

## 大田原市立紫塚小学校

児童数	学級数	内容区分（あてはまるものすべてに○を記入）
392	16	<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」を使った取組 <input 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) 意図的に運動する場を設定することで、すべての児童に運動の経験を与えたり、体力の保持・増進につなげたりするようにする。
- (2) 環境づくりを工夫することで、児童（特に運動習慣があまりない児童）の自発的に体を動かそうとする意欲を高めるようにする。

### 2 実施内容

#### (1) 新体力テストの結果を踏まえた取組

新体力テストの結果を分析してみると、全学年において多少のばらつきはあるものの毎年同じような課題の傾向が見られる。特に「50m走」や「立ち幅跳び」、「長座体前屈」、「握力」が全国平均や県平均と比べて数値が低い傾向にある。これは、本校だけでなく本中学校区でも似たような傾向が見られる。そこで、1年間を通してこれらの課題克服に向けた運動を実践し、9年間で更なる体力の向上を図るために以下の取組を行っている。

##### ア 業間の時間に行う季節に応じた5分間運動

毎週金曜日に「体力アップタイム」として、全校生で5分間の運動を実施している。6月～8月は「ダッシュやステップワーク」、9月～11月は「5分間走」、12月～2月は「縄跳び」を行い、「50m走」や「立ち幅跳び」、「握力」の課題改善を行っている。

##### イ 中学校区で連携して取り組む準備運動（二極化に対応した教科体育の工夫）

準備運動の流れを中学校区の体育担当で検討し、運動の得意不得意に関わらず全児童・生徒の運動量の確保を共通の目標と設定した。流れとしては、①ランニング（2分間）②学年の実態に応じた準備体操③サーキット（10秒で1種目を行い、計6種目を1～2セット行う。内容は学年裁量。）④ストレッチ（足の裏を中心に）という順番で行っている。サーキットの内容については中学校区の児童生徒の実態（体力テストの結果等）を踏まえ、各校の体育担当者から様々なアイデアが出された。例えば上学年では、①もも上げ②バーピージャンプ③かえるの足打ち④反復横跳び⑤手を開く・握る⑥片手片足バランスを実施することにした。また、ランニングやサーキットにおいては、周数や回数ではなく時間を設定することで個に応じた運動強度となるように配慮するようにした。特に取組の効果を実感したのは、サーキット運動である。逆立ちすることによって不安傾向を示していた児童も、サーキットの中で継続的にかえるの足打ちに取り組むことで逆さまになって体を動かす楽しさに気づき、マットを使った運動に対して意欲的に取り組むことができるようになった。

#### (2) 環境整備

##### ア ロング昼休みの設定

毎週火曜日の昼休みを長めに設定し、外遊びを奨励している。クラス遊びや縦割り班遊びを設定することで、室内に一人も残っていない状況をつくっている。

##### イ 年間を通した昼休みの体育館開放

雨天時に限らず、教師の監督を条件に体育館でも自由に遊べるようにしている。曜日ごとに学年を割り振ることで、どの学年も週に一度利用できるようにしている。

##### ウ ハンドグリップの設置

各学年教室の前にハンドグリップを設置し、児童が自由にハンドグリップ（5kg・10kg・15kg・20kg・25kgの5種類）にチャレンジできるようにしている。

##### エ イベントの企画

全校生で行う体育集会（大縄大会）や、学年で行うクラス対抗戦（水泳大会、ドッジボール大会、縄跳び大会、ソフトバレーボール大会）などを企画し、運動の楽しさを味わわせている。

### 3 主な成果

- (1) 業間運動では、運動が苦手でも前向きに取り組むことのできる児童が多い。また、季節によって活動を変えているので、全体的にもマンネリ化せずに取り組むことができている。
- (2) 主運動に入ってしまうと、どうしても運動量に個人差が生まれてしまうが、準備運動は一斉に活動できるため、全員の運動量をしっかりと確保することにつながっている。
- (3) 昼休みの体育館開放では、外遊びに普段行かない児童も楽しく体を動かしている。バレーボールやバスケットボールなどをする児童が多く、体育館ならではの運動を通して多様性のある動きの習得につながっている。
- (4) 体育集会やクラス対抗戦の企画は、当日に向けて意欲的に練習をする児童が多く、自発的に体を動かそうとする意欲の向上につながっている。

### 4 資料

【体力アップタイム（5分間走）】



【ロング昼休み（縦割り班遊び）】



【教室前のハンドグリップの設置】



【体育科の準備運動（ストレッチ）】



【昼休みの体育館開放】



【体育集会（大縄跳び）】

