

芳賀町立芳賀北小学校

児童数	学級数	内容区分（あてはまるものすべてに○を記入）
325	15	（ ）児童生徒の体力向上に向けてWEBサイト「とちぎっ子体力雷ジグリングろば」使った取組 （○）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 （ ）体力づくりに関する家庭との連携 （○）教職員の資質向上のための取組

1 ねらい

新体力テストの結果から、本校の児童は、柔軟性、全身持久力、敏捷性が低い傾向であることがわかった。それらを重点的に伸ばしていくとともに、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・継続的な体育活動の実践をし、児童の健康増進・体力向上と教職員の指導力向上を目指す。

2 実施内容

(1) 教職員の資質向上を目指した教科体育の充実

各学年で、単元によって合同体育を行った。これは複数の目で指導に当たることによって個に応じた指導を可能にし、児童の運動能力向上、体力向上を目指した取組である。その副産物として、授業内容の工夫や改善を複数の教員で行い、より実践的な工夫となるよう意見交換をする中で教員相互の指導力の向上につながったと感じている。また、体育に関する研修等に参加した教員が、その指導方法を校内に広げる機会にもなっている。さらに、新体力テストの結果をもとに、本校児童の優れている点、劣っている点について共通理解を図るために、職員研修を行った。

(2) 業間運動「ランRUNタイム」

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「ランRUNタイム」として以下の①～③を組合せながら週3日実施した。（新型コロナの影響で実施できなかった時あり。）

- ① 5分間走・・・児童が目標周回数を設定し、その達成に向けて取り組む。（全身持久力の向上）
- ② いろいろな運動・・・鉄棒、ジャングルジム、雲梯などの固定施設を使った運動や、幅跳び、投運動をサーキット形式で実施。
- ③ 柔軟運動（柔軟性の向上）【新たな試み】

新体力テストの結果から、柔軟性において県平均を下回る学年が多いことが把握できたため、その改善に向けて教室内でできる柔軟体操を実施した。体育主任が柔軟運動プログラムを作成し、各担任が指導する形であるが、それを体育の準備運動に取り入れる学級も出てきており、全校体制で課題意識をもって取り組んでいる。

(3) 体育的行事の工夫【新たに試みた行事のみ記載】

- ① 持久走大会については下位の児童を考慮して廃止し、継続して体力づくりに取り組めるよう持久走記録会に移行した。従来の持久走大会は学年によって決められた距離を走り、タイムを計測する行事だった。そのため、体力に自信がない児童にとって精神的な負荷があり、体育そのものを嫌いになってしまう不安が大きかった。そこで児童が選択した距離を走って計測する記録会と

することで、精神的な負荷の軽減を図り、他者との比較をせずに自己の記録の伸長に目を向けやすくなった。また、練習期間においても、児童が自分でランニングの周回回数の合計や5分間走での目標周回数を設定する「持久走がんばりカード」を作成し、児童への意欲喚起を行っている。

- ② 縦割り班ごとに長縄跳び大会を実施した。本校では清掃の時間に1～6年生が必ず1人ずつ入っている縦割り班「はがきたキッズ班」を組織している。この「はがきたキッズ班」で長縄跳び大会とその練習を行うことで、楽しみながら体力づくりを行うことができる。また、高学年が下学年に対して助言したり見本を見せたりすることによって跳び方を習得しやすくしている。

(4) 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、幼稚園1、認定こども園1、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行い、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。

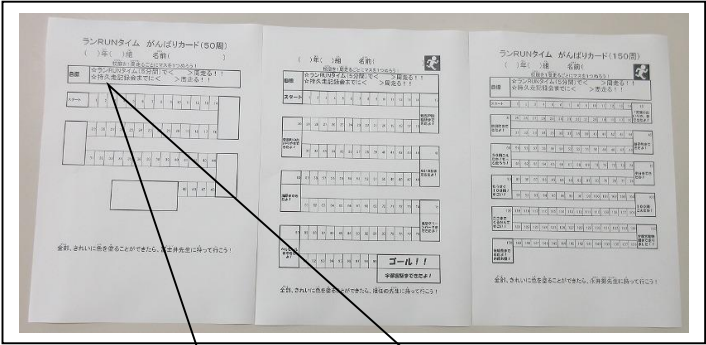
3 今後取り組む予定の活動

- (1) 投力についてはほぼ全ての学年が県平均を上回っているが、さらなる向上を目指して体育館にロープを通した筒を設置し、いつでも投運動の練習ができるようにしようと考えている。体育の補助運動や業間に自由に活用できる場としたい。
- (2) 県教育委員会のWEBサイト「とちぎっ子体力雷ジングひろば」の「なわとびチャレンジ」を活用し、冬季の体力向上に取り組もうと考えている。

4 主な成果

- (1) 新体力テストの結果から、本校児童の劣っている点について職員が共通理解を図ったこと、そして複数クラスの合同体育を実施したことにより、課題改善のための準備運動や補助運動が行われたり、個に応じた適切な支援が行われたりするなど、教員の資質向上が図れた。
- (2) 業間運動や体育的行事では、新体力テストの結果の中位層から下位層の児童が、より運動に親しめるように工夫を行った。結果は次年度の新体力テストまで明確には分からないが、自主的に体力向上に励む児童が増えたのは確かである。
- (3) 業間運動「ランRUNタイム」では、計画的に幅広い領域の運動に取り組ませることができた。また、業間運動後そのまま外で遊ぶ児童が増え、運動をする時間が増えた。

4 資料



目標に合わせた周回数に合わせて50周、100周、150周のカードから選択できる「持久走がんばりカード」
目標設定の周回数も児童が決めています。

() ^{ねん} 年() ^{ぐみ} 組 名前() ^{なまえ}	
校庭を1周 ^{こうてい} 走 ^{しゅうはし} るごとにマス ^{マス} を1つぬろう！	
目標	☆ランRUNタイム(5分間)で< >周走る！！
	☆持久走記録会までに< >周走る！！



5分間走では、自分のペースで一生懸命に走ります。



縦割り班による大縄跳び大会の様子



新体力テストの結果から柔軟運動の強化を取り入れました