

大田原市立薄葉小学校

児童数	学級数	内容区分（あてはまるものすべてに○を記入）
265名	13	<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

年間を通して体力づくりを行うための授業改善、授業外での取り組みを実施し、全児童の体力の底上げ、向上を図る。

2 実施内容

昨年度実施した新体力テストの結果から、本校では学校全体として柔軟性や投力などに課題が見られたため、全児童の体力向上と課題改善のため以下の取組を実施した。

(1) うすばっ子体操（自校体操）

この体操は、いちご一会とちぎ国体のテーマソングを、本校でアレンジしたものである。本校の児童の課題である新体力テストの種目に対応したり、全身の筋力の補強をしたりする運動を組み込んでいる。

- | | |
|--------------------|------------------|
| ① 手首足首・アキレス腱伸ばし→座る | ⑫ 足タッチ(反対の手でタッチ) |
| ② 足を伸ばして前屈 | ⑬ けんけんぱ |
| ③ 足を開いて左側に前屈 | ⑭ クロスステップ |
| ④ 足を開いて右側に前屈 | ⑮ ジャンピングスクワット |
| ⑤ 足を開いて前屈 | ⑯ 腕支持コンパス(時計回り) |
| ⑥ ブリッジ | ⑰ 腕支持足前後 |
| ⑦ V字バランス | ⑱ 腹筋 |
| ⑧ つま先を頭の上の床につける | ⑲ 背筋 |
| ⑨ 手を使わずに立つ | ⑳ バーピージャンプ |
| ⑩ 反復横跳び | ㉑ もも上げ |
| ⑪ うでまわし | ㉒ 深呼吸 |

(2) 全学級で体育の時間に取り組んでいるサーキットトレーニング

ア 校庭で行うサーキットトレーニングでは、鉄棒運動やボール投げ、うんてい、のぼり棒などを実施している。体育館のサーキットトレーニングは、ラダー、壁倒立などに取り組んでいる。

(i)校庭サーキット

A コース

- ① 鉄棒（前回り5回 or 逆上がり3回）
- ② のぼり棒（上まで登る or 10秒ぶら下がり）
- ③ 踏み台昇降（上り下り10回）
- ④ うんてい
- ⑤ ジャンピングボード（空中で手拍子2回×10）
- ⑥ サッカーゴールをけんけんで一周

B コース

- ① ボール投げ（バックネットに向かって）
- ② 鉄棒（つばめ10秒 ななめ懸垂5回）
- ③ ジャングルジム（一番上をタッチ）
- ④ ブランコの柵をジグザグにくぐる
- ⑤ タイヤ跳び
- ⑥ サッカーゴールをけんけんで一周

(ii)体育館サーキット（1人3周）

- | | |
|-------------------|----------------|
| ① ケンステップ | ⑤ 垂直跳び |
| ② マット運動（前転・後転・側転） | ⑥ 壁倒立 |
| ③ ラダートレーニング | ⑦ ステージ（腕支持横移動） |
| ④ 肋木ぶらさがり | |

イ 8秒間走

50m 走を基準として1メートルずつマーカーを置き、自分のスタート位置（8秒でゴールできる場所）を決め、学年に応じた本数で実施している。

(3) うすばっ子ランラン

週2回、業間に行う5分間走で、低学年、中学年、高学年でコースを変えている。最後の30秒はダッシュをする。新型コロナウイルス感染症対策により、学年や学級で日にちを変えたり、スタート位置を分散させたりして実施している。

(4) 運動意欲の向上や称賛の機会を設ける工夫をした校内マラソン大会

11月下旬と2月下旬の年間2回の実施で、低学年800m、中学年1200m、高学年1500mで上位2割を入賞としている。2月のマラソン大会では、上位入賞の他に、ジャンプアップ賞として11月の記録からの伸びが大きい児童にも表彰する。

3 主な成果

- ・新体力テストで、各学年の女子児童を中心として全体的な記録の向上が見られた。
- ・新体力テストのS認定に到達する児童が増えた。(6年生男子23名中5名21%、6年生女子30名中12名40%)
- ・以前に比べ休み時間や放課後の部活動参加等で、積極的に運動をする児童が増えた。
- ・1回目のマラソン大会の記録から2回目では、6割以上の児童が記録を向上した。

4 資料

○うすばっ子体操



②足を伸ばして前屈



④足を開いて右側に前屈



⑧つま先を頭の上の床につける



⑫足タッチ
(反対の手でタッチ)



⑰腕支持足前後



⑱腹筋

○校庭用サーキット



ボール投げ



ブランコの柵をジグザグにくぐる