地域の太陽　あおがきっ子

青垣小学校　校長だより　令和８年１１月号　　発行責任者　植木政行

運動能力向上・学力向上・日々の生活の質の向上の取組

丹波市リレーカーニバルでの青垣小学校旋風（平成２９・３０年度）

統合前の旧４校では、学校独自でなわとびや竹馬を利用した運動などにより、体力向上を図る取組が行われていました。

統合初年度と翌年度は、当時開催されていた丹波市リレーカーニバル（丹波市小学生陸上競技大会）でリレー種目の優勝をほぼ独占し、個人種目でも優秀な成績を収めるなど、青垣小児童の運動能力の高さが際立っていました。



５年女子４×400ｍリレー優勝（平成２９年度）

（この大会は、令和元年度は雨天中止となり、コロナ禍を経て、現在は希望者の参加による丹波市陸上競技記録会となっています。）

「脳・神経系アプローチプログラム」の開発（令和３年度）

しかしながら、学校で毎年実施する新体力テストの結果において徐々に運動能力の低下が見られるようになり、肥満傾向の増加も見受けられるようになりました。要因としては、スクールバス利用による歩行距離や時間の減少、地域の過疎化による放課後や休日の友だちと外遊びをする機会の減少などが考えられました。

そのなかで、教職員が個々に実践してきた児童の体力向上の手立てを、青垣小学校独自のプログラムとして開発しようという機運が高まりました。家庭や地域でも、児童の体力低下を危惧する声があったので、青垣小中学校学校運営協議会や青垣小学校学校保健員会などで協議を重ね、承認を得て「脳・神経系アプローチプログラム」の取組を推進しました。



朝の運動に取り組む６年生（令和３年度）

兵庫県体育優良校に！『体力アップスクール表彰』（令和４年度）

兵庫県教育委員会は、児童生徒の健康の保持増進や、体力の向上を図るため、学校教育活動における体育・スポーツ活動に積極的かつ特色ある優れた実践を行っている学校を表彰しています。青垣小学校は、令和４年度に『体力アップスクール表彰』を受賞しました。

縦割り班活動に運動プログラムを取り入れていること、スポーツ委員会を中心に運動の楽しさを広げていること、新体力テストの結果を分析して継続的に体力向上及び健康増進につながる活動を実施していることなどが評価されました。

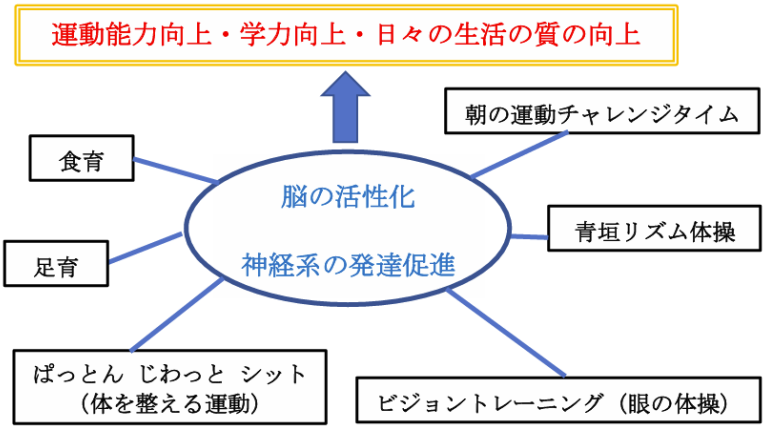
以降、学校全体として多角的に児童の体力向上及び健康増進につなげる活動を共有し、継続的・発展的な実践に取り組んでいます。



スポーツ委員会主催「リレー」（令和４年度）

脳活（脳・神経系アプローチプログラム）～６つの柱による多角的な土台づくり～

青垣小学校では、学校生活のあらゆる場面に、脳・神経系を刺激する６つの取組を組みこんでいます。



⑴ 朝の運動チャレンジタイム

「朝チャレ」の名称で、運動の日常化をめざして取り組んでいます。脳を起こし、活性化させ教育効果を上げます。


朝チャレ

電子黒板を活用して、映し出された動画を見ながら、２つの課題を同時に行うデュアルタスクの運動を音楽に合わせて行います。股関節、肩甲骨などの関節を動かしたり、片足立ちになりバランスを取ったりします。

⑵ ビジョントレーニング（眼の体操）

『手のひらを太陽に』の曲に合わせ、眼球を上下、左右、斜めに動かします。眼球を動かす筋肉を鍛えることで、両目を使って目標物を正確に捉えたり、体を動かす運動機能を向上させたりする効果が見られます。


ビジョントレーニング

⑶ ぱっとん じわっとシット（体を整える運動）

学習に向かう力を育てるため、体軸を整える取組を行っています。授業の始まりと終わりの号令時に、授業への集中力を高めたり、姿勢を安定的に保持したりすることを目的として動作を取り入れています。


ぱっとん じわっと シット
（体を整える運動）


青垣リズム体操

⑷ 青垣リズム体操

体温を高めたり、関節を動かして体をほぐしたりすることに加え、音楽に合わせた巧みな動きを組み合わせています。手と足で別の動きをしながらジャンプするなど、複雑な動きで神経系に刺激を与えています。毎時間の体育の授業で行い、運動会での全校演技としても取り組んでいます。


足育

⑸ 足育

従来のバレエ型シューズを廃止し、足に合った校内シューズを着用しています。靴を正しく履き、足のエクササイズを行うことより、足元から心と体を整えています。

⑹ 食育

食に関する興味関心を高めて、栄養のバランスがとれた食事や望ましい食習慣を理解することに取り組んでいます。かむこと、口を動かすことにより、脳へ刺激を与えることを意識しています。


食育

１２月号では、「足育」を中心に、青垣小学校の取組を紹介します。