

## 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	<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るば」を使った取組 <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 checked="" type="checkbox"/> 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。

朝エクササイズ



◎Let's 朝エクサイズ  
 昨年度の体力テストを受け、今年度も朝のエクササイズ「朝エク」を行ってください。どちらも部分でできる運動ですが、継続することで効果があります。年間を通してがんばりましょう！※朝とついでいますが、いつでもいいので毎日やってください。

朝エクササイズ一覧	
<b>腕前エクササイズ1</b> (左右10回ずつ)	・かかとを付けてしゃがむ。 ・手を顔の前で合わせる。 ・左右に揺れる。 ※顔は前を向く。
<b>腕前エクササイズ2</b> (前後10回ずつ)	・かかとを付けてしゃがむ。 ・内側から足をつむむ。 ・かかとを付けたまま前後に揺れる。 ※顔は前を向く。
<b>長座体前屈エクササイズ</b> (10回)	・かかとを付けてしゃがむ。 ・足指をつまむ。 ・痛いところまで膝を伸ばす。 ※手は離さない。 痛いところまで秒間キープできると◎。
<b>グーバーエクササイズ</b> (30~50回)	・立膝の姿勢になる。 ・手を前に伸ばし、グーバーを繰り返す。 しっかり握り しっかり開く
<b>踏み切りエクササイズ</b> (10秒間)	・ジャンプし、前後りに合わせて体を左右にひねる。 ※10秒間できるだけ早く素早く入れ替える。

体育だより「新体力テストの結果分析」



◎体力テストの結果について  
 体力テストお世話になりました！①体育だより②担当学年のデータを配付します。結果を踏まえ、弱いところを補強できる運動を実施してください。  
 ○各学年の平均と全国平均との比較※( )内が全国平均  
 ◎太字は全国よりも優れている点、顔文字は優れている点。

種目	1年生	2年生	3年生	4年生	5年生	6年生
胸力	男 7.71(9.24) 女 7.9(8.71)	男 9.45(10.74) 女 10.2(10.18)	男 12.56(12.73) 女 10.6(11.95)	男 12.81(14.39) 女 12.08(13.87)	男 15.44(16.9) 女 15.87(16.49)	男 18.67(19.77) 女 17.2(19.53)
上体屈	男 11.29(12.05) 女 14(11.56)	男 15.64(13.86) 女 10.8(13.46)	男 15.22(15.73) 女 13.5(15.91)	男 16.1(17.98) 女 15.42(17.64)	男 15.89(19.4) 女 18.4(18.68)	男 20.09(21.65) 女 15(19.66)
握力	男 22.29(26.39) 女 28.6(28.78)	男 26(28.61) 女 30.6(31.01)	男 29.67(30.34) 女 28.83(33.91)	男 27.24(31.78) 女 28.42(36.52)	男 32.56(33.37) 女 35.27(37.3)	男 36.8(35.78) 女 42.8(40.71)
表座屈	男 28.64(28.28) 女 28.1(27.39)	男 37.38(31.56) 女 31.8(30.74)	男 38(34.95) 女 38.67(38.75)	男 40.05(39.43) 女 37.42(37.64)	男 43.33(42.83) 女 43.8(41)	男 47.88(45.86) 女 39(43.44)
シャトル	男 28.71(18.92) 女 31.4(15.75)	男 44.48(58.4) 女 24.4(23.14)	男 38(36.45) 女 28.56(29.13)	男 50.33(44.27) 女 42.42(35.6)	男 46.89(52.45) 女 48.93(42.33)	男 74(61.16) 女 45.8(47.52)
50m走	男 11.56(11.33) 女 11.19(11.77)	男 10.26(10.55) 女 10.84(10.89)	男 10.08(10.07) 女 10.48(10.32)	男 9.81(9.59) 女 10.23(9.91)	男 9.66(9.24) 女 9.54(9.49)	男 8.73(8.84) 女 9.72(9.16)
立ち幅	男 118.28(117.03) 女 118.6(108.78)	男 143.64(127.19) 女 133.4(119.28)	男 147.78(136.77) 女 129.22(130.53)	男 141.05(147.73) 女 139.58(141.05)	男 157.85(155.86) 女 157.83(148.56)	男 171.42(166.33) 女 153.4(155.76)
ボール投げ	男 7.71(8.43) 女 6.7(8.7)	男 10.27(11.08) 女 5.8(7.36)	男 15.89(14.74) 女 8.67(9.45)	男 12.9(18.47) 女 10.67(11.67)	男 20(21.75) 女 13.18(13.86)	男 19.75(25.43) 女 13.2(15.97)

新体力テストが測定する運動特性

【熟田小学校の優れている点】  
 ○反復跳び、立ち幅跳び→敏捷性と瞬発力がある。  
 ○シャトルラン→下半身の筋持久力がある。

【熟田小学校の劣っている点】  
 ▲握力、上体起こし→上半身の筋力不足。  
 姿勢にも影響がある。  
 ▲長座体前屈→柔軟性が低い。  
 ▲ボール投げ→経験不足か？  
 運動を調整する能力(巧緻性)が必要。

体育だより「体育研修の資料」

熟田小: 体育だより

8月5日に実施した体育研修会の資料です！  
 体育研修会で、各校の体育主任の素晴らしい持ちネタ披露(?)を行いました。そのときの資料(一部抜粋)になります。詳しく知りたい人は是非まで。(ちなみに鹿井は大滝〜ダブルダッチの指導法を行いました)

【準備運動のかわりに】

- ①スキップ
- ②速いスキップ
- ③高いスキップ
- ④大きなスキップ(ライン間○歩)
- ⑤体育座りからのスタート(前後)
- ⑥うつ伏せor腕立て伏せ状態からのスタート
- ⑦長座姿勢からのスタート(前後)
- ⑧仰臥(右・左・左右)からのスタート
- ⑨腕を組んだ状態でスタート→合同で跳り

【無限ドッジボール】

- ・外野3人
- ・当たったらローテーション
- ・シヨジ

【ゲーム領域としての鬼遊び】  
 ゲーム領域(低学年)には、「鬼遊び」が内容として入っている。おそらくこれが「ボール運動」ではなく、「ゲーム」という名称になっている理由だと考えられる。そのため、この領域で扱う「鬼遊び」は、「ボール運動」に比べて活動が表れているといえる。  
 そのため、教師は、「鬼遊び」の構造を理解して、意図的に用いていく必要がある。そこで、数多く存在する「鬼遊び」を分類してみた。

1. ボール運動の「動き」につながる鬼遊び  
 ①子とりおに ②猫とネズミ ③ジャンケン尻尾とり・ジャンケン通り抜け
2. 攻防がある(競争目的・競争課題) 鬼遊び  
 ①ろくむし...キャッチボールミスチャンス ②空とり ③鬼ボール遊び
3. 持たつながりがないと思われる  
 ①一人鬼手つなぎ鬼子取り ②鬼氷鬼、バナナ鬼など

※タグを使うことで、強く押した、変なところをタッチされた、ケガ防止などにつながる。  
 低学年の内から触れられるとよい。

＜子とりおに＞

＜ろくむし＞

＜鬼ボール遊び＞

持久走カード

持久走がんばりカード

No.1

年 名 前

枚数を1周したら、1つボールの数を減らす。  
 (持久走コースは1周で2つ減らす。)  
 5周走ったらポケモンゲット！(たくさん仲間を集めよう！)

長なわ記録会記録表

長縄記録会 記録用紙

学年	1	2	3	4	5	6
1年						
2年						
3年						
4年						
5年						
6年						