

2022年4月2日

第41回 横須賀市体力づくり実践研究発表会報告

報告者：林 但

1. 日時；2022年1月19日 まん延防止法が出され急遽書面開催に変更（3月30日に資料が届く）
2. 主催；横須賀市教育委員会
3. 協賛；横須賀市小学校体育研究会、横須賀市中学校体育研究会
横須賀市スポーツ推進委員協議会、横須賀市体育協会、横須賀市スポーツ推進審議会
4. 目的；市立各幼稚園・学校が、本市児童生徒の健康の保持増進及び体力向上に関する施策を理解し、運動習慣の定着と生活習慣の改善を推進するために、研究委託校の発表、学識者の助言を通して、それぞれの実情や発達段階に応じて、家庭、地域と連携して取り組む。
5. 対象；市幼稚園・学校教職員（地域指導者含む）PTA、社会体育団体指導者など
例年は100名前後出席

6. 内容；(1)横須賀市委託研究校発表 池上小学校、田浦中学校
(2)令和3年度横須賀市体力・運動能力・生活習慣調査結果報告
(3)講演 神奈川県立保健福祉大学 教授 鈴木志保子氏

7. 項目ごとに気づいたこと感じたこと

(1) 横須賀市委託研究校発表

＜池上小学校の実践＞R3年、R4年の2ケ年の1年目。

「子どもの健やかな体の育成」

～日常的・継続的な取り組みによる一人一人の健康の保持と体力の向上を目指して～

- ① 実態調査ををすると思いつき運動できないのでやりたい、食生活実践したいなどの声が多い。
- ② 上記を踏まえ研究主題『子どもの健やかな体の育成』と仮説として、運動環境を設定したり、自己の健康を見つめ直す機会を設けたりし、家庭と連携を取り、日常的・継続的な取り組みをしていくことで、児童一人一人が健康の保持増進と体力の向上に向けて主体的に行動する素地を作る。
- ③ 研究概要は運動と食・睡眠に関して、家庭との連携や日常的・継続的に行うなど取り組んでいく。
- ④ R3年度の具体的な取り組みとして、
ア) 運動作りで「ケンケンパコート」壁を使って「ジャンプゾーン」や「ボール投げゾーン」が作られた。
イ) 食では「給食1口メモ」「給食マンガラート」や「食育コーナー」などが挙げられた。

(2) <田浦中学校の実践>

「主体的な学びに向かう導入」 ～ウォーミングアップからスリーアップを取り入れた授業改善～

- ① 設定理由は、田浦中学校の体力測定合計ポイント低下傾向で、R元年に比べ運動時間減少、肥満児増加、スクリーンタイム増加。今までの部活動・クラブ活動に頼る運動習慣ではなく、自ら継続的に運動、スポーツに親しむような運動習慣を身に付けさせたい。体育の授業以外での体力向上の取り組みが必要とされている中で、現在運動の機会が確保されてなるのが体育である。

- ② その体育の授業で運動が楽しいと感じることができれば、運動習慣が付き、体力が向上と考えたとのこと。毎回10分間、小中9年間で140時間。
- ③ 研究主題は主体的な学びへ向かう導入(ウォームアップからスリーアップを取り入れた授業改善)を小中9年間、船越小、田浦小、長浦小と連携して進める。
- ④ R3年度の主な取り組みは、
 - ア) スポーツリズムトレーニングの実践
 - イ) 小中上記3校との連携で小学校の先生と卒業生との交流や成果の確認と方向性の共有化。
- ⑤ これらの取り組みには日本女子体育大学の指導を受けている。

(3) 令和3年度横須賀市児童生徒体力・運動能力、運動習慣等調査結果について

この項目に一番関心があったが別途教育委員会のホームページに掲載とのこと。

2月の新体力測定員講習会で、講師から横須賀市の児童・生徒のソフトボール投げは全国平均以下。それ以外の種目は平均を上回るとのことでした。

(4) 横須賀市健康・体力向上推進委員会情報提供 PPT資料から

神奈川県立保健福祉大学 栄養学科長 鈴木志保子教授

要旨は運動強度が高ければ高いほど、運動後の免疫機能は低下し、その低下が運動後2時間以上続きます。運動をする時には、運動後にも注目して感染予防する必要があるとの事。

8. 報告者気づいたこと

○書面の中から重要、紹介した方が良いと私が感じた所を中心に報告させていただきました。

(1)今年も鈴木教授の講演もあり出席を楽しみにしていたが、急遽書面開催となった。平成23年に協議会が連携しながら小学校の新体力測定員講習会を始めて以来、本報告会に都合をつけて必ず出席しています。

(2)今回は書面を読んで、発表者の意図とした所など把握しづらく感じる、そのため少し長文になっていますがお時間を作り読んでみてください。副会長にも資料は送られています、私を含め関心ある方は問い合わせください。

以上