

さくら市立押上小学校

児童数	学級数	内容区分（あてはまるものすべてに○を記入）
109	6	(○) 児童生徒の体力向上に向けてWEBサイト「とちぎっ子体力雷ジグひろば」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 () 体力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

本校では、体力において筋力・柔軟性に課題がある。敏捷性の部分において優れており、その優れている点を伸ばし、苦手な点があっても楽しもうとする態度を育てたい。また、自主的に取り組むことができるように促すことで、大きな力をだす能力や主体的に取り組む態度を育てる。

2 実施内容

(1) チャレンジランキングの活用

1・2年生の教科体育では、「とちぎっ子体力雷ジグひろば」のチャレンジランキング、立ち幅チャレンジに取り組みながら、児童の体力向上に努めている。5月に計測したところ、1年生が8回、2年生が7.3回であった。

(2) 教科体育での工夫

準備運動にジグスカン体操（ジグスカンの曲に合わせたリズム体操）を取り入れた。準備運動後には、跳躍力・筋持久力・筋力向上のため、数分程度、縄跳びを通年で実施している。

また、水泳・縄跳び・持久走等の学習カードを活用している。児童が個に応じて学習に取り組むことで、更なる運動意欲の向上を図っている。

(3) 休み時間の外遊び

休み時間は、毎日教師と共に外で体を動かしている。体を動かすことを日常化にし、運動能力の向上や運動に親しむように促している。主にドッジボールを行い、投力・巧緻性・瞬発力の向上に取り組んでいる。

3 主な成果

(1) チャレンジランキング結果

立ち幅チャレンジが、5月時では、1年生8回、2年生7.3回から9月は、1年生が7.3回、2年生が7回であった。回数が少なくなった（記録が上がった）ことから、跳躍力の向上が見られ、教科体育の他の活動でも、運動技能が高まり運動への意欲の向上も見られる。

(2) ジグスカン体操

跳躍をすることが多い体操であるため、跳躍力が向上した。また、音楽に合わせて体をリズムカルに動かす楽しさを味わいつつ、体力の向上にもつながった。学校全体に周知したことで、この体操の存在を知り、教科体育に取り入れる学年も出てきた。

(3) 縄跳び

4月当初は、縄跳びの回数が伸びなかったり、前回し跳びしかできなかったりしたが、体育で毎時間実施することで、回数が伸びたり、発展的な技ができるようになったりすることができた。また、跳ぶことで跳躍力の向上に、同じ姿勢を保ち跳ぶことで筋持久力の向上につながった。学校全体で取り組むように促しているところである。

(4) ○○カード

授業を通して○○カードは、児童に目標設定をもたせたり、個に応じて学習したり、友人の成長を認めたり、自分自身を振り返ったりする上で大きな効果をもたらしている。

4 資料

水泳カード

押上小学校 水泳学習カード(上級)

名前()

点数	内 容	合格印	学年目標
1	クロール・平泳ぎのいずれかで 200m		6
1	クロール・平泳ぎのいずれかで 100m		6
1	クロール・平泳ぎのいずれかで 50m		5・6
1	平泳ぎ 25m		5・6
1	クロール 25m		5・6
1	平泳ぎ 20m		4・5
1	クロール 20m		4・5
1	平泳ぎ(呼吸を入れて) 10m		4
1	クロール 15m		4
1	ビート板を使って、正しいかえる足で12.5m		4
1	クロール(呼吸を入れて) 10m		4

特級	11点
1級	10点
2級	9点
3級	8点
4級	7点
5級	6点

6級	5点
7級	4点
8級	3点
9級	2点
10級	1点

押上小学校 水泳学習カード(初級)

名前()

点数	内 容	合格印	学年目標
1	かべにつかまって正しいかえる足ができる。		3・4
1	クロール(息つきなしもOK) 7m		3
1	ビート板で水中に顔を上げバタ足 10m		3
1	かべまでバタ足 5m		2・3
1	けのび 5m		2・3
1	ふしうき 5秒		2・3
1	かべにつかまって、ふしうき 5秒		1・2
1	ホッピング(水中にもぐって、ジャンプして、またもぐる)		1・2
1	水の中で目があけられる (先生が出したじゃんけんをこたえる。2回つづけて)		1
1	水の中で、いきをはく(ぶくぶく)		1

1級	10点
2級	9点
3級	8点
4級	7点
5級	6点

6級	5点
7級	4点
8級	3点
9級	2点
10級	1点

なわとびカード

		ねん		くみ										
わざのなまえ		とくてん	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10		
HOKU	こうさ二じゅうとび	←	←	←	1←	2←	3←	4←	5←	10←	15←	15←		
	はやぶさ	←	←	←	1←	2←	3←	4←	5←	10←	15←	15←		
	二じゅうとび	←	1←	2←	3←	4←	5←	10←	15←	20←	25←	25←		
	こうさとび	2←	3←	4←	5←	10←	15←	20←	25←	30←	35←	35←		
	あやとび	2←	3←	4←	5←	10←	15←	20←	25←	30←	35←	35←		
	ケンケンとび	2←	4←	6←	8←	10←	20←	30←	40←	50←	60←	60←		
	かけ足とび	2←	4←	6←	8←	10←	20←	30←	40←	50←	60←	60←		
	りょう足とび	1←	5←	10←	15←	20←	30←	40←	50←	60←	70←	70←		
HOKU	こうさ二じゅうとび	←	←	←	1←	2←	3←	4←	5←	10←	15←	15←		
	はやぶさ	←	←	←	1←	2←	3←	4←	5←	10←	15←	15←		
	二じゅうとび	←	1←	2←	3←	4←	5←	10←	15←	20←	25←	25←		
	こうさとび	2←	3←	4←	5←	10←	15←	20←	25←	30←	35←	35←		
	あやとび	2←	3←	4←	5←	10←	15←	20←	25←	30←	35←	35←		
	ケンケンとび	2←	4←	6←	8←	10←	20←	30←	40←	50←	60←	60←		
	かけ足とび	2←	4←	6←	8←	10←	20←	30←	40←	50←	60←	60←		
	りょう足とび	1←	5←	10←	15←	20←	30←	40←	50←	60←	70←	70←		

きゅうべつはんていひょう

きゅう	とくてんごうけい
1	160
2	129~159
3	113~128
4	97~112
5	81~96

きゅう	とくてんごうけい
6	65~80
7	49~64
8	33~48
9	17~32
10	1~16

がくねんとうたつ もくひょう	
1年生	9きゅう
2年生	8きゅう
3年生	7きゅう

認定証

あなたは なわとび検定において頭書の成績を収めたことを認定します
 令和 5 年 月 日

ざら市立押上小学校 仁平 博幸



全身を使ったジンギスカン体操の様子



体育の時間に毎回行う縄跳びの様子