

高根沢町立西小学校

児童数	学級数	内容区分（あてはまるものすべてに○を記入）
429名	15（17）	<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

- (1) 教科体育においては、自分の体力や体格について知り、優れている点を更に伸ばすとともに、不足している点を進んで補強していく態度を育てる。
- (2) 教科体育以外でも、全校運動や昼休み、放課後などあらゆる場面で運動に親しみ、体力の増強を図ろうとする態度を育てる。

2 実施内容

(1) 西小ミニマム

本校では、平成25年度から西小ミニマムを設定し、児童の体力向上に努めている。

西小ミニマムとは、卒業までに達成することを目標とした運動指標で、次の4種目を設定している。

- | | |
|-------------------|-------------------|
| ① 25m泳ぐことができる(7月) | ② 逆上がりができる |
| ③ 二重跳びが10回できる | ④ ソフトボールが15m投げられる |

これらの達成度を、定期的に体育の中で把握し、年度末にミニマム集計表に入力する。

なお、④のソフトボール投げは、新体力テストの結果、投力の低下傾向が見られたため、平成28年度に追加した種目で、当初、10mの目標であったが、令和3年度より15mに変更している。

(2) 教科体育での工夫

準備運動にジンギスカン体操（ジンギスカンの曲に合わせたリズム体操）を取り入れた。準備運動後には、走力・筋柔軟性・筋力向上のための取組として、数分程度、校庭1周や縄跳び運動、鉄棒運動（遊び）、ボール投げを通年で実施する。

また、水泳・縄跳び・持久走・器械運動等の学習カードを活用している。児童一人一人が個に応じた課題を設定し学習に取り組みさせることで、更なる運動意欲の向上を図っている。

(3) 全校運動

年8回、15分間の全校運動の日を設け、ジンギスカン体操や縄跳び、持久走など全校児童で取り組んでいる。

3 主な成果

- (1) 第6学年での西小ミニマムの達成状況を見ると、学年（児童）の実態によって年度ごとの達成率に差はあるものの、全体的な傾向として、西小ミニマムを設定してからは、目標を達成しようとする児童が増えた。しかし、令和2年度は、新型コロナウイルス感染症対策や臨時休業等による運動量の減少などから、達成率は下がったと考えられる。（数字は達成率%）

項 目	H25	H26	H27	H28	H29	H30	R元	R2
水泳25m	84	69	89	84	95	79	90	(※1)
逆上がり	68	63	78	80	92	82	75	67
二重跳び10回	77	79	90	80	94	65	84	69
ボール投げ10m	/	/	/	82	90	74	88	90

(※1) 令和2年度の水泳は、新型コロナウイルス感染症対策として授業を中止した。

- (2) 全学年、体育の時間の準備運動にジンギスカン体操を取り入れたことにより、肩や股関節の可動域が広がり、柔軟性を身に付けることができた。また、音楽に合わせて体をリズムカルに動かす楽しさを味わいつつ、体力の向上にもつながった。

4 資料

