

## 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）
31	3	(○) 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

- (1) 新体力テストの結果を基に主体的に体力づくりに取り組む児童を育成する。
- (2) 「とちぎっ子体力雷ジグひろば」を活用し、楽しさや喜びを実感しながら運動を行う。
- (3) 家庭と協力しながら、地域行事へ積極的に参加する。

### 2 実施内容

#### (1) 新体力テストの結果を基にした主体的な体力づくり

##### ア 新体力テストの結果について

令和5年度の新体力テストは、多くの項目で、全国・県の平均と同等もしくは上回る結果となった。特に、長座体前屈は全学年が県平均を大きく上回ることができた。一方で、多くの学年で立ち幅跳びの平均が全国および県平均を下回っていたことが本校の課題である。

##### イ 主体的な体力づくりについて

本校は、週3回業間休みに児童の体力向上を目指した「元気アップタイム」を行っている。また、この時間に行う内容は6年生が中心となって考案している。今年度、立ち幅跳びが課題となった要因を6年生と考え、足の筋力が不十分であるという結論に至った。この結論から、足の筋力を高め、なおかつ1年生から6年生の全員が行うことができるなわとび【資料①】を積極的に取り入れている。

#### (2) 「とちぎっ子体力雷ジグひろば」の活用した体力づくり

##### ア チャレンジランキングについて

体育の授業の導入5分間や昼休みにおいてチャレンジランキングを行っている。特に、立ち幅チャレンジとなわとびチャレンジは本校の新体力テストの課題の克服にもつながるため多く取り入れている。

##### イ 体力アップゾーンについて

体力を向上させるためには、児童にとって主体的な運動を行うことが必要と考え、「とちぎっ子体力雷ジグひろば」の体力アップゾーンを活用した。「筋力」「柔軟性」「瞬発力」「跳躍力」「投力」「持久力」の項目から自分に合った運動を選択し、体育の授業内の7分間で実施した。動画を見ながら行えるため、低学年の児童は、見本を真似しながら意欲的に取り組み、中・高学年においても正しいフォームや動きで運動することができている。

#### (3) 家庭と連携し参加する地域行事（塩原温泉湯けむりマラソン）

今年度、4年ぶりに開催された塩原温泉湯けむりマラソンでは、年齢によって部門が分かれており、ファミリー部門【資料②】では、児童と保護者が参加し、手をつなぎながら2kmを走った。また、中学生部門では本校の後期課程の生徒が全員参加をした。

### 3 主な成果（箇条書きで簡潔にまとめる。）

- ・元気アップタイム（業間休み）になわとびを取り入れることで、足の筋力が高まり、跳躍系の種目の他にも、50m走のタイムが全体的に向上した。本校は5、6年児童全員が陸上競技大会に参加しており、80mHと走り高跳びにおいて好成績を残すことができた。【資料③】
- ・チャレンジランキングを行うことで、記録の向上を実感することができ、意欲的に運動に取り組む態度が更に高まった。
- ・運動を行う際に、教員主導ではなく、児童が考え実行する機会を設けたことで、主体的に運動に取り組む習慣が身に付いてきた。また、6年生のリーダーシップが高まった。【資料④】
- ・年度初めのアンケートから7割以上の児童が「運動が好き」と答えていた。元気アップタイムやチャレンジランキングを年間通して実施することで、より運動への親しみが高まり、昼休みの時間には、多くの児童が外で遊んだり、体育の授業内容の復習を行ったりする変容が見られた。

### 4 資料

①元気アップタイムにおけるなわとび



②湯けむりマラソンのファミリー部門



③陸上競技大会（走高跳・80mH）



④6年生のリーダーシップ

