

## 那須塩原市立塩原小中学校

児童数	学級数	内容区分（あてはまるものすべてに○を記入）
26名	6	<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) 新体力テストの結果を分析し、本校児童の体力の実態を把握する。
- (2) 把握した実態から、体力の向上を図るため、計画的・持続的に運動に取り組ませる。

### 2 実施内容

#### (1) 新体力テストの分析と児童の実態把握

令和3年度新体力テスト結果の分析と各学年児童の実態

令和3年度の本校児童の新体力テストの結果は、ほとんどの項目で、全国および県の平均と同等もしくは上回っている。特に、シャトルラン(全身持久力)では平均を大きく上回っている学年が多くみられた。一昨年度は、学校課題であるボール投げ(投力)を高めることを意識した運動プログラムを年度当初から実施し、多くの学年で全国平均を上回ることができた。しかし、コロナ禍での休業や活動の制限の影響を大きく受け、今年度は5,6年男子と3,4年女子が下回ってしまった。

コロナ禍により、今まで以上に児童たちの遊び方に変化が起こり、物を遠くに投げたり、正確に投げたりするなどの機会が減り、投能力が低下したと考えられる。また、休業により、体育の授業時数も減り、様々な体力要素が低下していることも課題となっている。

#### (2) 児童の体力向上を目的とした実践

本校では、「健康で体力があり、最後までやりとおす子どもを育てる」を目標に以下の取り組みを行っている。

##### ア 投能力を高める取り組み【資料①】

全児童にボール投げが低下している実態を理解させた上で、体育の授業の補助運動の中に肩の可動域を広げる運動や投動作を入れた運動を取り入れた。また、ボール運動やボール遊びの単元では目標に向けてボールを投げるゲームを意図的に設定した。その結果、夏休み明けの再測定の際は全ての学年で前回の値を上回った。

##### イ 授業での取り組み【資料②】

本校では、体育の授業を教科担任制とし、全学年で後期課程の体育専門の教員がT1で授業を行っている。運動レディネスを意識し、プレゴールデンエイジ・ゴールデンエイジの時期に合った体力を保持増進させる運動（特に巧緻性、柔軟性、全身持久力）を授業の準備運動の中に取り入れ実施している。また、授業や各単元での約束事や補強運動を統一し、習慣化させることで、進級後の4月から各単元を円滑に進めることができ、運動量の確保にも繋がっている。

##### ウ 月別重点目標の設定

体育的行事や季節の特色を考慮し、前期課程の体育主任が中心となり、月ごとの体力づくり重点目標を設定し、それを基にして具体的な活動計画を作成している（健康指導部と協力）。

##### エ 元気アップタイムの実施【資料③】

週3回、月、水、金の業間休み（25分間）に上記の月別重点目標に合わせて、様々な体力要

素を高める運動を行っている。4月から7月はサーキットトレーニング、9月から11月は持久走、雪で校庭の使えなくなる冬季期間中は体育館で縄跳びを実施している。また、児童の主体性やリーダー性を高めるために、高学年の児童が準備や片付け、あいさつや説明等を行うようにしている。

#### オ 家庭との連携【資料④】

長期休業中や休業明けには、家庭で行える体力向上プログラム「元気アップカード」を配付し、児童の継続的な体力の保持増進と、家庭の運動への意識を高める啓発を行っている。また、昨年の臨時休校中には、地元のケーブルテレビと連携し、体力の保持増進を目指した運動プログラム動画を撮影し、週に1回ケーブルテレビと動画配信サイトを通じて、児童たちに届けた。

#### カ その他の取り組み【資料⑤】

昨年度の新体力テストの結果を分析し、課題となった体力を高めるために、授業の補助運動の中で新体力テストの種目を取り入れた。また、昼休みに自由に体育館で各種目の練習ができるような場を設定し、そこに記録向上のポイントや関連する体力要素を高める運動の例の掲示をしたことで、体力向上に対しての意識が高まった。

### 3 主な成果

- ・一昨年度の20mシャトルランは全国および県の平均値を下回っている学年が男女ともいくつかみられたが、今年度は男女とも全ての学年で全国および県の平均を上回った。これは、体育の授業の補助運動や上述の「元気アップタイム」を有効に活用した成果であると考えられる。
- ・教科担任制の指導で各発達段階に応じた指導を行うことができた。マット運動や跳び箱運動などではほとんどの児童が学年で学習指導要領に示されている基本的な技だけではなく、発展技に挑戦し、成功させている。また、低学年時から「ボール遊び」等の各種ゲームを、自分たちで作戦を立てて実施しており、思考力や判断力・表現力がついてきている【資料⑥】。
- ・縄跳びは学年が上がるにつれて跳べる技の種類が増え、跳べる回数も着実に増えている。

### 4 資料

① 投能力を高める取り組み	② 授業での取り組み		
【2階へのボールの投げ入れ】	【様々な形のボールでの的当て】	【柔軟運動（開脚）】	【ブリッジ】
③ 元気アップタイム	④ 家庭との連携	⑤ 体力補充の様子	⑥ 作戦タイム(低学年)
【業間での持久走】	【配信動画撮影】	【長座体前屈の練習】	【タグ捕り合戦の作戦会議】