

「体力向上プラン2011」協力校の取組 小学校②

1 本校の生徒の体力の現状

(1) 分析

	1年		2年		3年		4年		5年		6年	
	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女
握力	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼
上体起こし	○	○	▼	○	○	○	○	○	○	○	○	○
長座体前屈	▼	○	○	○	○	▼	○	○	○	○	▼	○
反復横跳び	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
20m シャトルラン	▼	▼	▼	○	▼	▼	○	▼	○	○	▼	○
50m走	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼
立ち幅とび	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
ソフトボール投げ	▼	○	○	○	○	▼	○	○	○	○	○	○

○上回っている ▼下回っている

☆県平均と比べ、平均値が下回っている傾向が強い種目は【握力・20m シャトルラン・50m走】である。

平均値が上回っている傾向が強い種目は【上体起こし・反復横跳び・立ち幅とび・Sボール投げ】である。

(2) 考察

- 昨年同様、握力の低さが目立つ。鉄棒運動などの授業をもう少し増やしたり、鉄棒遊びに興味関心を持たせる工夫をしたりする必要がある。
- やはり昨年同様、走力に課題がある。本校はバス通学児童が多く、歩く距離が少ないことが走力の低下にもつながっているかもしれない。
- 昨年度、好結果を残していたシャトルランが低下してしまった。全身持久力を高めていくように考えたい。
- 一方、柔軟性については、大分改善されてきつつある。今年度も柔軟性を伸ばす運動を体育の授業の中で取り入れていくようにしたい。
- オニ遊びをしたり、広いフリースペースで走り回ったりする子が多く、敏捷性が高い傾向にあると考えられる。
- 保育園時代に、縄跳び運動をしっかりとっており、跳躍力が入学時から高い子が多い。
- 野球やバレーなど社会体育のスポーツをやっている子がいて、平均値を上げている。

2 昨年度の取り組み

(1) 昨年度の取り組み

- ・サーキット（鉄棒・タイヤとび・うんてい・ジャングルジム・縄跳び走り）を学校全体で取り組む
- ・各クラスにボールやソフトフリスビーを配布し、自主的な遊びを促した。
- ・体育学習や運動クラブの準備運動の中に、積極的に柔軟体操を取り入れた。
- ・徒歩通学可能な児童へ、バスに乗らずに徒歩登校するような呼びかけをした。
- ・健康教育の柱の中に、運動も位置づけ、運動の大切さを学習した。
- ・学校保健委員会で保護者にもスポーツテストの結果を発表し、本校児童の傾向や対策を確認する機会をつくった。

(2) 反省

- ・サーキットの定着が難しい反面、体育館や外でボール遊びをする児童が増えた。
- ・継続的な柔軟体操の実践が難しく、もう少し具体的な家庭への呼びかけが必要。
- ・全校運動の実施日が少なく、全校で運動に取り組む機会があまりつくれなかった。

3 今年度の取り組み

(1) ギネスの実施

- ・ギネスの種目に、大なわとマラソンを位置づけ、クラスみんなで長縄の記録を更新したり、マラソン練習の機会をつくったりする。

(2) 柔軟体操の位置づけ

- ・引き続き準備体操に位置づけたり、具体的な実施を家庭に呼びかけたりする。

(3) 全校運動の充実

- ・全校運動でのゲームや遊びを外遊びのきっかけとしたり、ダンス運動など運動量の多い運動を位置づけたりする。

(4) スケート学習の充実

- ・足腰を鍛えるためにも、校庭リンクを利用したスケート学習を充実させる。