

那須塩原市立豊浦小学校

児童数	学級数	内容区分（あてはまるものすべてに○を記入）
312	15	(○) 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

- 児童が運動を楽しむことができるようにする。
- 新体力テストの記録向上を通じて、児童に達成感を味わわせる。

2 実施内容

○新体力テストに向けた運動の実践

- ・とようらっこ体操（握力、上体起、体前屈、反復横、立ち幅、ボール投の動きを取り入れた体操）
⇒全校で実施することで、準備体操の充実や体力向上を図っている。先生方で検討し、体育部の先生を中心に全校実施へ動いた。（動画に残すことで児童に分かりやすく示せる。）
1・2年生は、運動会の表現としても実施。（一部運動会バージョンに変更）
- ・投運動
⇒年間指導計画に投運動の時間を確保する。効果的な動きを教員間で共有し、授業に取り入れる。
- ・みんなでリレー ※今後入力予定 ・ドッジボールラリー ※同上

○運動に親しむ活動

- ・とようらっこチャレンジ
⇒全校で昼休みや体育の時間に実施。竹馬・一輪車・縄跳び・鉄棒・雲梯・のぼり棒を、各学年の目標達成に向けて取り組む。一人一枚カードを用意し、達成状況を可視化している。全ての項目を達成するとチャレンジレベルに挑戦でき、パーフェクト者には賞状を用意し表彰する。
- ・なわとび大会、マラソン大会
⇒縄跳びカード・マラソンカードを各学年で用意し、自身の取組を確認して意欲が高まるように工夫した。

○教職員への取組

- ・体力アップ推進シートの作成・周知
⇒年度初めにシートを作成し、教員間で共有した。今年度は、「(A+B)-(D+E)の値 25ポイント」を目標に取り組んできた。
- ・体力テストに向けた運動・授業の周知
⇒クラスルームや打合せの際に、効果的な運動を紹介し、授業で実践してもらった。
(例) とようらっこ体操・投運動・上体起こし・柔軟体操

○課題解決に向けた活動

- ・体力テストの結果から課題となる運動を選出し、体育の授業で課題解決に向けた運動を実施。
- ・年末に再測定を行う。
⇒昨年度は、上体起こしと50m走

○データ化と家庭連携

- ・新体力テストをデータ入力（ALPHA）にすることで、過去の成績との比較がしやすくなった。
- ・動画を見て運動したり、家庭で結果を確認したりすることが可能となった。
- ・個人懇談で全家庭に周知することで、児童が保護者と一緒に結果を確認できるようにした。
⇒親子で確認することができて良かったという声があった。

3 主な成果（箇条書きで簡潔にまとめる。）

○良い点

- ・児童が意欲的に運動に取り組むことができた。休み時間には、とようらっこチャレンジに向けて練習する児童が多くいた。また、体力テストに向けて動画や昨年の結果を見て頑張ろうとする児童が多くいた。
- ・昨年度の結果と比べると、上体起こしや50m走、シャトルランの記録が特に向上した。

○改善点

- ・立ち幅跳びとボール投げの記録の向上があまり見られなかった。今年度の課題の運動として設定し、克服するための運動を学校全体で実践し、再測定する方向。
- ・体力アップ推進シートに記載した今年度の目標は達成できなかった。(A+B)-(D+E)の値は19.6ポイントだった。

4 資料

体力アップ推進シート（令和6年度版）						小学校		
学校名	那須塩原市立豊浦小学校		担当者	後藤陽平		児童数	313	
1 児童の実態								
①新体力テスト 前年度 結果	総合評価 R5県平均	A	B	C	D	E	小数第1位まで記入 (小数第2位は四捨五入)	
		10.8%	24.4%	32.5%	21.4%	10.9%		
	総合評価 R5本校	A	B	C	D	E		(A+B)-(D+E)値
		15.6%	33.4%	26.8%	17.2%	7.0%	24.8	
		49.0		24.2		24.8		
②新体力テスト 本年度目標値							【参考】 R5本県 (A+B)-(D+E)値 3.0	
(A+B)-(D+E)の値25ポイント							記入については、上記と同様	
総合評価 R6本校	A	B	C	D	E	(A+B)-(D+E)値		
	15.6%	29.7%	28.7%	17.3%	8.4%	19.6		
	45.3		25.7		19.6			

体育の投運動の様子



とようらっこ体操の様子 左：上体起こし 右：握力



めざせパーフェクト！！
とようらっこチャレンジ！！

1年生 <A> 目標値

たいい〜いんかいのんにチャレンジしてらあろ。クリアしたらあんなにんのおんせいにチャレンジしてらあろ。

※なわとび 素とび100回以上

※たけりま 2回あそぶ

※てつぼう 赤のまあるやせ

※のぼりぼう しめあつき30秒以上

※うんでい 30秒以上あそぶ

※いぢりんしゃ ぎんまをらって30秒以上

ぜんん クリア 総数で20！！
このからあんなにんのおんせいにチャレンジしてらあろ。

めざせパーフェクト！！
とようらっこチャレンジ！！ (チャレンジレベル 5-6年生)

5年生 <A> 目標値

たいい〜いんかいのんにチャレンジしてらあろ。クリアしたらあんなにんのおんせいにチャレンジしてらあろ。

※なわとび 素とび100回以上

※たけりま 3回あそぶ

※てつぼう 黒かまのり(黒)

※のぼりぼう しめあつき30秒以上

※うんでい 30秒以上あそぶ

※いぢりんしゃ びんとをらって30秒以上

ぜんん クリア 総数で20！！
このからあんなにんのおんせいにチャレンジしてらあろ。



とようらっこチャレンジの様子 1年生のカードと高学年のチャレンジレベルのカード