

# 「体力向上プラン2011」協力校の取組 小学校⑨

## 一 昨年度の全校体育の実践と反省

### 1 本校児童の体力の現状

項目 学年	新体力テスト実施項目							
	握力	上体起し	懸垂幅	反復跳び	ソフトボール	5.0m走	立ち幅跳び	投げ投げ
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	○	○		○	○			○
上回った数	9	9	4	11	8	6	8	11

全国平均より上回っている項目数は、66項目で全体の約50%である。

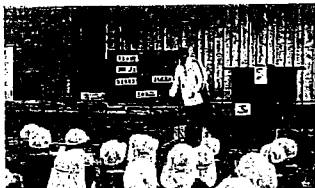
昨年度まで課題であった「投げる力」「持久力」については、ある程度の向上がみられた。新体力テストをもとにした体力向上プランを進めてきた成果であると考えられる。

しかし、「体の柔軟性」「走力」については、課題があることがわかった。特に「柔軟性」について得点が低くなっていることも分かった。

### 2 昨年度の全校体育の実際

#### (1) 新体力テストの実施：4月

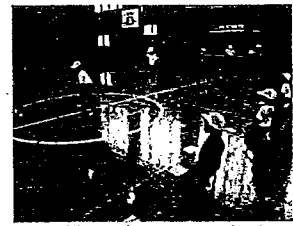
##### ○ 新体力テスト前の動機付けと新体力テストの実施



「新体力テスト」への動機付け



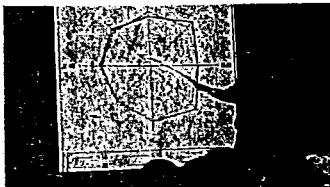
「上体起こし」に取り組む2年生



「反復横跳び」に取り組む2年生

#### (2) 課題の把握：5月

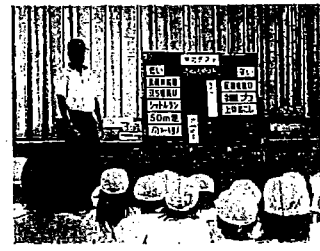
##### ① 学年ごとの結果の提示と課題の把握



プレゼンで結果を全校に伝える

○ 去年の秋と比べて、多くの種目で記録が向上している。
○ 8項目のバランスのよい学年が多くなっている。
△ 低学年は「体の柔らかさ」と「ジャンプ力」の得点が低い傾向にある。
△ 高学年は「走る力」「投げる力」の得点が低い傾向にある。

結果の一覧から傾向を読み取る



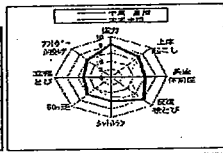
児童に問いかけ課題を設定する

##### ② 個人結果の通知と課題設定

・体力テストの個人票を作成・配布し、全国と比較できるようにする。

・ワークシートに個人票を貼り付けて目標を記入できるようにした。

体力テスト 個人票		5年 1組 男子 3番								合計	総合評価
種目	握力	上体起し	長座体前屈	反復跳び	ソフトボール投げ	5.0m走	立ち幅跳び	投げ投げ			
単位	kg	回	cm	回	回	秒	cm	m			
個人記録	21.0	18	32	43	33	9.9	140	23			
得点	8	7	6	8	6	6	5	6			
学年平均	17.0	17.0	20.7	38.7	36.7	12.8	116.7	14.3			
得点平均	6.7	6.7	9.0	7.0	5.0	4.3	8.7	4.3			
									40.7	D	



#### (3) 課題解決に向けた運動の紹介と実施 I期：5月～7月

##### II期：9～11月

##### ① 走力とジャンプ力を高める運動の実施 (下の写真は運動種目の一部)



リズムカル・ハードラー



ハッチ連続ジャンプ



円ドレスジャンプ

② 投げる力を高める運動 (下の写真は運動種目の一部)



ハイパーロケット!



ピック・ストラックアウト!



ストラックアウト



ビッグアーチボード

(4) 健康旬間の実施 (チャレンジランド&ヘルシーランド)

◇活動の実際とその様子◇※新型インフルエンザのため途中から休止

・体力を高める運動の場の設定と実施

・身体(身長・体重・視力等)の測定場所の設定と実施



チャレンジランド



ヘルシーランド

(5) “フィジカルあいランドへようこそ” (12月~2月)

体育館に8種目程の運動場所を設置し、サーキットトレーニングのように種目を連続して行っていく。毎回種目をリニューアルし、より運動効率が上がるようにしたり、様々な運動能力を高められるようにした。

3 成果と課題

(1) 新体力テストの結果から

① 新体力テストの総合評価における段階ごとの人数の割合は、A段階41%、B段階42%、C段階15%、D段階0%、E段階2%であった(全校児童41名中の割合)。秋は、春の結果よりもほとんどの種目で得点が高くなり、各学年とも多くの種目で全国平均を上回った。

② 全校の傾向を見ると、低学年は「柔軟性」、高学年は「投力」「ジャンプ力」に課題があることが分かった。

(2) 成果

① 体力テストの結果をもとにして児童の課題意識に合った運動を提示し、実践したことにより、運動に意欲的に取り組み、体力の向上を図ることができた。

② 冬期に“フィジカルランド”実施したことにより、運動不足を解消するとともに、様々な運動に取り組むことができた。

(3) 課題

● 体を動かすことを日常化していく子どもたちに。

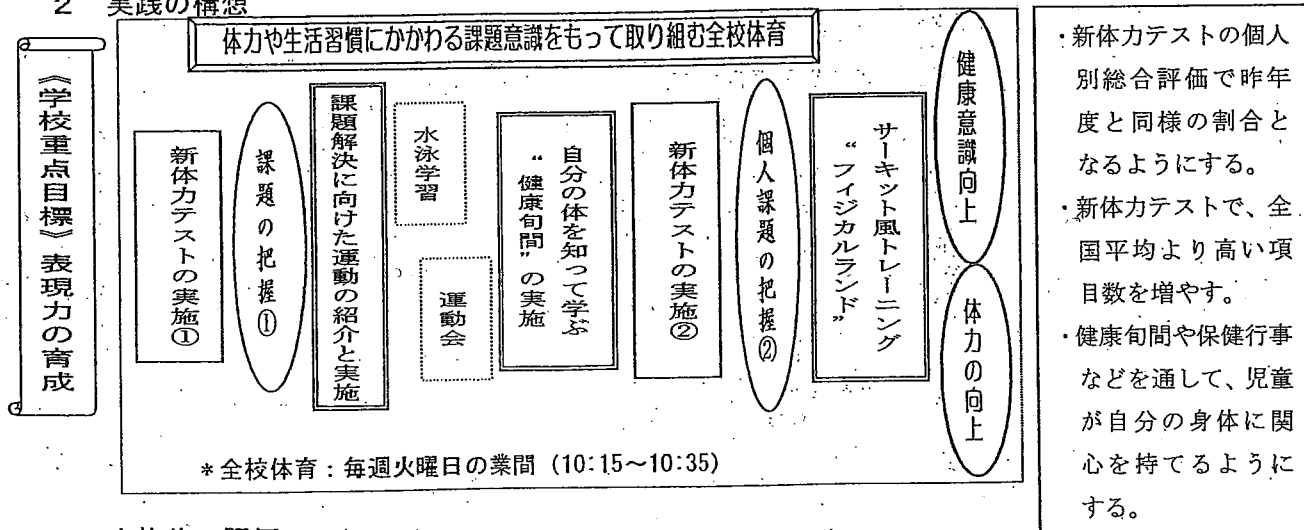
● 日頃の体育授業の充実。← 掲示資料の充実、教具の整備・充実

二 今年度の全校体育の重点: 「健康な心身になろう!」

1 今年度の重点

- (1) 体力や生活習慣にかかわる課題意識をもって取り組むことのできる全校体育  
 (2) 「体づくり運動」を中心とした体力向上と動きの習得を図る全校体育  
 (3) 健康に関する理解を深めながら体力向上の意識を高めていく全校体育

2 実践の構想



3 実施後の評価

・新体力テストの個人別評価と学年傾向、全体傾向の公表 (春・秋の2回)