

# 「体力向上プラン2011」協力校の取組 小学校⑪

## 1 本校の児童の体力の現状

### (1) 分析 (全国平均との比較)

①本校児童の体力は、全国平均とほぼ同じ。学年によってはやや上回っている。

②昨年度と一昨年度を比較した場合、全体としてもどの種目も若干数値は下がってはいるが、ほぼ全国平均並み。

③その中で、5年生男子・女子「長座体前屈」「反復横跳び」「立ち幅跳び」著しい伸びを示していた。

項目 学年	新体力テスト実施項目							
	握力	上体起こし	長座体前屈	反復横跳び	シャトルラン	50m走	立ち幅跳び	ソフトボール投げ
小3男子	○	○		○				○
小3女子				○				
小4男子	○		○	○	○	○	○	○
小4女子	○	○	○	○	○	○	○	○
小5男子	○	○	○	○	○	○	○	
小5女子	○	○	○	○	○		○	
小6男子	○		○	○				
小6女子				○	○		○	○
上回った種目数	6	4	5	9	5	3	5	4

## 2 昨年度までの取り組みの概要と評価

- ・1学期に「じょいふるダンス」「縄跳び大会」、2、3学期に「サーキット」「マラソン月間」「なわとび月間」を実施した。
- ・「じょいふるダンス」では、一昨年度の体力テストの分析で子ども達が苦手だと思われる力をつけるために、脚力、バランス、腹筋、柔軟、持久力の動きを取り入れたダンスを全校運動で行った。休み時間に自分達で音楽をかけて踊っている姿も見られ、リズムに乗って体を動かす楽しさや心地よさを味わっていた。
- ・「縄跳び大会」は運動委員会の企画で3～6年は大縄8の字跳び、1、2年生は一人でジャンプを行った。より上手にたくさん跳べるようになりたいとクラスで大縄を持って練習している姿がよく見られた。
- ・「サーキット」では、一昨年度の体力テストの結果から、全国平均より下回っていた物を中心に新たな種目を取り入れて行ってみた。(柔軟体操やボール投げ)今年度の結果はまだ出ていないが、子ども達が進んで運動に取り組むきっかけになっていた。
- ・「マラソン月間」では各学年でマラソン大会を行い、自分の記録(タイムや順位)を縮めようと頑張る子ども達の姿が見られた。
- ・「なわとび月間」は3学期の全校運動で行った。縄跳びカードを用意し、できる技やできる回数を増やしたり、できるだけ長い時間飛び続けたりしたり目標を持って取り組むことができた。

## 3 今年度の取り組み

### (1) 具体目標

毎日外遊びをした子、運動した子(体育以外)が8割以上とする

### (2) 内容と方法

①授業の最初に必ず鬼ごっこやシグナルウォークなど楽しみながら体力がつくものを取り入れる。

②授業以外における体力向上の視点

☆～週間という取り組みを1学期に1つは取り入れ、年間通じて体力向上に取り組む。

<1学期>休み時間は運動委員会と主体となって、子ども達が進んで外へ遊びに出る企画をする。(元気パワー週間)

<2学期>マラソン大会に向けて、休み時間や授業でマラソンに取り組む。(マラソン週間)

<3学期>ながのスポーツスタジアムに参加する。(高学年は8の字ジャンプ、低学年は一人でジャンプの予定)

☆家庭でも体力向上を意識してもらうために、体育科からおたよりを出したり、休日に子どもと遊びに来てもらえるように校庭施設の設備をしたりする。

## 4 評価計画

○各学級で運動した子ども達の数を調査し、表にまとめる。

○運動時間調査カードを作成し、子ども達自身に自分の運動時間を意識させる。