

小山市立豊田小学校

児童数	学級数	内容区分（あてはまるものすべてに○を記入）
218名	9学級	<p>() 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</p> <p>(○) 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</p> <p>() 体力づくりに関する家庭との連携</p> <p>() 教職員の資質向上のための取組</p>

1 ねらい

- (1) 新体力テストを活用することで、本校の児童たちの体力及び体育能力の現状を把握し、全教職員間で前年度の取組の成果や次年度に向けての課題について共通認識をもつ。
- (2) 新体力テストの結果から本校の体力的及び体育的弱点を認識し、弱点克服に向けた施策を全学年同一歩調で講じることで、全体的な体力及び体育能力向上を図る。

2-1 実施内容（昨年度）

本校は開校3年目の学校であり、新体力テスト実施についても今年度が3回目である。開校初年度より新体力テストの結果を考察し、本校体育部による分析結果を全職員に情報共有した上で、弱点克服に向けた総合的な体力の向上に取り組んできた。

一昨年度、新体力テストの総合評価「(A+B) - (D+E) 値」は「2.3」であった。全学年同一歩調で取り組むことができる体力向上施策を考案し1年間実施してきた。

【成果】

- ・ソフトボール投げ、上体起こし、反復横とびの3種目については、昨年度と比較すると記録が伸びた学年が多い。要因としては、日常の体育の授業時にサーキットトレーニングを取り入れ、基本的な動きを身に付けることができていることが成果に繋がっていると考えられる。

【課題】

昨年度は「-7.9」と1年間で10.2ポイント低下してしまう結果となった。

- ・本校の総合評価分布を見ると、昨年度の「E評価」児童が一昨年度よりも7.9%増加している。
- ・握力、50m走、立ち幅跳びの3種目については、昨年度よりも記録が低下した学年が多く見られた。要因として、これらの種目は日常的に取り組むことが少なかったり、正しいフォームが身に付けられていなかったりすることが考えられる。
- ・総合評価Eの児童の底上げを図ることが課題として挙げられる。

2-2 実施内容（今年度）

昨年度の成果と課題を踏まえたうえで、本年度の課題解決へ向けた体力向上の具体策として①授業内でグーパー体操を取り入れる（※資料1）、②サーキットトレーニング内容の精選と変更（※資料2）、③外遊びの奨励（※資料3）を全職員に向けて考案し、全学年において1年間実施した。

3 主な成果

○今年度の新体力テストでは、「(A+B) - (D+E) 値」が「8.8」と、開校から3年間で最も高い値を得ることができた。昨年度と比較すると、16.7ポイント増加している。

- 総合評価ごとに割合の増減を見ていくと、今年度「E」評価の児童が昨年度よりも7.9%減少しており、「A」評価は4.6%増加、「B」評価は5.2%増加している。これにより、昨年度課題として挙げた総合評価Eの児童の底上げを図ることができたことがわかる。
- 特に「50m走」は3・5・6年の女子は昨年度と比較して平均偏差値10以上の向上となり、他の学年を見ても上昇傾向にある。これは、昨年度の取組の一つであるサーキットトレーニング内容の精選と変更の一環として「短距離走」を取り入れたことが成果になっていると考えられる。

4 資料

①授業内でグーパー体操を取り入れる。

- 目的：握力の強化。
- 場面：1. 体育の授業での準備体操の最後
2. 書写の授業の導入時（握力は筆圧にもつながるため）
3. その他適宜
- 実施方法：両腕をまっすぐ前に伸ばし両手をパーにする。そのまま、
①ゆっくり5～10回両手をグーパーする。
②すばやく30～50回両手をグーパーする。
※回数は発達段階や授業内容によって設定する。



資料1（グーパー体操の提案資料と実施している児童の様子）

②サーキットトレーニング内容の精選と変更。

- 目的：1. 50m走、立ち幅跳びの記録向上。
2. 体育の授業時に導入しやすくすること。
3. 児童の短期集中を促すこと。
4. 内容を全学年統一し、毎年度の指導を軽減すること。
- サーキット種目内容
1. ~~ジャンダルジュム~~ ←混雑時のけが防止と時間短縮のためカット
2. のぼり棒（可能な限り上まで登るor10秒ぶら下がり）
3. タイヤ（跳び箱のように跳ぶorジグザグ走る）
4. 紅白玉投げ（玉入れの玉を一定距離を往復しながら投げる）
5. 鉄棒（前回り・逆上がり計10回）
6. ~~雲梯~~ ←1人ずつ行うため行列で最も時間がかかる部分のためカット
7. 立ち幅跳び ★距離の変更→1回で跳べるか跳べないかの距離にする。
8. ~~十ラッターランニング~~ ★内容変更→20～50m走



資料2（サーキットトレーニング内容の精選と変更の提案資料と実施している児童の様子）

③外遊びの奨励

- 目的：外遊びの中で基礎体力の向上を目指す。
- ・本校には①とよタイム②昼休みの2回外で遊ぶ機会が設けられているので、**少なくともどちらか1回は外で遊ぶ**ことを担任が児童に呼びかける。
- ・体調や気候、その他児童の心情などの問題を考慮し、強制することはしない。あくまでも奨励。
- ・体育委員会が全校児童に向けて外遊び奨励を呼びかけることができる活動について考える。

★外遊びを奨励★



◎外あそびや運動を積極的に行うことは、その後の運動能力発達の基盤となり、幼児期以降の身体能力の向上につながるなどの研究結果が出ている。
また、自分のからだと自己を取り巻く空間について知り、からだど方向・位置関係（上下・左右・前後・高低）を理解する能力を指す空間認知能力についても、外あそびを通し、活動場所の奥行き、人との距離感などを認知することで向上が期待される。

参照：「外あそび推進の会」(<https://kodomo-sotoasobi.com/kankyo/kono.html>)

資料3（外遊びの奨励の提案資料と「外あそびの推進の会」参考資料）