

小山市立下生井小学校

児童数	学級数	内容区分（あてはまるものすべてに○を記入）
32	6	() 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ひるば」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

- (1) 昨年度の新体力テストの結果を分析し、一人一人が自分の体力を見つめ直すことで、バランスの良い体力を身に付けようとする意欲の向上を図り、全校体制で取り組む。
- (2) 日頃から体力向上や外遊びのための場を設定し、子どもたちが運動に親しむ習慣を身に付けるようにする。

2 実施内容

(1) 各種運動月間の設定

(コロナウイルス感染防止のため、実施できていないものもある。)

○5月 サーキット月間

50m走、鉄棒、タイヤ引き、ボール投げ、登り棒を行い、子どもたちの体力向上を図る。種目間の移動はジョギングをし、持久力の向上も図る。がんばりカードを配付し、1枚終了すると運動委員より賞状を渡す。高学年の子どもたちは、昨年度の記録から伸ばしたい力を考えて、サーキット練習に取り組んでいた。

【資料①】

○6月 外遊び月間

運動委員が中心となり外遊びを奨励する。週に1回は「みんなで遊ぼう」の日を設け、全校遊びを提案する。全員が参加できるおにごっこやドッジビーなどが人気の遊びである。

○7月 水泳フェスティバル

プール授業の成果発表の場である。子どもたちは毎年、この機会での発表を目標に水泳の授業に取り組んでいる。この発表会には、保護者にも来てもらい子どもたちの努力の成果を見てもらう。

令和元年度は、講師を招き、専門的な練習を重ねることもできた。

【資料②】

○11月 マラソン月間

持久走大会に向けて、業間や昼休みに校庭をランニングする。がんばりカードを子どもたちに配付し、終了すると運動委員より賞状を渡す。昨年度の記録や試走の記録からタイムを上げるために練習に取り組む姿が見て取れる。昨年度の様子からペース指導や呼吸の仕方の指導が必要かと感じた。

【資料③】

○12月 なわとび月間

ジャンプ台を設置し、朝や休み時間は自由に使えるようにする。がんばりカードを配付し、多様な技、時間に挑戦できるようにする。自分の出来る技を教え合ったり、休み時間には積極的なわとびに取り組んでいた様子が見られる。子どもたちの意欲向上の面からも、今年度は「とちぎっ子雷ジグひるば」のなわとび記録会を活用予定。

【資料④】

(2) 授業体育での ICT 機器の活用

新体力テストへの取り組みや、その結果からの授業改善の面から、タブレット端末を積極的に活用し、自分のフォーム分析等を行う。見るポイントを与えることで、新体力テストだけでなく、マット運動や跳び箱運動、陸上運動での効果が見られた。【資料⑤】

(3) HP や動画の活用

新体力テストに向けての取り組みや、家庭での体力作りを踏まえて、運動委員や6年生を中心に作成した動画を用いて、新体力テストの種目での意識するポイントを全学年に発信した。また、運動会のダンス動画も作成して家庭に配信したり、休み時間に各学年に見せたりして、気軽にどこでも体力作りに取り組めるようにする。【資料⑥】

3 主な成果

- ・昨年度の新体力テストの結果を分析することにより、自分の今までの記録を確認し、目標を設定することで、自分の苦手分野を補おうと、より真剣に練習に取り組むことができた。また、タブレット端末で自分の動きを客観的に見ることで、改善のポイントを意識しながら運動するようになるとともに、一人一人が自分の変化を記録以外でも実感できるようになった。
- ・HP の動画を活用し、家庭でも自分から運動に取り組む児童が増えた。そして、コロナ禍でも他学年と ICT を活用して関わり合いをもち、運動に慣れ親しむきっかけ作りにもなった。
- ・日頃から体力向上の場を設定することにより、休み時間にはほとんどの児童が外遊びをするようになって、遊びの中でも体力の向上を図ることができた。

4 資料

資料①



サーキット月間でのボール投げ、50m走の様子。50m走では、タイムを読み上げ少しでも速く走ろうという工夫をしている。握力強化のために登り棒も取り入れている。

資料②



令和元年度の水泳学習の様子。スイミングスクールの講師を招き、専門的な学習もした。

資料③



マラソン月間の様子。休み時間に練習を重ね、高学年になると1か月で30km程走る児童もいる。持久走大会は、地元の方々が整備してくださった杏の里をコースに大会記録や各自のめあてに向かって走る。子どもたちが、自分の記録更新を目指し、一生懸命練習に励んでいる。

資料⑤



新体力テストの結果を分析し、自分に合わせた目標をたて、練習に励んでいる。また、タブレットを用いて、自分のフォームを確認したり、ダンス動画を配信したりし、家庭での体力作りに取り組んだ。

なわとび月間の様子。ジャンプ台を自由に使えるように設置し、寒い時期の朝でも元気になわとびに励んでいる。1台あたり6人と多くの児童がジャンプ台を使える。1月末には全校で長縄大会を開き、回数を競い合っている。

資料④



資料⑥

