

# 『体力向上プラン2006』推進計画書

安曇野市立穂高北小学校

## 1. 昨年度の取り組みの概要と評価

### (1) 取り組みの概要

昨年度は、全校体育で1学期は集団行動の徹底を目的とし、開列・閉列とラジオ体操。2学期は運動量を増やすことを目的として、全校マラソンに取り組んだ。学年ごとに準備体操を行い、一人一人が、約10分間自己のペースを守って走ることをめあてに行ってきた。そのことをきっかけに、全校体育や授業以外の時間でも、進んで走る児童が見られるようになった。冬季はグラウンドが使用できないため、ストレッチを教室で行ったり、一昨年度から総合的な学習で組織された縦割り班の「ありあけ班」ごとに遊びを楽しんだ。ありあけ班での活動によって、さまざまな遊び活動（正月の遊びなど）のきっかけとなり、児童が遊びに関わる時間が増えた。

### (2) 評価

1) 県平均との比較(県平均を100とする)				
項目	3年男子	3年女子	6年男子	6年女子
	県比較	県比較	県比較	県比較
握力	103	98	98	105.7
上体起こし	98.6	89.9	111.2	107.6
長座体前屈	109.6	104.4	105.4	108.5
反復横跳び	98.8	94.4	101.8	97.4
20mシャトル	114.2	126.8	107	107.7
50m走	103	98.1	103.4	103.3
立ち幅跳び	93.8	86.1	99.5	95.3
ボール投げ	100	78	94.8	98.9

昨年度の新体力テストの結果を見ると3年生では「上体起こし」「反復横跳び」「立ち幅跳び」が、6年生では「立ち幅跳び」「ボール投げ」が男女とも下回っている。また、3年女子の「ボール投げ」の数値が非常に低い。男子に比べ腕を使った遊びをしていないことや、休み時間の過ごし方にも原因があると考えられる。6年生はほぼ県平均と同じ値だが、休み時間に委員の仕事で遊べなかったりとなかなか

時間の確保が難しいのが現状である。同時に子どもたちの遊ぶ場所も減少している。安全面からも自然の中で日が暮れるまで遊ぶこともなくなってきている。

児童の体力を向上させるためには、自発的に運動に取り組もうとする意欲を持たせることと教科体育や全校体育で自分の体について気づかせ、日常の運動の中で足りないものを補っていくことが必要であることがわかる。運動量は教科体育だけでは補えないため、運動のきっかけを作っていきたい。

体力が高まると風邪などの病気にかかりにくくなり、かかっても治りやすくなる。また肥満や運動不足からおこる病気を予防したり、メンタル的にもやる気・集中力・粘り強さなどの心の働きも高まる。小学校5～6年が一生のうちでもっとも心や体が成長する時期の始まりで運動能力にかかわる機能が大きく発達しはじめるときである。この時期にたくさんの体を動かすことは元気でじょうぶな心や体をつくるために重要である。

## 2 . 今年度の取り組み

### ( 1 ) 具体目標

跳躍力(立ち幅跳び)・投力(ソフトボール投げ)の力をつけるために授業以外にも全校体育や委員会から休み時間に遊べるような遊びを紹介し、ふだんからバランスよくいろいろな部分をたくさん動かしていきたい。(運動能力を身につけたい)

### ( 2 ) 内容と方法

#### 教科体育

- ・体ほぐし運動の推進
- ・保健の授業の充実
- ・年間指導計画に基づいて授業を計画、工夫する。
- ・競争に偏らない、自分の変化に気づき楽しめる体育。

#### 休み時間

- ・自主的にマラソンや一輪車、縄跳びに挑戦できるよう、環境を整える。
- ・仲間通し誘い合える雰囲気を作る。  
(学級、学年、姉妹学級、学校)
- ・昔の遊びを紹介する。
- ・教師も一緒に遊ぶ。

#### 体育的行事

- ・運動会(自分のめあてを持って)
- ・持久走大会
- ・スキー、スケート教室

#### 朝の活動

- ・全校体育(集団行動・表現運動・全校マラソンを中心に行う)
- ・なかよしの時間  
(姉妹学級で遊びを考え、遊ぶ)

#### クラブ活動

- ・課外クラブ(陸上)
- ・2時間続き(90分)クラブ

#### 児童会

- ・運動委員会の行事(スポーツ大会・縄跳びチャンピオン大会等)

保健の授業や自分の体の動きから自分の体に気づき、運動の必要性を感じ、様々な運動場面を体験することで自己にあった運動環境を見つけ、自ら進んで運動に参加することができるようになる。

運動に参加することで、仲間と体を動かすことの喜びを感じ、運動意欲が持続していく。

(学校保健委員会と協力し、保健の面からも自己の体に気づくことができるような話や授業を行ってもらおう)

## 3 評価計画(実施後の評価方法)

- ・新体力テストを継続的に実施し、結果を前年度や県と比較して分析する。
- ・自分の体のことや運動の好き嫌いについてアンケートをとり、改善の資料にする。
- ・体育や保健の授業、体育的行事などの評価を行う。

#### 4 今年度の取り組みの成果と課題

体育的行事として行った持久走大会は一時的なイベントようなものになってしまっている。他の行事との兼ね合いもあるため、持久走大会を続けることができるかどうかはいいきれないが、体力強化・精神力強化のためにも児童会を中心として継続的に一人一人が課題を持って取り組めるようにしていきたい。

また朝の活動の全校体育では、運動会などに備えて早めにラジオ体操、開・閉列の練習をしていきたい。同時に整列したときの気持ちよさなども感じさせたい。

休み時間での教師との遊びは時間に追われ、かなり厳しいが週に一度でも授業以外の子どもの素顔をみれるように努力すべきところである。とにかく外で様々な遊びをできるように来年度も計画していきたい。