

さくら市立熟田小学校

児童数	学級数	内容区分（あてはまるものすべてに○を記入）
144	8	() 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るば」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

新体力テストの分析の結果、本校では反復横跳び、立ち幅跳び、シャトルランに優れており、握力、上体起こし、長座体前屈、ボール投げに課題があった。そこで、次の2つを意識しながら取組むこととした。一つ目は、新体力テストの苦手分野を補強する運動を継続して取り入れる。2つ目として、苦手な部分を補強しながら優れている点をさらに伸ばし、体力づくりへの意欲を高める。

2 実施内容

(1) 朝の会を利用した「朝エク」の実施

新体力テストの結果、本校児童の課題は握力、上体起こし、長座体前屈、ボール投げにあった。これらに関する運動特性を伸ばすためには、長期的に継続した運動が必要であると考えた。しかし、日々の学校生活の中で長時間にわたり体力向上に励む時間を設けることは容易ではない。そのため、朝の会中に数分で行える運動を朝のエクササイズ（「朝エク」）として提案、周知し実施している。

(2) 体育便りによる教職員への情報伝達

本校では、体育部より体育便りを発行し、教職員へ体育的な活動や取組について共有している。教科体育における技能の向上に有効な取り組みの紹介や導入で扱える体力向上への活動、体育部員が受けた体育研修の資料や新体力テストの分析結果などを周知している。体育を専門としていない先生方も教科体育に関する指導の幅を広げることで、学校全体の体力向上に有効だと考える。

(3) 持久走記録会、長縄記録会の取組

本校では、10月に持久走記録会、2月に長縄記録会を実施している。これらの行事を目標として練習に取り組みせることで意欲を高め、主体的に運動に取り組む態度を養うことに努めている。

① 持久走記録会

持久走記録会の練習では、持久走カードを配付し、練習の成果を記録できるようにしている。持久走カードは児童にとって馴染み深いテーマで設定し、200メートル走ると1マス色を付け、1キロメートル走るとランダムでテーマに関するシールをもらうことができるというゲーム性を取り入れた。

② 長縄記録会

長縄記録会では、学級全員で八の字跳びに挑戦し、1分間の記録を計測している。2週間の計測期間を設け、休み時間やチャレンジタイム(体育的な業間活動)、教科体育で行うこととしている。期間中は各学年で記録を競い合うだけでなく、記録に残してある前年度の学年での最高

記録を周知、その伸長を比較・検証し、一年の成長を体感しやすくすることで、意欲向上に繋がっている。

3 主な成果（箇条書きで簡潔にまとめる。）

(1) 朝の会を利用した「朝エク」の実施

- ・「最初はふらふらしていたが、次第にできるようになっていった。」や「できた回数が増えた。」など、継続した運動を行うことで運動技能の高まりがみられた。
- ・短時間で実施できるので、毎日継続して行うことができた。

(2) 体育便りによる教職員への情報伝達

- ・体育研修の資料や実践例を周知したことで、体力向上に有効な取り組みを担当する学年以外でも実施することができた。また、教員の指導力向上にも繋がった。

(3) 持久走記録会、長縄記録会の取組

- ・持久走カードを児童に馴染み深いテーマにしたことやゲーム性をもたせたことで、児童は意欲的に練習しており、休み時間やチャレンジタイム、教科体育の導入で進んで走っている姿が見受けられる。前年度には40キロ以上走る児童もいた。今年度においては、持久走カードを担当に誇らしげにみせる児童が増えたり、積極的に練習に取り組んだりする姿が見られた。
- ・長縄記録会の練習では記録表を設置したり、前年度の学年で計測した記録を周知したりすることで、児童の意欲向上につながった。また、競争性が高いことから上学年よりも、さらには上の記録を目標に練習に励む下学年もあった。

