

「体力向上プラン2011」協力校の取組 小学校⑩

1 本校の児童の体力の現状

昨年度の新体力テストの結果をみると、男女とも長座体前屈、反復横とびが全国平均を上回り、課題であった持久力も、20mシャトルランがほぼ全国平均に達するなど体力づくりの成果が伺える。一方で低中学年女子のソフトボール投げは、運動の経験不足からか全国平均を下回り、また男女とも上体起こしと立幅跳びが全国平均を下回る結果となった。A判定とD判定への偏りがみられ運動能力の二極化（個人差）がみられる。

2 昨年度の取り組みの概要と評価

(1) 取り組みの概要

- ①年間指導計画を作成し、日常の授業実践において扱う単元（種目）に偏りがないように常に呼びかけ、環境整備にも心がけた。
- ②新体力テストを全学年全学級で実施し児童の実態把握を行い、解決に向けた取り組みをした。
- ③校地内にマラソンコースを設定し、日常的にマラソンに取り組める環境整備に努めた。マラソン大会（1.1月）に向けてマラソンカードを活用しながら、休み時間や体育集会、授業の中で走りこみ体力づくりに取り組んだ。
- ④毎学期、児童会体育委員会の計画による自主的な体育集会（ミニクラスマッチ）を行った。
- ⑤本校の特色としてハンドボール班があり課外活動を行っている。大勢の児童（5・6年生の有志）により、各種大会参加や放課後や休日の練習に励んできた。
- ⑥月に数回朝の学活の時間を「交流の時間」として、姉妹学級で遊ぶ機会を確保した。また日常的に休み時間は教師と児童が共に遊ぶ「共遊の時間」として、遊びを通しての体力向上をねらった。

(2) 評価

- ①高学年ではソフトボール投げが県平均よりも上回った。体育の授業、休み時間、課外活動等でボール投げの経験を積ませた成果が出ている。一方で低中学年の記録は低調で課題となった。
- ②校地内にマラソンコースを設定したことで日常的に走れる環境整備ができてよかった。シャトルランの記録が伸び持久力が向上しつつある。走ることの体力づくりもマラソン大会以後下火になってしまい、継続して取り組むことができなかった。日常的に取り組める工夫が必要である。
- ③課外活動のハンドボール班に所属している児童は、活動を楽しみにしており休み時間にも仲間を誘い合って練習に取り組んでいる。その中で、走力をはじめ、投力・調整力等が身につくだけでなく精神的にも自信を深めた児童も少なくない。

3 今年度の取り組み

(1) 具体目標

- ①新体力テストで全項目県平均に達する（上回る）ようにする。
重点として投力、持久力
- ②子どもの実態や着ける力に応じて運動を教材化し体育授業を行なう。
- ③休み時間等の校庭・体育館利用率をあげる。（調査を行う）

(2) 内容と方法

①授業における体力向上の視点

- ・新体力テストの結果から個々が伸ばしたい体力について理解させる。そして伸ばしたい体力を意識して、めあてをもって運動に取り組めるようにする。具体的な活動の場として体育の授業の導入5分間の運動プログラムを作成して、全校で取り組む。（1校1運動）
- ・学校の特色でもある「ハンドボール」を重点単元として、学年の発達段階に応じた教材化を図り展開する。低中学年を中心とした投力等の向上を期待したい。

②体育集会

新体力テストの結果を生かしながら、体力向上がはかれるように、年間を通して実施していく。体づくり運動・持久走等を取り入れ、幅広くいろいろな運動に親しめるような内容にしていく。ここでは特に跳躍力を高めるため縄跳びをする機会を多く設ける。

③マラソンへの取り組み

マラソンコースを整備したりカードを活用したりして、年間を通して朝マラソンに励み体力作りを取り

組める環境作りを行う。体育集会の集合前にマラソンに取り組むようにする。マラソン大会に向けて十分に練習を積み持久力を高める。定期的にも記録をとり、個人個人の記録の伸びを大切に扱い、走ろうとする気持ちを育てる。

- ④自発的に遊びや運動に関われるような時間と場所の保証。利用状況を調査する。
「共遊の時間」 2時休み20分 「交流の時間」 水曜日朝8:15~8:30
この時間を活用して「ながのスポーツスタジアム」への参加を呼びかける。
- ⑤休み時間における児童会の体育委員会主催、ボール運動クラスマッチの開催。(学期1回)
- ⑥ハンドボール班の活動。
練習時間の確保、大会への参加、練習試合、交流試合の実施

4 評価計画 (実施後の評価方法)

2学期末に、新体力テストを再度実施する。全校や各学級の課題に対して、各種数値をもとに解決に向けて実践した結果を評価する。評価結果をもとに、成果と次年度への課題をまとめる。