

芳賀町立芳賀東小学校

児童数	学級数	内容区分（あてはまるものすべてに○を記入）
278名	15	<input type="checkbox"/> 児童生徒の体力向上に向けて体力向上プログラムを使った取組 <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

一昨年度の新体力テストから、男女ともに特に「筋持久力」「柔軟性」「走力」「投力」に課題があることが把握できた。このことから、教科体育・体育的行事をはじめ、教育活動全体を通じて計画的・継続的な体育活動を実践し、健康増進と体力の向上を目指す。

2 実施内容

(1) 教科体育の充実

体力向上への取組として各学年で、単元によって合同体育を行うなどの工夫をしながら日々の体育授業を行っている。高学年では、陸上記録会の種目となる運動において、練習時間及び運動量を確保するように年間指導計画を工夫した。

(2) 業間の時間に行う「体力づくり」

ア 体力づくり全体計画をもとに、年間を通じて計画的・継続的な業間運動「5分間走」「ジャベリックボール投げ」「学年共遊」（週2日）を実践している。

イ 持久走大会前には、走った周を記録していく「持久走がんばりカード」を作成し、持久走への意欲を高めた。「〇km分走ったら〇〇先生にサインをもらおう」などの目標を示し、達成感を味わうことができるようにした。

ウ 新体力テストの結果を踏まえ、投力を高めるため、「ジャベリックボール投げ」を実施した。東西に分かれて低学年は紅白玉、中学年以上はジャベリックボールを投げ、遠くに投げるための技能を高めることができるようにしている。また、正しいフォームで投げている児童を称賛したり、互いにアドバイスし合うよう促したりして、意欲を高めるよう工夫している。

(3) すきま時間での「ジャックナイフストレッチ」

朝の会や帰りの会などのすきま時間に「ジャックナイフストレッチ」を取り入れ、継続して柔軟運動を行うことができるよう工夫している。場所を取らず、短時間でできるため、教室の自分の座席でも十分に取り組むことができている。実際に取り組む際には、柔軟運動の重要性や効果を話し、意欲を高めるよう工夫している。

(4) 大なわとび大会の実施

学級対抗での大なわとび大会を開催し、学級で児童同士の交流を図りながら運動の機会を確保した。大会前には長縄を貸し出し、目標をもって練習に取り組むことができるようにした。

(5) 芳賀町全体での体力向上の取組

芳賀町の8校園（中学校1、小学校3、認定こども園2、保育園2）の体力向上推進委員が、体力向上の取組について共通理解を図り、各校園で実践した取組について、成果と課題を報告し合うなど、情報交換をしている。令和2年度の夏には、芳賀教育事務所の委文学治副主幹から「新型コロナウイルス感染症に対応した教育活動下での体力向上の取組」についてのご講話をいただいた。新体力テストの結果を踏まえた体力向上の実践例についての内容であったが、その際、本校のジャ

ックナイフストレッチの実践についてもお褒めの言葉をいただくことができた。また、秋には白鷗大学教育学部教授内田雄三先生による、コロナ禍におけるボール運動についての実技研修が行われた。その中でご紹介いただいた運動は、日々の授業や体力づくりに生かすことができるものであった。お二人の研修に参加することで、本町や本校の体力向上の日々の取組が、効果を上げることにつながるものだという事を強く実感するとともに、職員全体の意欲の向上につながった。

3 主な成果

- (1) 業間の時間に行う「5分間走」では、定期的に走る運動を続けることができた。「持久走がんばりカード」によって、時間を見つけて積極的に走る児童が増えた。
- (2) 普段ボール運動に消極的な児童も、業間の「ジャベリックボール投げ」では、投げる運動に親しむことができている。休み時間には、貸し出し用に用意してあるボールを、職員室に借りに来て、ドッジボールやキャッチボールなど、積極的にボールを使って遊ぶ児童が見られるようになった。
- (3) 場所を問わず、短時間で行う柔軟運動を取り入れることによって、継続して柔軟性を高めることができている。また、柔軟運動への意欲も高めることができた。
- (4) 大なわとび大会に向けての練習では、運動の機会を確保するだけでなく、より多くの回数を跳ぶことができるよう学級ごとに話し合う機会にもなっている。
- (5) 職員間の共通理解により、計画的・継続的な体力向上の実践を学校全体で行うことができた。

4 資料

