



運動と学習をセットにした豊岡

モデル 3つの要素とその流れ

1 運動タイム

～全身運動を通して、脳全体を活性化～
クラス全員が楽しく取り組める
運動を10分程度実施します。

実践例

集団長縄跳び、短縄跳び、ダンス、
豊岡市版小学校体育準備運動 など

明るく、楽しく、元気に！

2 きりかえタイム

～学習に向けて、脳全体を沈静化～
「動」から「静」へ移行する時間を
設定し、静的な活動を実施します。

実践例

黙想、読書、
静かな音楽を聴く など

メリハリをつけて静かな時間を

3 集中タイム

～集中力を司る脳部位を活性化～
集中・判断・記憶・持続力などを意識した
「あたまの力」につながる活動を実践します。

実践例

漢字・計算ドリル、
5分間作文 など

心も体もスッキリした後は・・・



集中して計算問題に取り組んでいる様子
(三江小学校)

豊岡モデルって、どんなことをするの？

豊岡モデルは「運動タイム」「きりかえタイム」「集中タイム」の3つで構成されていて、朝の時間や大休憩などを利用して、週1～2回、20分程度、実施する予定です。

なんで、この豊岡モデルをするの？

運動遊びにかかる検証で、次のことが分かりました。



分かったこと・その1 … 楽しく運動した後は集中力が高まりやすい

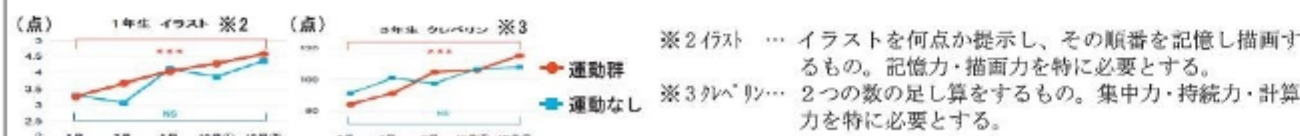
授業中、前頭前野(※1)の局所脳血流量を継続的に測定した結果内容(一例) ※1前頭前野…集中力を司る領域



身体活動を行ってから授業を受けたときは、授業の終盤まで集中力が高く維持されたが、身体活動を行わない場合は、集中力の低下や大きな増減がみられ、集中度にばらつきがあることが示唆された。

分かったこと・その2 … 運動と学習をセットにした取組は、学力の基盤となる認知機能を向上させる

運動と学習をセットにした豊岡モデルを継続的に実践した認知課題の結果(一部抜粋)



運動を行った場合も行わなかった場合も、継続的な実践により平均点の向上が見られたが、運動を行った場合のほうが成績向上した児童が多く(有意差あり)、行わなかった場合はバラつきがあった。

これらのことから、楽しく運動することは「体」の力だけでなく、「頭」の力を高める可能性を広げる、ということが分かりました。そこで、市では、運動遊びの良さを小学校へ継承し、これまでの検証結果を活用した「豊岡モデル」を小学校で実践していくこととしました。

実際の取組の様子はどんなかな？

平成27年度、先行的に実践している日高小学校の朝の20分間の取組をご紹介します。

運動タイム



朝の時間、元気ハツラツ、
笑顔で運動します

きりかえタイム



運動の後、「動」から「静」にメリハリを
つけ、静かに黙想します

集中タイム



そして、「心」も「体」も落ち着いたところで、
集中して問題に取り組んでいます

また、先行実践校の児童(2年生198名、5年生177名)と教師(67名)を対象にアンケート調査を実施しました。

児童アンケートでは、「友だちといっしょに体を動かすことは楽しいですか」の質問に対し、90.1%の児童が「とても楽しい」「楽しい」と、非常に前向きな回答をしていました。

教師アンケートでは、時間・場所の確保という共通の課題があったものの、「笑顔で始まる1日を作れる」「集中して考え、落ち着いた雰囲気のまま1時間目が迎えられた」など、多くの前向きな意見や感想をいただきました。

今後、市では、この豊岡モデルの実践を、学びに集中できる子どもの育成につなげ、子どもたち一人一人の夢実現力を支える取組にしていきます。



豊岡市の運動遊び事業・ホームページにて全国にも発信中！ぜひ、ご覧ください。

～検証結果の詳細も掲載しています～

【問合せ】こども育成課 TEL 29-0053

