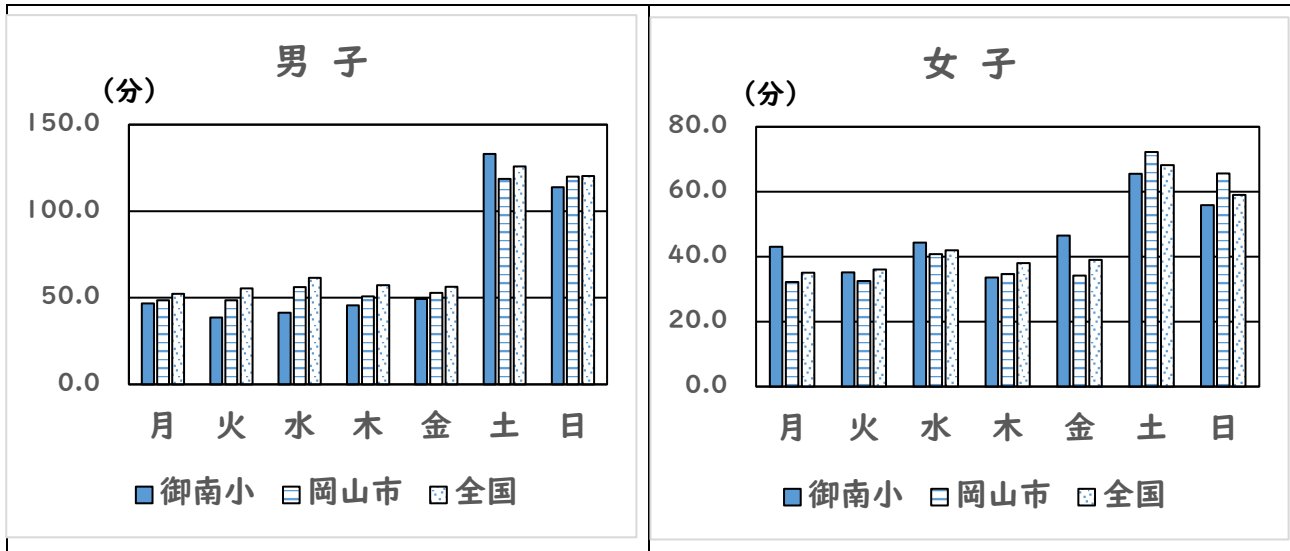


カードを活用した運動習慣定着化に向けた取組

学校名	岡山市立御南小学校		校長名	浅野 摂子	
児童生徒数	728人	学級数	30	教職員数	63人

< 体育の授業以外の運動やスポーツの時間（曜日別） >

（令和7年度全国体力・運動能力、運動習慣等調査から）



1 児童生徒の実態

本校の学区は運動場が広く、地域にも複数の公園があり、放課後に児童が体を動かす場には恵まれている。スポーツ少年団等の活動も盛んで、日常的に運動に取り組む児童が多い一方で、全国体力・運動能力、運動習慣等調査の結果からは、1週間の運動時間が1時間に満たない児童の割合が全国平均より高く、平日の運動時間も短い傾向にあることが明らかとなった。このように、運動が習慣化している児童とそうでない児童の「二極化」が大きな課題となっている。そのため、運動に対する肯定的意識を高め、学校のみならず家庭も含めた運動習慣の定着を図る必要がある。

2 取組の概要

「運動に対する肯定的な意識の向上」と「見える化による自主性の育成」を目的とし、「みんな小学校運動がんばりカード」を活用した取組を実施した。カードには、児童が自身の運動状況を3段階のレベルで記載できるようにすることで、運動状況を把握した上で、個別の「めあて」を設定することができるようにした。学校では、運動委員会が遊びを体験できるイベント「遊びDAY」を企画し参加者を募って実施し、友達と多様な運動に親しむ機会を設けた。遊びの内容については、昨年度の運動委員会で作成した御南小ポータルサイトの「あそびBOX」に掲載された遊び動画から選択した。実施した運動はカードのマークを塗ることで達成感を味わえるようにした。(資料1) 家庭では、カードに「お家で運動してみよう!」という項目を設け、キャッチ、ストレッチ、バランス、スペシャル(伝承遊び等)の4カテゴリーの運動を提示した。(資料2) 運動の内容は、目的に沿うように、気軽さと楽しさの2つの視点で考案した。その際には、小学校体育連盟作成の「運動だんご」も参考にした。また、新体力テストの結果から、御南小学校では、「握力」「上体起こし」「長座体前屈」の数値が低い傾向が明らかになったため、それらを改善するために必要な筋力や柔軟性を高める運動を取り入れるようにした。考案した

運動については、御南小ポータルサイトに掲載することで、家庭でも動画を見ながら実施することができるようにした。これらを約2週間、2サイクル実施することで、学校・家庭の両面から運動に親しむきっかけを創出した。

学校で運動してみよう！

学校で友達といっしょに運動してみよう。やってみた運動の☆マークに色をぬろう！
☆マークは教室で先生といっしょに、★マークは運動場でやってみよう！家でやるときはまわりに気を付けてチャレンジしよう！



資料1 運動頑張りカード（学校）

うち うんどう お家で運動してみよう！

家で運動にチャレンジしてみよう。A～Dの4つの運動から1つずつ選んでやってみよう。できる人は、たくさんチャレンジしてみよう。
(れい) ・A, B, C, D, の運動を1つずつした ⇒ 今日の目付のクローバーのA, B, C, Dをぬる
・AとCの運動を1つずつした ⇒ 今日の目付のクローバーのAとCをぬる

10/23(木) A B C D	10/24(金) A B C D	10/25(土) A B C D	10/26(日) A B C D	12/25(木) A B C D	12/26(金) A B C D	12/27(土) A B C D	12/28(日) A B C D
10/27(月) A B C D	10/28(火) A B C D	10/29(水) A B C D	10/30(木) A B C D	12/29(月) A B C D	12/30(火) A B C D	12/31(水) A B C D	1/1(木) A B C D
10/31(金) A B C D	11/1(土) A B C D	11/2(日) A B C D	11/3(月) A B C D	1/2(金) A B C D	1/3(土) A B C D	1/4(日) A B C D	1/5(月) A B C D
11/4(火) A B C D	11/5(水) A B C D						

A: キャッチ

- ・しゅんかんキャッチ
- ・せながなキャッチ
- ・タオルはくしゅ

B: ストレッチ

- ・尻広げチャレンジ
- ・タオルでカラダ一冊
- ・はみがきスクワット
- ・ふたりでシーズン

C: バランス

- ・四つんばいでじゃんけん
- ・あしのうらてもじあてゲーム
- ・タオルをなげて片足で立ってみよう
- ・かなあしくつした

D: スペシャル

- ・こまりんだるま
- ・えんぴつころがり
- ・水に顔つけ
- ・あんたがたどこさ

資料2 運動頑張りカード（家庭）

3 成果

本取組により、運動に対する児童の意識に明らかな変容が見られた。事後アンケートでは、運動が「嫌い・どちらでもない」と回答していた児童の約20%が「好き」に転じ、もともと好きだった児童の55%が「もっと好きになった」と回答した。児童からは「運動がとても楽しく、体にとって大切なことが分かった」「カードが終わっても続けたい」といった前向きな振り返りが多く寄せられた。また、カードに記録し「見える化」したことで、普段あまり外で遊ばない児童が運動に取り組むきっかけとなり、自己肯定感や自主性の向上にもつながった。(資料3) さらに、ポータルサイトの活用により、学校での遊びを家庭でも再現できる環境が整い、家庭との連携の第一歩を踏み出すことができた。



資料3 取組の様子

4 課題・今後の取組に向けて

今回の取組で運動への「きっかけ」は作れたものの、依然として「習慣化」の定着には課題が残る。具体的には、運動が嫌いな層の約80%が依然として未達成感を持っていたり、すでに習慣化している層への刺激が不足していたりする実態がある。今後は、成果を持続させるために取組期間の見直しを行う必要がある。また、運動内容をさらに多様化し、個々の実態に応じた目標設定ができる工夫も検討したい。さらに、休み時間や家庭での活動に加え、授業の中での活用（授業・休み時間・家庭の3輪での取組）をより一層推進し、児童が年間を通じて楽しく運動を継続できる体制を整えていく。