

走ろう！歩こう！「アンパンマンタイム」

－ 体力向上のかぎは外遊びから －

伊勢崎市立あずま南小学校（文責 関上尚史）

1 はじめに

本校では、体育科の授業等で、各自のめあてを意識させるための場の設定や学習カードの活用等により、児童が日常的に運動に興味・関心をもち、運動に親しむ習慣化を図っている。しかし、体育科の指導の工夫が、日常的な遊びやスポーツ活動へとなかなか広がらず、体力向上の面で底上げがうまく図られていない現状である。日々の生活に目を向けると、一昨年度までは、晴れた運動日和の日でも校庭に出ない児童が 30 %を超え、運動集会では見学者が最大 10 %に達し、その結果、体力テストの成績も好ましい状況とはいえなかった。

そこで、積極的に外へ出ようとする土壌を育み、外遊びが楽しめ、運動が好きな児童を育成するために、「アンパンマンタイム」を導入し、友だちとの遊びやボール遊びを通して外で遊ぶ楽しさを実感させ、児童の体力向上に結びつけたいと考えた。本研究は、現在の 6 年生の変化に焦点を当てて報告する。

2 研究の内容

(1) 遊具が配置された校庭の様子

本校の校庭は、南にみどりの丘と水田を持っている。みどりの丘は子どもたちが追いかけてっこや鬼ごっこをするのに、ちょうどよいアップダウンがある。桜、イチョウ、そしてナラの木等が茂り、夏には木陰をつくり、秋にはナラやクヌギの実を拾うのに最適な場所である。東には、滑り台をはじめ、ジャングルジム、ブランコ、登り棒、ロープ、シーソーと低学年が好む遊具がそろっている。北には、鉄棒や高鉄棒、タイヤ



図1 本校の遊具の配置図

跳びや平行棒がある。西は体育小屋などを配置している。中央には 200 m のトラックとサッカーコートが 2 面ある (図 1)。

(2) 休み時間の児童の流れを変える工夫（「アンパンマンタイム」の設定）

平成 21 年 5 月 27 日より「アンパンマンタイム」を導入し、休み時間の児童の流れをこれまでと変え、全児童が一度校庭に出なければならぬようにした。

	時間	月	火	水	木	金
2校時	9:30~ 10:15					
休み時間	10:15~10:20 10:20~10:35	アンパンマンタイム		アンパンマンタイム		アンパンマンタイム
3校時	10:40~ 11:25					

図 2 1週間におけるアンパンマンタイムの設定時間

「アンパンマンタイム」とは、月曜日・水曜日・金曜日の週 3 回、2 校時終了後の 10 時 15 分から 10 時 20 分の 5 分間、児童全員が校庭に出て、ジョギング・ウォーキングをする時間である。合図として、アニメ「アンパンマン」の曲を流している。残りの 15 分間は外で自由に遊ぶ時間とした（図 2）。校庭での遊びや運動を、各自の学校生活の一部として過ごさせるよう、位置づけた。

これにより、約 80 %の児童は校庭に残り、15 分間外遊びを楽しむようになった。他の約 20 %の児童は校舎に戻り、約 10 %は図書室へ行き本の返却と借り出しをしている。10 %は教室で過ごし、一部は保健委員や図書委員、飼育委員の仕事にあたる。子どもたちは休み時間になると、校庭いっぱい広がって興味に応じた運動をして遊んでいる。低学年の児童は、遊具や鉄棒、縄跳び、み

「アンパンマンタイム」

(10時15分)

・
・

(10時20分)



外で自由に遊ぶ時間

(10時20分)

・
・
・
・

広い校庭に散らばり、残りの時間は遊ぶ。

・
・
・
・

(10時35分)



図 3 「アンパンマンタイム」後の児童の流れ

どりの丘の散策，鬼ごっこなどで過ごしている。中・高学年は，一輪車や竹馬，鉄棒，ボール遊び（サッカー・ドッジボールなど）を楽しんでいる（図3）。

（3）職員の申し合わせ

本校は，授業のチャイムスタートと子どもたちの様子の把握のために，職員の5分前行動を実施している。「アンパンマンタイム」を始めるにあたって，授業のチャイム終了を心がけるように理解の共通化を図った。そして，先生も子どもと一緒に校庭に出て，「アンパンマンタイム」を行うこととすると決めた。このことが，短時間の「アンパンマンタイム」に全員参加できる態勢作りの元となっている。

（4）体育委員会からの呼びかけ

児童会の活動では「休み時間は，元気に外で遊ぼう」という目標を掲げ，友達と仲よく遊んだり，運動する意識を高めていく活動を積極的に行ってきた。

体育委員会は，目標を実現していくために校内に自分たちで作ったポスターを貼って，外で遊ぶように呼びかけている（図4）。



図4 体育委員の児童が作成したポスター

3. 変化のきざし

（1）生活アンケートの結果から

「アンパンマンタイム」の導入により，児童の休み時間の過ごし方がどのように変化したかを調べるために，毎年行っている生活アンケートをもとに，その結果を分析した。

その結果，「天気の良い日は，外で遊んでいるか」の質問に対して，一昨年から昨年までは，約30%の児童が室内で過ごしがちであったが，今年度は約20%となり，10%減少した。

それに対して，校庭で過ごす児童が，今年度10%上昇した（図5）。

室内で過ごしがちであった一部の児童も，「アンパンマンタイム」をきっかけに校庭に出て，友だち同士で遊べるようになってきている。

（2）児童の体力の変化（6年生の追跡から）

ア 新体力テストの結果

本校では，毎年4月に5，6年生が新体力テストを行ってきた。その結果を，児童が記録カードにまとめている。これにより，1年間の伸びが，児童自身も確認できる。

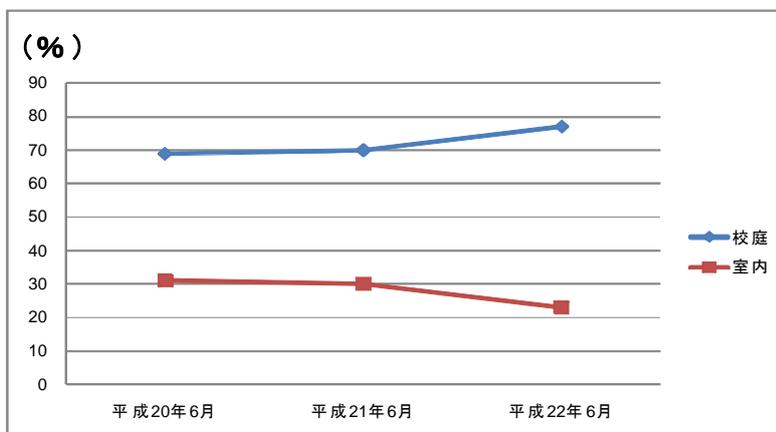


図5 児童の休み時間の活動場所の変化

イ 昨年度と今年度との比較（総合評価から）

21年度から「アンパンマンタイム」が始まったことに伴い、児童の体力がどのように変化したかを分析した。

その結果、体力テストの評価が大きく変わっていた（図6、図7）。

今年度の6年生は、昨年度の体力テストで総合評価Aだった児童が、男女とも全体の約5%であった。しかし、今年度は、男女とも全体の約28%になり、約5.6倍に増加した。

また、総合評価AとBの児童を合わせると、男子は全体の26%から58%になり、約2倍になった。

一方、女子は18%から45%になり、約3倍に増加した。

そして、総合評価D、Eの児童が、昨年度は男女とも約40%であったが、今年度は約20%と、大きく減少した。さらに、昨年度の6年生と比較すると、総合評価Aの児童は、5人から28人になり、5.6倍に増加した。

これらの結果から、上位群の児童だけでなく、中位群や下位群の児童も、この1年の間に確実に体力をつけることができた。

大きく変容した原因としては、昨年度から今年度にかけて、校時表に取り入れた「アンパンマンタイム」であると考えられる。「アンパンマンタイム」以外は、一昨年度までの本校の校時表と何も変わっていない。「アンパンマンタイム」が児童の生活のリズムを変え、外遊びの時間がこれまで以上に増えたことにより、1日の身体活動量を増加させ、結果的に体力の向上まで広がっていったと考える。週3回、1日5分の「アンパンマンタイム」がきっかけとなり、子どもたちの体力の向上にまでつながることは、当初、全く予想していなかった。わずかな生活の変化が、子どもの体力を大きく変えることにつながっていくことが、この結果から言えると考えられる。

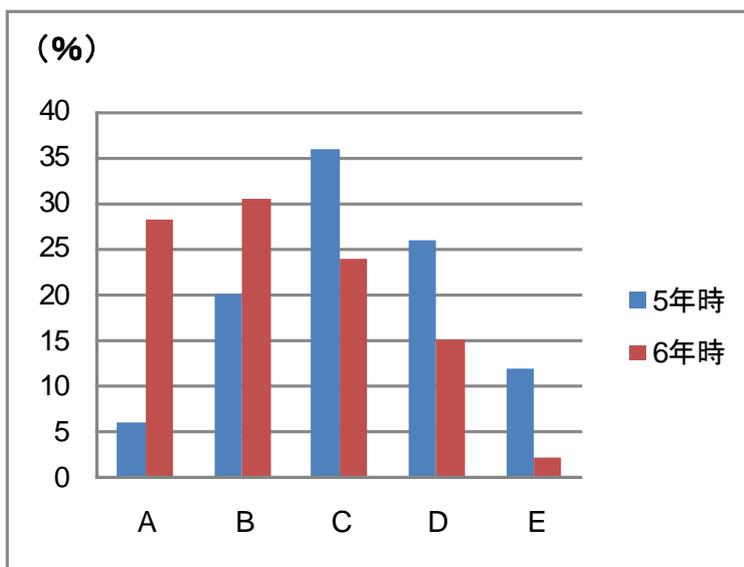


図6 体力テストの総合評価の変化（男子）

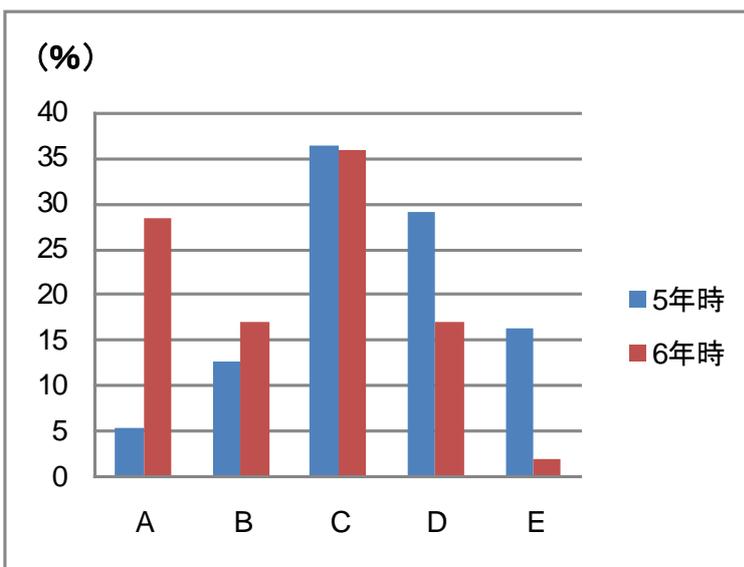


図7 体力テストの総合評価の変化（女子）

ウ 本校と全国の平均値との比較

図8と図9は、同じ児童の5年生（昨年度）の結果と6年生（今年度）の結果を各種目毎に全国の平均値と比較したものである。

5年生の時は、全国平均値を超えられた種目が、男子で8種目中4種目、女子で3種目であった。

これに対して、6年生では、男子は6種目、女子は5種目となった。また、5年生の時、全国平均値を大きく下回っていたソフトボール投げと反復横跳び、上体起こしは、全国平均値に近づいてきている。

このように、グラフからほとんどの種目において測定値が改善していることがわかる。

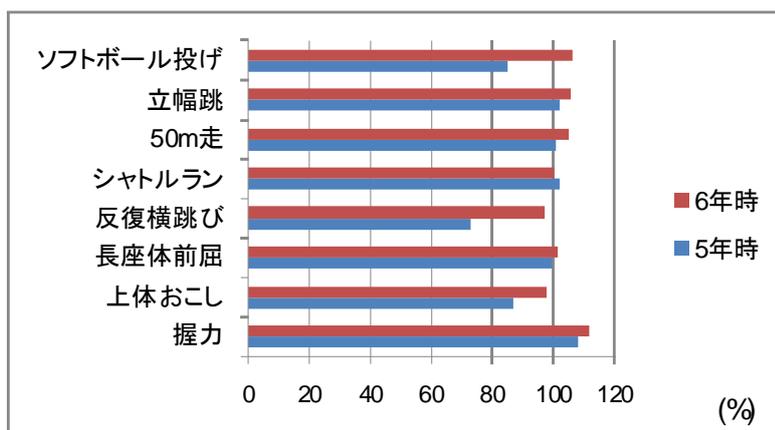


図8 体力テストの全国平均値との比較（男子）
（全国平均値を100%とする）

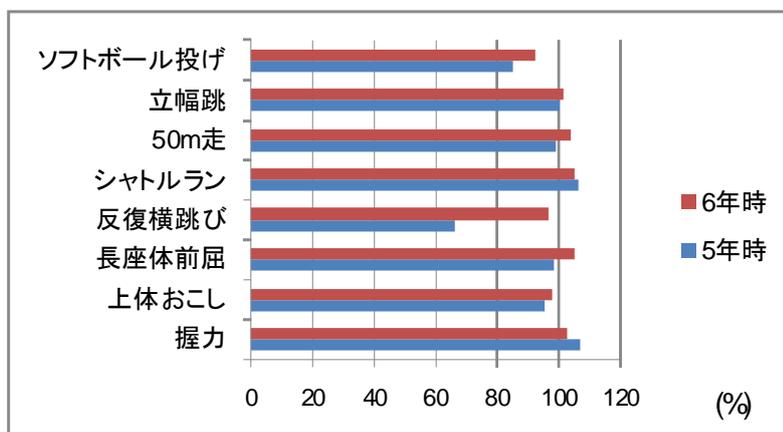


図9 体力テストの全国平均値との比較（女子）
（全国平均値を100%とする）

4. まとめと今後の課題

本校の6年生の体力テストの変化は、1年間という短い期間で急激に向

上した。このことは、体育の学習はもちろんであるが、「アンパンマンタイム」の導入が大きな役割を果たしたと考える。児童は学校生活の中で、外で遊ぶ、活動する、運動・スポーツに取り組む時間が大きく増えてきている。特別なプログラムや道具、時間を用意することなく、これまでの休み時間の中の5分間を活用し、「アンパンマン」の曲を流すことで、校庭に出て、歩き、走り、外で遊ぶ習慣を自然に身につけ、結果的に体力も向上していくことにつながったと考える。特別なことをしなくとも、校庭に出るきっかけを作ることが、子どもたちを校庭へ向かわせ、そして、遊びへと導いた。今後も、「アンパンマンタイム」を継続し、子どもたちの体力向上につなげていきたい。

課題としては、この取り組みが始まって1年半経過するが、徐々にマンネリ化してきている。現在は、「歩こう！走ろう！アンパンマンタイム」を合い言葉に進めているが、子どもたちのマンネリ化を防ぐために、さらに工夫・改善していく必要がある。

5. 参考・引用文献

- ・平成21年度全国体力・運動能力、運動習慣等調査報告書 2009年12月 文部科学省
- ・初等教育資料 特集①運動に親しむ資質や能力をはぐくむ教育の充実 2010年2月東洋館出版社