

さくら市立喜連川小学校

児童数	学級数	内容区分（あてはまるものすべてに○を記入）
395	17	<input type="checkbox"/> 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」使った取組 <input checked="" 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 <input type="checkbox"/> 体力づくりに関する家庭との連携 <input type="checkbox"/> 教職員の資質向上のための取組

1 ねらい

- (1) 本校は、新体力テストの結果から、握力や50m走、ソフトボール投げ等が全国平均や県平均を下回っている。そのため、児童の課題をふまえ、新体力テストのテスト項目に類似した運動を行うことにより、児童の運動能力の向上に努める。
- (2) 短時間の運動を継続的に行う活動を通して、体力づくりへの意欲を高め、運動する楽しさを味わわせる。

2 実施内容

- (1) 朝の活動を利用した体育的活動「スポッチャ」

本校児童の新体力テストの結果を各学年の男女別で全国平均や県平均と比較すると、握力や50m走、ソフトボール投げが大きく下回っている。そこで、年間を通して行っている「スポッチャ」の活動内容を検討し、時期ごと内容を変え実施している。4月から7月では新体力テストのテスト項目に類似した運動、10月から12月では持久力の向上を目標とした活動、1月から3月では縄跳びや新体力テストのテスト項目に類似した運動を行っている。

ア 50m走

50mを走り終えたら、歩いてスタート位置に戻る。これを時間内で数回行う。コースレーンは20本程度準備し、20名程度が同時に活動できるようにする。

イ まり投げ

10m毎に線を引き、それを目安にまりを投げる。これを時間内で複数回行う。

ウ 立ち幅跳び

幅跳び用砂場で、立ち幅跳びを行う。これを時間内で複数回行う。

エ 鉄棒・雲梯・登り棒を活用した握力強化運動

鉄棒や雲梯、登り棒に一定時間ぶら下がり、握力の強化を行う。ぶら下がる時間は、学年や児童の実態に応じて設定する。

- (2) タブレットを活用したワークシート

ア 長距離走 双六型ワークシート（スプレッドシート）

校庭の周回コースを何周したのかを記入すると、その走った距離に合わせて双六のマスの色が変わる。双六は、本市の小中学校や地域の有名な場所を経由しながら、宇都宮駅まで走るものである。

3 主な成果

- (1) どの活動も自己の記録に挑戦できるので、意欲向上に繋がった。
- (2) 朝の活動の15分程度で行うため、短時間で集中して活動に臨め、継続して意欲的に取り組んでいる。
- (3) 休み時間にも、取り組むことができた。特に長距離走は、業間休みや昼休みに周回コースを

走り、記録を伸ばそうと意欲的に取り組む児童が見られた。

4 資料



50m走



まり投げ

持久走カード～めざせ宇都宮駅～

○年○組○番 名前

トラックを走った周の数を入れると、走ったきよりが記録できます。※半角数字小数点可能
日にちは、10/20と入れる。
きよりは、自動で計算されます。1周=300m

	日にち	周	きより
1	10/20		
2	10/23		
3	10/24		
4	10/25		
5	10/26		
6	10/27		
7	10/30		
8	10/31		
9	11/1		
10	11/2		
11	11/6		
12	11/7		
13	11/8		
14	11/9		
15	11/10		
16	11/13		
17	11/14		
18	11/15		
19	11/16		
20	11/17		
21	11/20		
22	11/21		
23	11/22		
24	11/24		
25	11/27		
26	11/28		
27	11/29		
28	11/30		
29	12/1		
30			
合計		周	m

スタート	喜連川中	喜連川小	お丸山公園	道の駅 きつれがわ
くらスタジアム	熟田小	たいよう保育園	弥五郎下	ニッカウイ スキー工場
エンジョイ	氏家中	上松山小	葉つ葉館	蒲須坂駅
南小	氏家ゆうゆうパーク	氏家駅	さくら市役所	氏家小
宝積寺駅	岡本駅	宇都宮駅	ゴール!	

50.6km



立ち幅跳び



鉄棒・雲梯・登り棒を活用した握力強化

長距離走 双六型ワークシート (スプレッドシート)