

「体力向上プラン2011」協力校の取組 小学校⑧

1 本校の児童の体力の現状・実態

本校は昨年、全校で全国体力・運動能力、運動習慣等調査を実施した。

<結果> 全国平均値との比較

項目 学年	新体力テスト実施項目								
	握力(右)	握力(左)	上体起こし	長座体前屈	反復横とび	シャトルラン	50m走	立ち幅跳び	ソフトボール投げ
小1男子				○		○			
小1女子				○	○	○			
小2男子	○	○		○					
小2女子	○	○		○		○			
小3男子		○	○	○					
小3女子	○			○					
小4男子	○		○						
小4女子	○	○	○						
小5男子	○					○			
小5女子	○	○							
小6男子	○	○	○	○	○	○	○	○	○
小6女子	○	○	○	○	○	○	○	○	
上回った種目数	9	7	5	8	3	6	2	2	1

→全国平均値より上回っている種目数は43種目で39.8%である。

○上回っている種目：握力、長座体前屈、

●下回っている種目：上体起こし、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

<体力測定の結果から分かること>

- ・6年生は、全国・県平均よりもよい結果が出ているが、1～5年生は、平均以下の種目がかなり多い。
 - ・反復横跳び、50m走、立ち幅跳び、ボール投げの結果が特に悪い。技術的なことも考えられるが、ここから子ども達の瞬発力を育てていく必要があることが分かる。
 - ・20m シャトルランについては、2～5年生の結果が悪いことから、持久力の低下も課題である。
 - ・上体起こしの結果から、子ども達の背筋が弱いこと分かる。教室できちんとした姿勢で座ってられない児童が多いことも関わっているかもしれない。
 - ・長座体前屈の結果から、高学年になるにつれて柔軟性がなくなっている。
- 6年生の結果を見ると、かなりよい結果が出ている。学年で毎朝継続的にマラソンをしていたり、スポーツクラブに加入している児童が多かったりしていることが関係しているかもしれない。

2 昨年度までの取り組みの概要と評価

体力テストの結果を元に、各クラスで「自分の体力を知る」時間を設けた。自分の体について、得意な運動とそうでない運動を確認するとともに、意識的に苦手な運動に取り組んで行くことができるよう、いくつかの運動遊びを紹介した。

10月・11月にはマラソン月間を設定し、その月間には「世界一周歩け走ろう運動記録カード」を全校に配布した。朝休みや2時休みなどに児童が声を掛け合って校庭を走る姿が見られた。自分の目標に向かって練習をし、練習の成果をマラソン大会で確かめた。100日ごとにもらえる賞状を目指して、月間後も継続して取り組む児童の姿が見られた。また、ながのスポーツスタジアムの「8字ジャンプ」への参加を全校へ促した。ホームページ上の各校の記録を全校に配布し、大縄クラスマッチと兼ねて、2月に記録会を設けた。随時更新されていくホームページ上の記録を目標にし、各クラスで意欲的に取り組むことができた。中には上位に入る学級もあった。

3 今年度の取り組み

(1) 具体目標

・「世界一周歩け走ろう運動記録カード」を全校に紹介し、多くの児童が継続して持久力を高められる運動に取り組めるように呼びかける。(昨年度よりも100日達成者を増やすことを目標に取り組む。) **1校1運動**

・「ながのスポーツスタジアム」の8の字ジャンプに全校で挑戦する。各学期ごとに記録を掲示し、学級で体力を高める運動を積極的に取り組んで行く。 **1校1運動**

・授業の中で運動量を確保できるようにする。

(全学年で同じ時期にマット運動を取り入れ、準備の時間を短縮できるようにする等)

・体づくり運動について職員が研修する場を設け、各クラスで体育の時間の最初に取り組んで行く。

(2) 内容と方法

・毎朝マラソンをし、「世界一周歩け走ろう運動記録カード」に記録をしていき、10日・25日・50日・100日とこれまでよりも細かく区切れを作り、達成者に体育係から賞状を配布し、意欲を高めていく。

・児童会での取り組みと合わせて、連携姉妹学年での鬼ごっこや大縄跳び、クラスマッチなど、みんなで楽しく体を動かせる企画や学級で力を合わせて目標に向けて取り組むことができる企画を行う。

・2月には全校で大縄クラスマッチを行い、ながのスポーツスタジアム「8の字ジャンプ」への参加する。

・県教委から講師を招いて、職員研修を行う。

4 評価

・マラソンカードを分析し、取り組んだ日数や様子を見て評価する。

・外で遊ぶ児童がどれくらい増えたかを把握し、評価する。