

認定こども園 鹿沼みどり幼稚園

園児数	内容区分（あてはまるものすべてに○を記入）
177名	(○) 遊びを通して楽しく体を動かすための環境の工夫 () 多様な体の動きを経験するための園庭や遊具の配置等の工夫 () 季節や気候等を考慮した計画的な指導計画の作成 () 体づくりに関する家庭との連携 () 教職員の資質向上のための取組

1 ねらい

神経系がもっとも発達すると言われている2歳からの幼児期に、様々な動きや身のこなし（巧緻性）を習得することで、子ども達の才能を見つけ、将来の可能性を拓けていきます。

2 実施内容

忍者遊び

楽しく忍者遊びをしながら、運動神経を育てる事をコンセプトとしています。今、走るのもままならない、ボールすら投げられない子どもたちが増えています。そこで愉快地体を動かしながら、運動神経を上達させるプログラムを実施しています。忍者になりきり、楽しみながら動作の一つひとつを習得して上手になっていくことで、隠された子ども達の運動能力が目覚めていきます。

このプログラムは少しの時間でも実施が可能で、各学年の担任が行います。300種類の遊びから動作習得を目的として、年少から年長まで年齢別に項目が分けられ、60段階で指導していきます。そしてすべての遊びに動作向上の目標が設定され楽しみながらスポーツ競技につながる「9つの基本動作（走・跳・投・打・捕・蹴・組・リズム・バランス）」の能力を身につけていきます。

また、専門知識を持った講師が300の遊びすべてにチェック項目（評価基準）を設定し、成長を正しく評価することで子どもたちの成長体験を自信へとつなげていきます。

3 主な成果

- (1) 自分で考え、答えを導き出して運動動作を行うようになりました。
- (2) できた！といった成功体験を通して一人ひとり自信をもつようになりました。
- (3) 自分の体で試す。時には周囲を見渡してヒントを探す。「学び方」についても学習できています。

4 資料

忍者遊び



走る動作を項目毎にチェックをします。

走		A1-3T	年中	目的	指導の時間
109	忍者走の術！ (ミニゴドル走)			支持脚で身体を支え、身体の上下肢運動動作を習得。	5分×20回
				クリアポイント	指導の体制
				『ゴム踏み2ステップラン』の完走。	指導者1:園児10
必要な備品		コート設置		園児の配置	
ロゴドル5本(高さ20cm) クゲンステップ		A. 『2ステップ』 B. 『ゴム踏み2ステップ』 ・ゴドルを50cm間隔で5本設置。(高さ20cm)		A. 『2ステップ』 C. 『ゴム踏み2ステップ』 ・クゲンステップの後ろに1列に並列。	
				指導過程(ルール)	
				A. 『2ステップ』 ・進行方向へ正面向きで進む。 ・ゴドルを踏まずに、片足で踏み越えて1歩。 ・後ろ足もゴドルに当たらず、踏み越える。左右交互前進。 B. 『ゴム踏み2ステップ』 ・進行方向へ正面向きで、ゴムを踏みながら進む。	
動作フォーム もしくは ゲームイラスト		動作ポイント		指導チェックポイント	
A. 『2ステップ』/ B. 『ゴム踏み2ステップラン』		A. 『2ステップ』 ・膝を腰の高さまで上げる。 ・肘を90°に曲げて、腕をまっすぐ振る。 ・腕を肘ノボく振り、足のタイミングも合わせて動かす。 ・膝とつま先が進行方向(正面)を向いている。		☑膝が腰の高さまで上がっている。 ☑肘を90°に曲げ腕をまっすぐ振っている。 ☑腕を一定テンポで振り廻す。 ☑膝とつま先が正面を向いている。	
		B. 『ゴム踏み2ステップラン』 ・膝を胸に引きつけて上げ、ゴムを踏んで足を下ろす。 ・ゴムを足裏の中央で踏む。 ・足の振り上げと同時に腕を振る。		☑引き上げ足の膝が、胸近くまで上がる。 ☑足裏中央でゴムを踏む。 ☑足の振り上げと同じタイミングで腕振り。	

忍者になりきって、様々な動作を習得します。

社会福祉法人ふたば みはら保育園

園児数	内容区分 (あてはまるものすべてに○を記入)
167	<input type="radio"/> 遊びを通して楽しく体を動かすための環境の工夫 <input type="radio"/> 多様な体の動きを経験するための園庭や遊具の配置等の工夫 <input type="radio"/> 季節や気候等を考慮した計画的な指導計画の作成 <input type="checkbox"/> 体づくりに関する家庭との連携 <input type="radio"/> 教職員の資質向上のための取組

1 ねらい

- (1) 遊びのなかで様々な動きを経験する。
- (2) 多様な動きの経験から体幹が安定し、自然と背筋が伸びる。
- (3) 日頃の遊びの充実から、子どもの健康な身体と心の育ちに繋げる。

2 実施内容

- (1) 健康な身体と心づくりの基本的な習慣

ア.体操

手指、腕、足先、上肢、下肢、首、胸、全身それぞれの運動と、曲げる、伸ばす、回す、跳ぶ、ねじる等の運動を組み合わせたものをベースにし、子どもの好きな動きを取り入れ作成した自園オリジナルの全身運動。

手の上げ方、向き、足の出し方、開き方、膝の使い方等、全保育士が動きの持つ意味を共通理解し、明確な動きを子どもに知らせながら毎日2～3曲ずつ行う。

イ.リズムあそび

即興のピアノ演奏に合わせて走る、止まる、スキップ、ギャロップ、地面を踏みしめる、ケンケンパ、ジャンプ等の動きを組み合わせ繰り返し楽しむ。

「よける」「止まる」「体位変換」「動きの切り替え」等に必要な集中力、瞬発力、調整力、バランス力を、リズムあそびを通して楽しく自然に身につけていけるよう、様々なバリエーションで行う。

- (2) 日頃の遊びから体幹の育ちを考える取り組み

ア.遊びの中で柔軟性、バランス感覚、急速な体位変換、全身の協調性、重心移動、踏みしめる力等の力が使われていることに着目し、身体の使い方を知らせながら日常的に取り組んでいる幅広い遊びを継続。

イ.日頃の遊びの中から体幹の育ちにつながるであろうおにごっこ、だるまさんがころんだ、ボール遊び、縄跳び、ぽっくり、手押し車、リズムあそび等、年齢に合わせた遊び方を工夫し、全員一緒に取り組む。

ウ.前屈、横曲げ、上体反らし、バランス、ねじる等の動きを様々なアレンジした柔軟遊びに取り組む。

- (3) 園内研修の実施

ア.保育士の子どもの姿に対する意識確認。研修及び意見交換。

イ.研修からの学びや課題を保育に活かし、意識の変化を見ていく取り組みとして月1回の園内研修を継続。

3 主な成果

- ・運動や遊びに向かう子どもの意識に変化が見られ、子ども自身が遊びをアレンジしたり、友だちと一緒に考えた遊びを楽しむ等、自発的な姿に繋がった。
- ・経験を重ね身体の使い方や力の入れ方がわかり、自分の身体の変化を実感できると、自然と意欲、集中力が高まった。

- ・生活の様々な場面において、さりげない立ち姿や座位での背筋が伸び、さらに遊びの中で身体の使い方を意識し動きがスムーズになると「バランスが安定する、力が入る、転ぶことが少なくなる」等、体幹の安定に繋がる姿が増えた。
- ・身体の育ちが、活動への意欲や集中力等、心の育ちにも繋がっている。
- ・身体の育ちは個人差があっても当然であり、保育士に出来ることは子どもの健やかな育ちを支えるために、一人ひとりの育ちに合わせてタイミングよく声掛け、働きかけをし意欲へと繋げていく、個人差はあっても毎日の活動で少しずつ出来ていくことがあるのだと理解し、発達に応じた配慮をする等、特別なことではなく日頃からやっていることに意味があることを再確認できた。
- ・保育士間のコミュニケーション、連携、チームワークあってもその保育であることを再認識できた。

4 資料

- ・体操の様々な動き



- ・リズムあそび



走る

止まる

地面を踏みしめる

- ・体幹の育ちを考える取り組み



みんなであつなひき

手押し車

柔軟あそび（ブリッジ）

・園内研修



・成果



靴を立て履くようになる



雑巾をかける手に力が入る



4歳児の背筋が伸びた姿

那須町黒田原第1保育園

園児数	内容区分 (あてはまるものすべてに○を記入)
143名	(○) 遊びを通して楽しく体を動かすための環境の工夫 (○) 多様な体の動きを経験するための園庭や遊具の配置等の工夫 (○) 季節や気候等を考慮した計画的な指導計画の作成 (○) 体づくりに関する家庭との連携 (○) 教職員の資質向上のための取組

1 ねらい

- (1) 遊びの中で、体を動かす楽しさを感じる。
- (2) 食べる喜びを感じるにより心や体の成長を喜ぶ。
- (3) 親子で運動し体づくりをすることにより親子で育ちあいをする。

2 実施内容

- (1) 遊びを通して楽しく体を動かすための工夫

ア 園庭の遊具を使いサーキットをしたり、保育室では新聞や長なわなどの身近な素材を使い体を動かしたりして楽しく遊んでいる。また、リトミックにも力を入れ、動物や植物をまねて体の多様な部位を無理なく動かして楽しんでいる。

イ 保育士が子どもの興味関心に応じて遊びを工夫し、子どもが楽しんで体を動かすようにしている。

ウ 隣接の運動公園に散歩に行き、季節感を味わったりしている。



のぼり棒にチャレンジ!



鉄棒にチャレンジ!



プールで泳ぐ!



ろうかの雑巾がけ 3歳児がチャレンジ!

(2) 食育をととした体づくりの実践

- ア 食育年間計画のもと計画的に実施することにより、子どもの食べ物への興味関心を高めている。
- イ 子どもの意欲を引き出す食育活動（栽培・調理等）を行うことにより、積極的に食べようとする子どもの育成を図っている。



給食おいしいー！



ママのお弁当もおいしいー！

(3) 体づくりに関する家庭との連携

- ア 0・1・2歳児親子ビート遊び・・・保護者の保育参加の折、音楽に合わせて体を動かすビート遊びを行い、乳児からできるふれあい遊びを推奨している。



- イ 3・4・5歳児の親子運動遊び・・・保護者の保育参加の折、親子で楽しむ運動遊びを行い親子でできる運動遊びを推奨している。



(4) 行事を通した体作り

ア 運動会の種目を工夫し、日頃の遊びを取り入れたものにより、子どもの挑戦する意欲を高めている。

イ 乳幼児がダンスを楽しみ、多様な体づくりを実践している。

チャレンジ！むずかしいよ！



**運動会のテーマ「レッツ ファイト」
自分にチャレンジ！**



**運動会のテーマ「レッツ ファイト」
おおきなはなを さかせよう！**



(5) 教職員の資質向上のための取組

ア 研修の実施・・・保育士を対象に子どもの運動に関する課題やその解決法などについて研修を行っている。また、研修したことを実践するよう、共通理解を図りながら全園体制で取り組んでいる。

**実際やってみると難しい！
みんなでやると楽しいね！**



研修「発達に適した運動遊び」



3 主な成果

- (1) 体を動かすことに積極的に取り組み、もっとやりたい、もっと高く登りたい、などの挑戦意欲が高まってきている。
- (2) 子ども同士が励まし合う姿が見られるようになった。
- (3) 乳児期から幼児期まで遊びの中で思いっきり体を動かす経験を積むことにより、諦めずに最後まで頑張る様子が見られるようになった。
- (4) 保護者が身近にあるもので運動遊びができることを知り、家庭でも楽しんでいるという声が聞こえるようになった。また、子どもと触れ合うことの大切さを認識するようになった。
- (5) 保育園全体で取り組むことにより、保育士同士の協力体制が取れるようになってきた。
- (6) 職員の研修を実施することにより、子どもの体や心の発達について確認しながら保育を実践するようになってきた。
- (7) 支援を必要とする子どもに適した遊びなど、職員同士で話しあいながら実践するようになった。
- (8) 子どもも保育士も保護者も運動する楽しさを味わうことができた。

社会福祉法人住吉福祉会 住吉保育園

園児数	内容区分 (あてはまるものすべてに○を記入)
140	(○) 遊びを通して楽しく体を動かすための環境の工夫 () 多様な体の動きを経験するための園庭や遊具の配置等の工夫 () 季節や気候等を考慮した計画的な指導計画の作成 () 体づくりに関する家庭との連携 () 教職員の資質向上のための取組

1 ねらい

- (1) サッカーを通じて身体体力を養う
- (2) 見て学ぶ力を養う

2 実施内容

- (1) ボールを蹴る、転がす等、足を使つての運動
 - ア. ドリブルの練習により、身体を様々な方向に曲げたり、伸ばすことにより筋肉の柔軟性を養う。さらには、手と足を同時に連動するため協応力を養う。
 - イ. ボール転がし、そのボールを止めずに蹴る練習をすることにより、瞬発的な力を出し、自分と対象物の位置関係を正確に把握させる。また、関節や筋肉の動きのタイミングを同調させる力を養う。
 - ウ. ボールを自分で蹴り上げ、そのボールをキャッチする練習により、身体を素早く動かし、ボールに反応し、空間認知能力、位置や方向を転換する力を養う。また、状況に合わせて素早い動作を切り替える力も養う。
 - エ. 転がっているボールを足で止める練習をすることにより、ボールへ反応、正確な位置を認識、姿勢を保ち安定性を維持する力を養う。
 - オ. チームに分かれて試合をすることにより、全身の筋力・スピード・瞬発力・敏捷性・バランス等を養う。さらに、サッカーのルールを教えて行い、ルールを守って試合をすることで、やっていい事とやってはいけない事の大切さを教える事も重要視している。
- (2) 順番待ちをつくる
 - ア. 自分にはできなかった事を、がむしゃらにやるのではなく、出来るお友だちを見る事により、挑戦力、予測力、思考力を養う。
 - イ. 順番待ち時、少しでもできるようになった事を褒める事により、子どもの「気づき」を促している。さらに、子ども自身が自ら考えられるような言葉かけを意識している。

3 主な成果

- ・転ばなくなった。
- ・困難なことにでもまずは挑戦するようになった。
- ・転んで怪我をしても泣かなくなった。
- ・友だち同士の関りが増え、協力が増した。
- ・足でボールを扱うことが上手になった。
- ・ルールを守る重要性を理解してきた。
- ・細かい動きができてきて、動きも速くなった。
- ・家庭でもサッカーの練習をする子どもが増えた。
- ・ボールを遠くまで蹴れるようになった。
- ・しっかり練習すれば、できない事も、できると気づいてきた。
- ・長時間の運動を行う事ができるようになった。
- ・運動する事の楽しさを気づいてきた。
- ・集中力が持続するようになった。

4 資料（画像または資料等を添付する。レイアウトは自由とする。）



①順番待ちの状況 年長組



②自らボールを蹴り追いかける 3歳組



③雨の日は室内でサーキット



④声を出し応援する 3歳組



⑤試合形式の前、気合を入れる両チーム。試合結果は赤チームの勝利。



⑥足の後ろを使いボールを止める練習 3歳児組



⑦ドリブル練習の待ち時間の様子。「こうかな？」とイメージトレーニング



⑧2組に分かれて蹴って止めるを交代で行う練習 4歳児組

茂木町立逆川小学校

児童数	学級数	内容区分（あてはまるものすべてに○を記入）
65	6	(○) 児童生徒の体力向上に向けて体力向上プログラムを使った取組 (○) 新体力テストの調査結果を踏まえた授業等の工夫・改善の取組

1 ねらい

健康・安全で活力ある生活を営むために必要な資質や習慣を育て、心身の調和的な発達を図り、やる気と根気に満ちた、たくましい児童の育成を目指す。

2 実施内容

(1) 授業等の工夫・改善

ア 「逆川小学校 体力向上プラン」の作成・実施

今年度実施した体力テストの結果を体育部で分析し、対応策を話し合った。まず、各学年の全国平均達成率を割り出し、実践の特性を洗い出すことから始めた。対応策を練る際、マイナス要素だけでなく本校の児童の強みにも着目しながら協議を進めた。

協議した結果、本校での体力づくりの実践が児童の体力向上につながっていることが明らかになった。例えば、反復横とびと立ち幅とびは長縄練習、20mシャトルランは持久走練習、上体起こしは合唱練習によるトレーニングが関わっていると推察された。このことから、本校は素直で一生懸命に頑張ろうとする児童が多いので、実践したことが体力向上に結びつきやすいと再確認することができた。そのため、体力づくりに関して更に職員間で共通理解し、実践に邁進することが課題解決の糸口になるとの結論に至った。

＜全国平均達成率50%以上の種目＞	＜全国平均達成率50%以下の種目＞
反復横とび 男子4/6、女子6/6、計10/12	長座体前屈 男子3/6、女子2/6、計 5/12
立ち幅とび 男子3/6、女子5/6、計 8/12	ソフトボール投げ 男子2/6、女子2/6、計 4/12
20mシャトルラン 男子3/6、女子4/6、計 7/12	握力 男子1/6、女子2/6、計 3/12
上体起こし 男子2/6、女子4/6、計 6/12	50m走 男子0/6、女子0/6、計 0/12

イ 職員間での共通理解

「逆川小学校 体力向上プラン」を職員会議で提案し、昨年度まで各学年で実践していた運動を全学年で実施することを決めた。以下がその内容である。

50m走 …授業の導入で「ねことねずみ」を取り入れるなど、走る時間を確保する。

握力 …自由に握力を計測できる「グッとルーム」を設置する。

ソフトボール投げ…授業の導入で3～5分程度、玉入れの球でキャッチボールを行う。

長座体前屈 …体育の準備体操で、毎時間ストレッチを取り入れる。

(2) 業間での体力づくりの充実

ア 5分間走の実施

下学年は200mトラック、上学年は校庭大回り（1周約400m）を5分間走る。マラソンカードにひと工夫加え、児童の意欲を高めるよう指導を工夫している。

イ 新体力テストの実施

12月に新体力テストを再度実施する。体力の変容を確認するとともに、児童が自己の体力についての認識を深め、体力づくりへの意識を高められるようにする。

ウ「とちぎ元気キッズチャレンジプログラム」の活用

「とちぎ元気キッズチャレンジプログラム」を参照し、全学年で「エンドレスリレー」に取り組む。
チーム対抗戦にすることで運動量を確保する。

エ 校内大縄跳び記録会、縄跳び集会の実施

昨年度に引き続き、学年ごとに3分間で8の字跳びの回数を測定する大縄記録会を2月に実施する。(歴代最高記録はH30年度の6年生で339回。)同時期に、運動委員会が縄跳び集会を開催し、基本的な技の跳び方や難易度の高い技を紹介する。

(3) 各種競技大会等への参加

ア 芳賀地区小学校陸上記録会、茂木町陸上記録会、芳賀郡市小学生水泳記録会、茂木町水泳記録会、茂木町小学生持久走大会への参加

児童一人一人の体力の向上を図るため、陸上記録会に向けて放課後等に全職員が種目を分担して指導する。また体育部が中心となり、教科体育や夏休み中のプールで泳法指導を行う。水泳への関心意欲を高めるとともに体力や運動能力の向上を目指す。さらに、11月に実施予定の町内合同持久走大会に向け、持久走の練習に取り組む。

イ ラジオ体操コンクールへの参加

昼休みや放課後等を利用してラジオ体操の練習に取り組む。「全国小学校ラジオ体操コンクール」に応募し、運動への関心意欲を高める。

3 主な成果

- (1) 各種記録会では、体力の向上につながるだけでなく、記録を更新したり入賞を果たしたりすることで、運動や体力への意欲を高め、自信を深めることができている。特に、茂木町水泳記録会では、水泳が苦手な子も25mを完泳したり、入賞を果たしたりするなど、多くの児童にとって活躍の場となった。
- (2) 昨年度、「第5回 全国小学校ラジオ体操コンクール」において、逆川体操クラブが敢闘賞に輝いた。また、模範児童が運動会でラジオ体操を披露することで、全児童がラジオ体操への関心意欲を高めることにつながった。
- (3) 本年度2度目となる新体力テストを一年の半ば(12月)に実施するので、児童が目標をもって運動に取り組む姿が見られるようになった。特に、握力が自由に測定できる「グットルーム」では、掲示してある本校最高記録や教員の記録に挑戦する児童が多く見られた。
- (4) 体育の授業の導入で、全学年で毎時間キャッチボールを行っているので、投力の向上を実感している。

4 資料



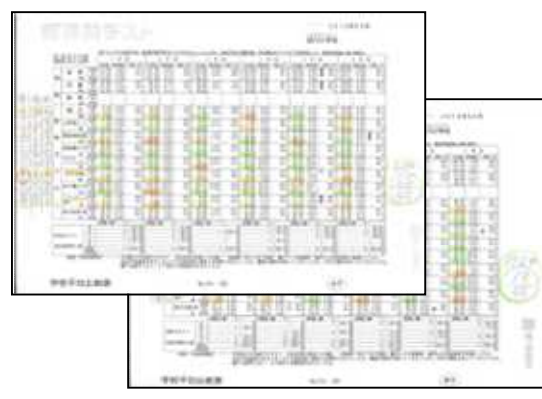
体育部で新体力テストの結果を分析し、話し合ったことをもとにして、「逆川小学校体力向上プラン」を作成した。



「第5回 全国小学校ラジオ体操コンクール」において、逆川体操クラブが敢闘賞に入賞した。



業間の時間を活用して、12月に本年度2度目となる新体力テストを計測する計画を立てた。



新体力テストの結果を分析するため、各学年男女別で全国平均の達成率を調べた。



握力を自由に測定できる「グットルーム」。休み時間になると測定待ちの行列ができることもある。



児童のやる気を高めるため、創意工夫を凝らしたマラソンカードを作成した。(例) 100周したら写真を飾る。

芳賀町立芳賀北小学校

児童数	学級数	内容区分（あてはまるものすべてに○を記入）
282	14	() 児童生徒の体力向上に向けて体力向上プログラムを使った取組 (○) 新体力テストの調査結果を踏まえた授業等の工夫・改善の取組

1 ねらい

児童の技能や体力の実態を把握するとともに、教科体育・体育的行事をはじめ、教育活動全体を通じて、計画的・継続的な体育活動の実践をし、健康増進と体力の向上を目指す。

2 実施内容

(1) 教科体育の充実

ア 各学年で、単元によって合同体育を行うなどの工夫をしながら、体力向上への取組を行っている。また、ハードル走の指導では、児童の恐怖心を減らすための工夫として、カラーコーンをハードルに見立て、寝かせて並べることでその特性を生かすなど、指導者が実践的な工夫を試みながら指導してきた。校外での研修で学んだことを、実際の授業で生かすことも進んで行ってきた。

(2) 業間運動「ランRUNタイム」

体力づくり全体計画をもとに、年間を通じて計画的・継続的な業間運動「ランRUNタイム」（週3日）の実践。

ア 5分間走

4月～3月まで週2日～週3日実施。

イ サーキットトレーニング

4月～12月まで週1日実施。固定施設を活用した運動、鉄棒、登り棒、雲梯、ジャングルジム、築山などを活用した体づくり運動を行った。

ウ ブレインジム

4月～3月まで週1日実施。運動神経系を刺激する感覚づくり運動を行った。

エ ドッジボール

12月～3月まで週1日実施。

オ 投運動トレーニング

4月～12月まで週1日実施。紅白まり玉やジャベリックボールを使用した投運動を行った。

(3) 体育的行事の工夫

持久走大会に向けて体育委員会の児童が「持久走がんばりカード」を作成し、学年に応じて校庭50周、100周、150周を選択して目標にするなど、児童への意欲喚起を行った。

(4) 新体力テストの活用

新体力テストの結果をもとに、本校児童の優れている点、劣っている点について全職員で共通理解を図り、劣っている点を重点的に指導している。

(5) 家庭への啓発と地域との連携

毎年、学校保健委員会を開催し、新体力テストの結果をもとにした本校児童の体力の傾向、体力向上の取組状況などについて、PTA役員や保護者、地域に説明している。学校・保護者・地域が一体となって体力向上について理解を深めている。

(6) 芳賀町全体での体力向上の取組

芳賀町の8校園（中学校1、小学校3、幼稚園1、認定こども園1、保育園2）の体力向上推進委員が、体力向上の取組について共通理解を行い、各校園で実践した取組について、成果と課題を報告し合うなど、情報交換をしている。

3 主な成果

- (1) 体育の授業の際、複数クラスで合同体育を行ったことにより、複数の眼で児童を見ることができ、より質の高い指導が可能となった。
- (2) 業間運動「ランRUNタイム」では、5分間走、固定施設を使ったサーキットトレーニング、ブレインジム、長縄跳びや短縄跳び、ドッジボールなど、計画的に幅広い領域の運動に取り組ませることができた。また、業間運動後の休み時間にも、遊びながらその運動に取り組む児童が増え、楽しく体力を高める機会を増やすことにつながった。
- (3) 持久走大会に向けて「持久走がんばりカード」を作成して使用した結果、自主的に体力向上に励む児童が増えた。
- (4) 柔軟性、筋力、投力など、本校児童が劣っている点について全職員が共通理解したことにより、どの学年の体育授業でも積極的に体力を高める補助・補強運動を取り入れられた。
- (5) 保護者や地域に向け、学校以外での運動時間の確保について啓発を行うことができた。

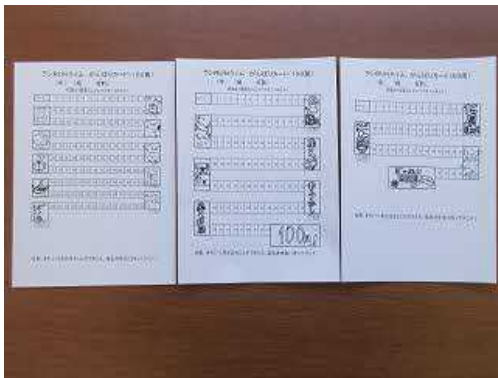
4 資料



新体力テストの結果から
投運動の強化を取り入れ
ました。



5分間走では、自分のペー
スで一生涯懸命に走ります。



体育委員会児童の手作り
「持久走がんばりカード」



ブレインジム（運動神経系を
刺激する感覚づくり運動）

下野市立古山小学校

児童数	学級数	内容区分（あてはまるものすべてに○を記入）
495	18	(○) 児童生徒の体力向上に向けて体力向上プログラムを使った取組 (○) 新体力テストの調査結果を踏まえた授業等の工夫・改善の取組

1 ねらい

- (1) 児童の運動に対する興味・関心を高め、運動に意欲的に取り組もうとする態度を育てる。
- (2) 児童が苦手としている運動にも、楽しみながら挑戦し、その力を伸ばすことができる。

2 実施内容

(1) 古山オリンピックの実施

児童会（体育委員会）の取組として「古山オリンピック」と題して、昼休みに児童の自由参加のイベントを実施し、児童が楽しみながら運動に取り組み、体力向上を目指すきっかけ作りとした。種目や内容は児童の興味・関心をもてる種目はもちろんのこと、新体力テストで全体的に握力、長座体前屈、50m走、ソフトボール投げが全国平均より劣っているという結果から体育委員会で考えた。

ア ジャベリックボール編（9月）

昨年度より投力強化のために購入したジャベリックボールを今年度も活用した。ジャベリックボールとは、ラグビーボールのような楕円形のボールであり、正しく投げられると「ピュー」と音がする。音を鳴らすためには、ひじを高くあげ、上から投げることが重要であり、正しいフォームの習得ができると考えた。

イ こおり鬼編（10月）

低・中・高のブロックごとに実施。高学年の体育委員会の児童が鬼となり、低・中学年の児童が捕まらないようにたくさん走ることで、楽しみながら50m走につながる走力の向上を図った。

ウ 例年実施している、ボール投げや登り棒、縄跳びの「古山オリンピック」も今後実施する。

(2) 体力強化月間の設定

下野市の取組として、強化月間を設定し、体育の授業内で補助運動を行うことで、新体力テストの種目を1種目ずつ強化していくこととした。各月の種目は年間指導計画と関連づけながら、補助運動として取り入れやすい種目を設定した。

ア ボール投げ（9月）

投力強化のために投げ方を指導するとともに、補助運動として紅白玉を用いて投げる活動を取り入れることで、楽しみながら運動する機会を設けた。

イ 放送での呼びかけによる外遊びの奨励

月の初めには、その月の強化種目と運動する際のポイントを児童に伝えるとともに、積極的に外に出るように呼びかけをすることで運動に親しむことができると考えた。

ウ 10月以降も50m走や長座体前屈など、全国平均を下回っている種目を中心に強化月間を設定し、実施していく。

(3) 体育の授業の工夫・改善

基礎体力向上のために、体育の授業の際に、サーキットトレーニングを位置付けて児童の発達段階に応じて実施。ジャングルジム・ジャングルネット・雲てい・登り棒・鉄棒などの固定遊具を使って、体力向上に努めた。

(4) 業間の時間を活用した体力向上の実践（業間体育の工夫）

業間の時間に児童会体育委員会の児童が進行し、自分たちで体力を高める意識づくりに努めた。

ア 運動会の集団行動・全校種目の練習（5月：2週間）

イ 持久走記録会に向けた練習（11月：2週間）

ウ 縄跳びの練習（12～2月：4回）

(5) ウキウキタイム（清掃なしの長いロング昼休み：週1回）の実施

各クラスやさわやか学級（縦割り班学級）単位に校庭での共遊を行い、楽しみながら体力作りをしている。

(6) 下野市教育委員会スポーツ振興課との連携

クラブ活動で定期的に外部講師を招いてニュースポーツであるキンボールを実施している。

(7) 家庭や地域への啓発

体育的行事や「古山オリンピック」などの様子を学校ホームページに掲載し情報提供している。

(8) 特設陸上競技部の活動

10月下旬実施の「市小学生陸上記録会」に向けて放課後等に全職員が分担して指導した。

3 主な成果

- (1) 例年実施している古山オリンピックについては、児童も楽しみにしており、実施することで運動をしようとする意欲を高めることができ基礎体力の向上が図られた。また、先生方の体力向上に向けての指導力が高まった。
 - ・校内にポスター掲示を増やしたり、昼休みの外遊びを奨励する放送を定期的に行うようにした。
 - ・昨年度の課題である投力を向上させるために、古山オリンピックなどの活動を増やした。
 - ・古山オリンピックジャベリックボール編は、体育委員会や担任の呼びかけにより、昨年度よりも多くの児童が参加していた。活動の中では、体育委員会の児童が投げ方の指導を行い、全学年を通して、よりよいフォームで投げる児童が多く見られた。
- (2) 授業でのサーキットトレーニング、強化種目の練習を通して、基礎体力の向上に努めることができた。
 - ・今年度においては、下野市全体の取組でもある「体力強化月間」を設定し、各月で新体力テストの記録向上につながる補助運動を取り入れた。
- (3) 全員参加の業間体育やさわやか共遊では、全児童が運動に取り組む機会を作ることができた。
- (4) スポーツ振興課と連携を図ってキンボールに取り組むことができ、昨年度の市の小学生大会で準優勝した。
- (5) 学校ホームページへ掲載により、児童の意欲向上や保護者への興味・関心を高めることになった。

4 資料



体育の授業の始めにサーキットトレーニングを行っています。雲ていをやったり、高鉄棒にぶら下がったりしています。みんな体力を高めるために一生懸命に取り組んでいます。終わると息が上がるほど、子どもたちは頑張っています。

児童の体力向上のため「古山オリンピック」を実施しました。児童会の体育委員会が企画・運営し、今回は投力を鍛えるジャベリックボール編です。正しく投げると「ピュー」と音がします。音をさせようと一生懸命に取り組んでいます。



今年度は、児童の数が増えたため、縦割り班が増えました。校庭を広く安全に使えるように、第二校庭も使ったり、室内遊びの日を設定したりすることで、ドッジボールやドロケイなどを楽しむ姿が多く見られました。

クラブ活動の時間に「ニュースポーツクラブ」では、キンボールに取り組んでいます。市のキンボール大会優勝を目標に頑張っています。

体力向上強化月間のソフトボール投げの月に補助運動として紅白玉を投げて楽しみながら投力を伸ばしました。ゲーム感覚で活動でき、子どもたちも楽しむことができました。

高根沢町立上高根沢小学校

児童数	学級数	内容区分（あてはまるものすべてに○を記入）
90	6	(○) 児童生徒の体力向上に向けて体力向上プログラムを使った取組 () 新体力テストの調査結果を踏まえた授業等の工夫・改善の取組

1 ねらい

- (1) 運動用具等を有効に活用し、校庭を「遊びのテーマパーク」となるよう工夫することで、体育・運動遊びの日常化を図るとともに、体力の向上に資するように努める。
- (2) 養護教諭と連携し、児童に、自己の体の成長に関心をもたせるとともに、目的をもって、健康の保持増進に努める態度の育成を図る。

2 実施内容

- (1) 運動の日常化を図った取り組み(業間・昼休み)通年

ア 運動用具等の工夫

投力を高める用具・施設の工夫・開発(x ジャイロ・ロケットボール・ロープとバトンを用いた自作教具等)

イ 走力を高める工夫

走路に砂を多くまき、脚力の強化を図る。ミニハードル等を置き、自由に練習を行えるようにした。

ウ 運動の日常化を進める工夫

年間を通じて縄跳びのジャンプ台、鉄棒の補助道具、砂場の目標距離の簡易目安の設置等をして、児童がいつでも運動に取り組めるようにした。

エ 運動スペースの確保

ドッジボールスペース、ベースボールスペース、50m・障害走スペース、サッカースペース、縄跳びスペース、ボール投げスペース(x ジャイロ、ロケットボール)、幅跳びスペースを設定し、安全に配慮するとともに、すぐに活動できるようにした。

オ 児童の自主的活動を促す取り組み

運動用具の準備・後片付けは、福祉・運動委員会に行わせ、児童の自主性を促した。(運動用具等が直ぐに取り出せる配慮を行った。)

各運動種目に児童の責任者(キャスト)を配置し、運動のコツ等を他の児童に教えるようにし、楽しく学べるようにした。

(例)鉄棒キャスト・・・鉄棒運動が得意な児童5・6年生より選出(2名)し、その児童がキャストとなり活動する。

- (2) 自主的に運動に取り組む態度の育成

ア 年間を通じて活用できる学習カードを作成し、自己の記録が一目でわかるようにした。

イ 養護教諭による、身長・体重測定(月1回)。健やか教室の開催(月1回)により、自己の体に関心をもたせるとともに、運動の必要性を児童に理解させた。

- (3) スポーツタイム(毎週火・木の業間に実施)の効果的な活用により、運動の日常化の一助とした。

ア 月1回のチャレンジタイムの実施

行事等との関連を図り、意欲の向上を図るとともに体力の向上に努めた。

3 主な成果

- (1) 昨年までは、児童の体力向上を目指して教科体育を中心に据え、上記のスポーツタイムと関連を図りながら実施していた。今年度は、「遊びのテーマパーク化」を加え、日常的に、運動に親しむような

工夫を行った。その結果、業間や昼休みに外で元気に遊ぶ児童が増え、友達と一緒に楽しく活動する姿が多くみられるようになった。

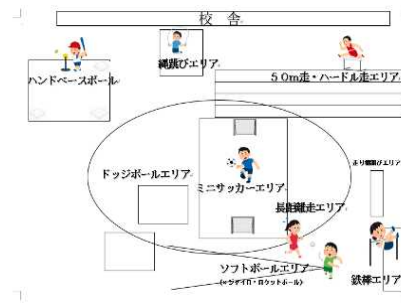
- (2) 投力の向上を目指し、様々な教具(x ジャイロ・ロケットボール、柔らかなソフト用ボール、ロープとバトンを使った施設)を揃えて自由に使用できるようにしたが、児童は思い思いに教具を活用し、正しく投げる動作が身に付いてきている。
- (3) 養護教諭との連携を図ることにより、児童が自分の体の成長を知ることができ、運動の大切さが理解できつつある。肥満傾向の児童は、運動を好まない傾向にあるが、そのような児童に対して「すこやか運動教室」を月1回開催している。そのため、肥満傾向にある児童も運動を嫌がらずに、運動に積極的に取り組むようになってきた。

4 資料



ボール投げ練習の一コマ

各種練習用具(x ジャイロ、ロケットボール、柔らかなソフトボール)



校庭の各種運動スペースの割り当て図
…各スペースに白線を引き、重なり合わないよう注意して実施。



幅跳びスペース、50m走・障害走スペース(ハードルは、安全に配慮した簡易ハードルを使用)



6年生が補助をして、1年生が鉄棒運動。後方支持回転の練習。

平成31年度 スポーツタイム年間活動計画			
月	日	活動テーマ	担当
1	14 火	運動行事の準備	運動部
2	14 水	運動行事の準備	運動部
3	22 水	体の運動	フットボール・陸上
4	28 火		ソフトボール投げ・高バンスロー
5	4 火	鉄棒・リレー	1・2年・男子
6	18 火		4年・男子
7	20 水	鉄棒・リレー	2年・男子
8	21 木		2年・男子
9	22 金	2年・男子	2年・男子
10	28 金	チアリーディング	チアリーディング委員会
11	7 火		チアリーディング委員会
12	16 火		チアリーディング委員会
13	18 水		チアリーディング委員会
14	27 土		

スポーツタイムの年間活動計画の一部と活動例



高学年チアリーディングタイムの年間活動計画			
月	日	活動テーマ	担当
1	14 火	チアリーディング	チアリーディング委員会
2	14 水	チアリーディング	チアリーディング委員会
3	22 水	チアリーディング	チアリーディング委員会
4	28 火	チアリーディング	チアリーディング委員会
5	4 火	チアリーディング	チアリーディング委員会
6	18 火	チアリーディング	チアリーディング委員会
7	20 水	チアリーディング	チアリーディング委員会
8	21 木	チアリーディング	チアリーディング委員会
9	22 金	チアリーディング	チアリーディング委員会
10	28 金	チアリーディング	チアリーディング委員会
11	7 火	チアリーディング	チアリーディング委員会
12	16 火	チアリーディング	チアリーディング委員会
13	18 水	チアリーディング	チアリーディング委員会
14	27 土		



学習カードの一部(年間を通じて使用)

大田原市立黒羽小学校

児童数	学級数	内容区分（あてはまるものすべてに○を記入）
119	8	(○) 児童生徒の体力向上に向けて体力向上プログラムを使った取組 (○) 新体力テストの調査結果を踏まえた授業等の工夫・改善の取組

1 ねらい

- (1) 意図的に運動する機会を設けたり授業デザインの工夫をしたりして、生涯にわたって心身の健康を保持増進し豊かなスポーツライフを実現できるようにする。
- (2) 健康や体力の状況に応じて体力を高める必要性を認識し、発育発達段階に応じた基礎的な運動技能の習得や体力の向上を図る。
- (3) すべての児童が主体的に楽しく運動に取り組む態度を育てる。

2 実施内容

(1) 基盤づくり

ア Q-Uの結果を生かした学級経営

- a トークタイムの実施・・・各学級で行うエンカウンター（30秒間のフリートーク）

イ 体力向上のための日常的な取組

a 朝の活動前の「立腰体操」の実施

- ・各学級で行う1分30秒間の「体ほぐし」運動

b 業間運動「体力アップタイム」の実施

- ・全校児童で行う5分間のサーキットランニング（曲に合わせてスキップしたり片足ケンケンしたり5種類の動きをする。）準備運動に「いちご一会ダンス」を踊る。

c 体育授業での「系統的な補強運動」の実施

- ・低・中・高学年と発育発達段階を考慮した補強運動（鬼ごっこ、ラダー、サーキットなど）

ウ 運動への興味・関心を高める教材の開発

a ICTとBGM活用

b 学習カードの工夫

エ 小中一貫教育（黒羽学園）との連携

- a 9年間を見通した系統的・継続的な年間指導計画・評価計画の作成（体育科）と学校保健安全計画の作成

- b 小中教員の授業交流（算数・英語・体育・食育）と合同体育授業や陸上競技合同練習の実施

(2) 授業実践

ア 基礎基本の充実と指導の工夫・改善

- a 導入時の補助運動の工夫や系統的・継続的な指導計画に基づく運動課題の提示

- b 体づくり・動きづくりの充実

- c できるコツ・秘訣の共有と目標に向けての協力・協働

- d 自己の現状把握と力量の向上に向けた支援

- e 個に応じた課題設定の工夫と運動量を確保する展開の工夫

イ 評価や見取りの方法

- a 児童の思考がわかり、児童のやる気を促し伸ばす評価の工夫

- b 次時の明確な目標が把握でき、自己有用感を高められる評価の工夫

- c 時間を掛けずに活用できる評価の工夫

3 主な成果

- (1) 発育発達段階に応じた基礎的運動技能が明確となり、学習カードに盛り込んだことで、自分に合っためあてがもてるようになった。
- (2) BGMの効果で、児童が自発的に主体的に楽しく運動できた。
- (3) 物理的な場の設定を工夫したことで技能の向上につながり、目標に合った練習ができるようになった。また、意欲につながり自信へと変容するきっかけとなった。
状況的な場の工夫をしたことは気付きとなり、また自己有用感の高まりにもつながった。
- (4) ICT活用は、成功のコツや秘訣を確認することができ、運動の楽しさを味わうことへとつながった。
- (5) 新体力テストの20mシャトルランや立ち幅跳びに成果が出てきている。

4 資料



朝の活動前「立腰体操」の様子



体育授業におけるICT活用の様子



業間運動「体力アップタイム」



体育授業の補強運動



中学校栄養士による食育

那須町立黒田原小学校

児童数	学級数	内容区分（あてはまるものすべてに○を記入）
303	12	() 児童生徒の体力向上に向けて体力向上プログラムを使った取組 (○) 新体力テストの調査結果を踏まえた授業等の工夫・改善の取組

1 ねらい

- (1) 児童の体力向上及び健康の保持増進を図る。
- (2) 児童間の連帯感や協調心を深めさせ、望ましい人間関係を育てる。

2 実施内容

- (1) 望ましい運動習慣を身に付ける

ア 昼休みや業間活動の活用

季節や学校の行事に合わせて全校での取組を行っている。気温の高い時期には活動を休止させたり制限を設けたりするなど、児童の体調管理に留意し、運動意欲の喚起を促す。秋から冬にかけては持久走、冬はなわとびを行い、1月にはなわとびチャンピオン大会を実施する。

イ スポーツ少年団活動との連携

本校では、スポーツ少年団活動として野球、ソフトボール、ミニバスケットボール、サッカー 4つの部が活動している。担当教師は連絡調整係として運営・活動の一部に参画する。

- (2) 教科体育における取組

2018、2019年度の新体力テストの結果から、本校児童の課題は柔軟性と筋力であった。

ア 黒小っ子ビクスによる体力づくり

体育の授業では、黒小っ子ビクスの時間を必要に応じて取り入れている。学校独自の運動として、体全身を使った運動を行うことにより、調整力や瞬発力など、小学校児童期に必要な体力の向上を図ってきた。

イ 体育専科教員との連携

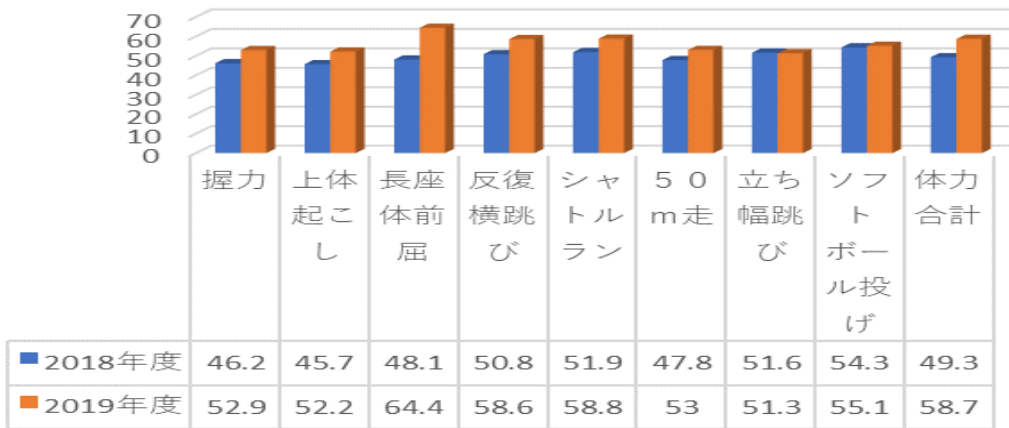
新体力テストの結果から、本校の課題は柔軟性と筋力であった。体育専科教員と担任とのチームティーチングの実施により、課題を的確に把握することができ、改善に向けて必要な運動を授業に取り入れることができた。

3 主な成果

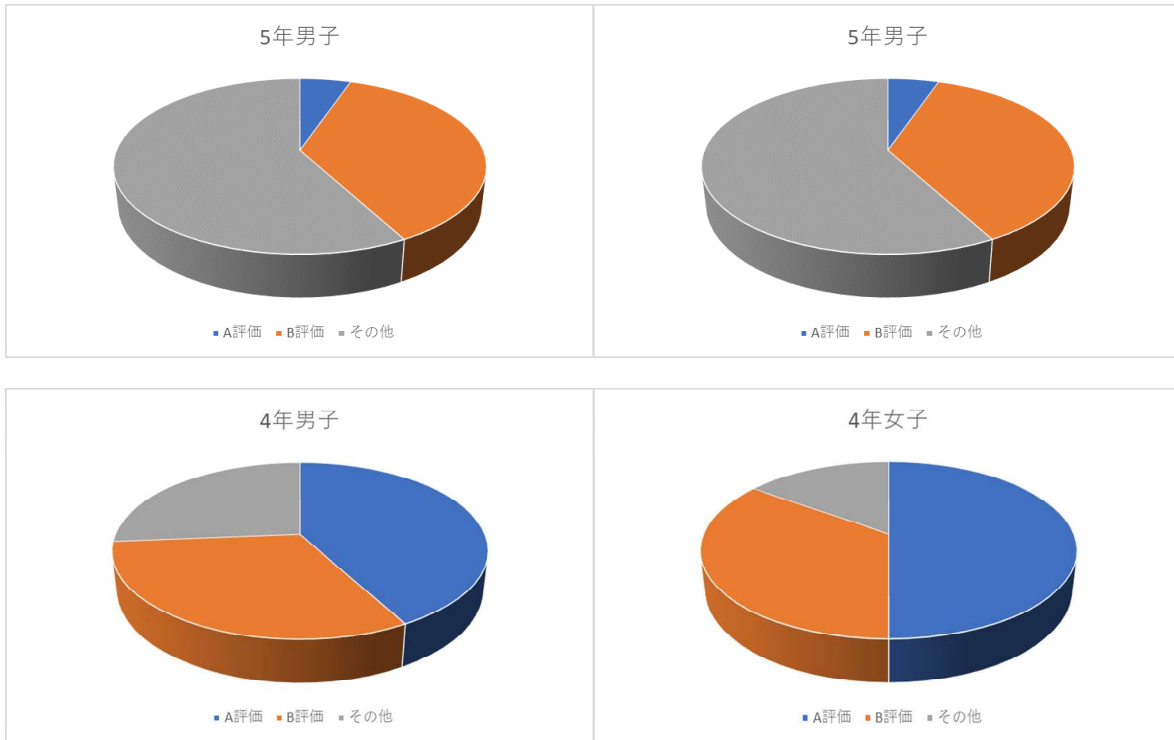
- (1) 児童は短時間の学習に専念でき、全力で運動することの楽しさや満足感を味わうことができた。また、教師が活動に携わることで学校体育との関連や児童の発達段階に応じた指導、助言ができ、児童一人一人にあった運動習慣の形成に役立っている。
- (2) 体育専科教員との連携により、素早く課題を共有することができ、協力して運動能力を伸ばすための手立てを施すことができた。また、専門知識を生かせるため、体育の時間の活動量が増えただけでなく、児童の意欲を引き出すような言葉かけや演技指導、サポートをすることができた。
- (3) 4、5年生における新体力テストの結果は、全国平均や県平均に比べ、大きく上昇した。特に4年生女子の結果が大きく上昇しており、総合評価ではA評価が全体の50%、さらに85%の児童がAもしくはB評価を得ている。(下図)

4 資料

4年生Tスコアの全国経年比較



↑4年生新体力テスト結果(3年生時との比較)



↑4, 5年生のA, B評価児童の割合



業
間
活
動
の
利
用

那須塩原市立槻沢小学校

児童数	学級数	内容区分（あてはまるものすべてに○を記入）
281	13	() 児童生徒の体力向上に向けて体力向上プログラムを使った取組 (○) 新体力テストの調査結果を踏まえた授業等の工夫・改善の取組

1 ねらい

昨年度の体力テストの結果から、本校の50m走・立ち幅跳び・握力（1・6年）は全国平均を下回る学年が多かった。ソフトボール投げについては、2年間の取り組みで改善されたが、児童の普段の生活の中で投げるといふ運動は少ないと思われることから、今年度もサーキットに組み入れている。スポーツ少年団への加入率は25%（4～6年生の加入率は38%）、スポーツ少年団以外のクラブへの加入率は15%となっている。低学年で運動をする児童が少ないことと、高学年では運動をする・しないの2極化が見られている。これらの現状から走力、体体育成の機会の確保をするため、体育授業の充実や全校運動といった取組計画を立て実施をする。

2 実施内容

ア 体力の育成

- ・1・6年生の体育を体育主任が、4年生の体育を前体育主任が受け持ち教科体育の充実を図る。
- ・持久走大会の練習として全校ランニング（水曜以外の昼休み後半5分間）を12月まで実施する。
- ・12月からは昼休みの（水曜以外の後半5分間）全校なわとびを実施する。
- ・10・11月は4～6年生を中心に駅伝大会へ向けての朝ランニングを実施する。
- ・教科体育で補強運動（バービー・スクワットジャンプ・コンパス・馬跳び・ライントレーニング・ブリッジ・ラダートレーニング等）を取り入れて、筋力・体幹の強化を図る。
- ・体力向上の取組として、夏休み中も体育の宿題を出し、継続的に体力作りを行わせる。
- ・サーキットトレーニングを実施する。
例：ジャングルジム・すべり台・雲梯・ジグザグ走り・登り棒を3周→ロケット投げを3周行う。
- ・運動部活動への積極的な参加を促す。学校教員も監督やコーチ、スコアラーを務めるなど平日、休日にも部活道指導をする。
- ・小学校体育の授業に中学校体育教師が指導（中学年の跳び箱・マット運動）することで、専門性や小中の連携を意識した指導をする。

イ 投力の育成

- ・カラーコーンに紅白玉を投げ入れる、カラーゴムボールでキャッチボール、ロケット投げ、タオルを使った投運動指導・クラス遊びでドッジボールを行う等をする。

ウ 走力の向上

- ・50m走を毎月計測し、走力の維持向上を図る。前期・後期の平均を比べ、状況を調べる。
- ・50m走の自己記録を知ることで、記録更新への意識・意欲を高めさせる。

3 主な成果

- ・今年度の50m走では4月より、6・7月の方がタイムの短縮がみられる児童が多い。
- ・投運動をする機会が増えたことで、投げる動作が身に付いてきた。
- ・昨年度の全校ランニング、なわとびにより、運動をする意欲の向上が感じられた。
- ・体育授業での補強運動により筋力・体幹の強化向上、運動量の確保（心拍数を最大に上げている）に繋がっている。

- ・サーキットトレーニングでは児童が楽しみながら運動をする中で、必要な力を身に付けることができる。
- ・体育の時間を楽しみにしている児童が増えた。

4 資料



① 1年生サーキットトレーニング (タイヤ跳び)



④ 6年生補強運動 (ライトトレーニング)



② 1年生サーキットトレーニング (登り棒)



⑤ 6年生補強運動 (スクワットジャンプ)



③ 1年生サーキットトレーニング (ロケット投げ)



⑥ 6年生補強運動 (肋木ぶら下がり)

那須塩原市立塩原小中学校

児童数	学級数	内容区分（あてはまるものすべてに○を記入）
53	6	<input type="checkbox"/> 児童生徒の体力向上に向けて体力向上プログラムを使った取組 <input type="checkbox"/> 新体力テストの調査結果を踏まえた授業等の工夫・改善の取組

1 ねらい

- (1) 新体力テストの結果を分析し、本校児童の体力の実態を把握する。
- (2) 把握した実態から、体力の向上を図るため、計画的・持続的に運動に取り組ませる。

2 実施内容

(1) 新体力テストの分析と児童の実態把握

○ 令和元年度新体力テスト結果の分析と各学年児童の実態

授業の補助運動の中に新体力テストの結果から必要と思われる運動を取り入れた。また、昨年度末より、ボール投げが低下していることを全児童に認識させ、毎時間補助運動にボール投げを入れてきた成果が実り、女子は全国平均をどの学年も上回ることができた。男女ともにシャトルランは全国の平均値を下回っている学年が多く、全身持久力には、学年や男女による差がみられる。

スクールバス登校により、歩く機会が少ないため体力の低下が懸念されている。さらに、子供たちの遊び方の変化により物を遠くに投げたり、正確に投げたりするなどの機会が減ったため、筋力だけでなく巧緻性も低下していることが課題となっている。

(2) 児童の体力向上を目的とした実践

本校では、「健康で体力があり、最後までやりとおす子どもを育てる」を目標に以下の取組を行っている。

ア 月別重点目標の設定

体育的行事や季節の特色を考慮し、月ごとに体力づくり重点目標を設定し、それを基にして具体的な活動計画を設けている。

イ 元気アップタイムの実施

週の月、火、木の昼休み（13：30～13：35）の5分間に持久力や忍耐力を高めるための運動を行っている。上記の月別重点目標と合わせ、4月から7月はサーキットトレーニング、9月から11月は持久走、雪で校庭の使えなくなる冬季間中は体育館で縄跳びを実施している。【資料1】

ウ 部活動（スポーツ少年団活動）指導の充実

本校には前期課程の3年生から部活動（スポーツ少年団活動）に参加することができる。剣道部、スポーツ部といった個人競技でも大会に参加することのできる部活動がある。その他、7月からは5年生と6年生が全員参加する陸上競技部や、9月からは4年生から6年生全員が参加する駅伝競走部などの特設部がある。さらに冬季は、地域の特色を生かしたスキー部が開設され1月にあるスキー大会参加を目指して希望者が入部することができる。

エ 授業での取り組み

本校では、教科担任制で授業を行っている。1年から4年生までは、後期課程の体育専門の教員がT1で授業を行っており、本校の実態に合わせて授業の準備運動の中に柔軟性や巧緻性を高める運動【資料2】【資料3】や1分間縄跳び【資料4】などを取り入れ毎時実施している。

3 主な成果

- ・陸上記録会や駅伝競走大会に向けて元気アップタイムで目標をもって取り組む姿が見られた。
- ・教科担任制の指導で各発達段階に応じた指導を行うことができた。縄跳びは学年が上がるにつれて跳べる回数が着実に増えている。
- ・リズム運動では、栃木国体のイメージソング「いちご一会」のダンスを体育の授業で取り扱った。文化祭の出し物では、このいちご一会ダンスを使って1～9年生が一体となった。発達段階の違いを見通せる教科担任制の良さが顕著に表れた。

4 資料

【資料1】 元気アップタイム



【資料2】 柔軟性を高める運動



【資料3】 巧緻性を高める運動



【資料4】 1分間縄跳び



佐野市立出流原小学校

児童数	学級数	内容区分（あてはまるものすべてに○を記入）
78	7	() 児童生徒の体力向上に向けて体力向上プログラムを使った取組 (○) 新体力テストの調査結果を踏まえた授業等の工夫・改善の取組

1 ねらい

- (1) 運動習慣の形成に向け、休み時間の遊びを通して、運動に親しめるよう環境を設定する。
- (2) 新体力テストの調査結果を踏まえた授業等の工夫・改善を行い、児童自身が成果を発揮できるようにする。

2 実施内容

(1) 教材の整理における遊びの多様化

ア それまで体育の授業でしか使用していなかった教材を、昇降口のスペースに児童が休み時間、使用できるようにすることで、児童が主体的に遊びを通して、様々な運動に親しめるようにする。

(2) 備品・資料の共有化

ア 年度当初に体育備品の種類、数をまとめるとともに、どの授業で、どの領域で、どの備品を使用するか、どこにあるかを教員全員に示す。

イ 各学年で作成した資料・ワークシートデータをフォルダにまとめる。

(3) 走力・投力向上に向けた取り組み

(課題) 昨年度の新体力テストの結果から、全学年 50m 走が県平均を下回った。また、下学年において、ボール投げにも課題が見られた。

ア 走力向上に向けた体育時のサーキットトレーニングにおける S A Q トレーニング

体育時に行うサーキットトレーニングにラダーを使用した S A Q トレーニング (Speed 速さ Agirity 敏捷性 Quickness 素早さ) を行った。基本の 3 パターンを示すとともに、他のパターンもできるよう掲示をした。

(基本の 3 パターン)

① クイックラン

ラダーの 1 マスに対して、片足 1 歩ずつのステップで、速いテンポとスピードを意識しながら前に進んでいく。

② ラテラルクイックラン

ラダーに対して横向きに立つ。ラダー 1 マスに、片足ずつ 2 歩ステップし、横に進む。

③ クイックステップ

ラダー 1 マスに片足 1 歩ずつのスキップで前に進んでいく。

イ 投力向上に向けた場の設定

体育館のギャラリーをスズランテープで結び、そのテープを超えるようボール投げをすることで、児童が斜め 45 度に投げられるよう図った。

3 主な成果

- (1) 教材を児童が主体的に使用することで、ジャベリックボールでの的当てをしたり、ミニカラーコーンを使って、鬼ごっこをしたりと、様々な運動に親しむ機会の向上、遊びの工夫が見られた。
- (2) 教員全体で共有化することで、教材研究、準備の短縮化とともに、授業の改善が見られた。

(3) 走力向上に向けた取り組みでは、サーキットトレーニングにおいて習慣的に行うことで、足を素早く動かすことを児童が意識するようになった。休み時間にも自主的に行う児童も見られた。

投力向上に向けた取り組みでは、児童が楽しそうに活動するとともに、自然と斜め45度にボール投げができるようになってきた。低学年だけでなく、高学年においても効果が見られた。

4 資料

(1) 教材の整理における遊びの多様化



(2) ア 走力向上に向けた体育時のサーキットトレーニングにおけるSAQトレーニング



イ 投力向上に向けた場の設定

