# 大田原市立両郷中央小学校

| 児童数 | 学級数 | 内容区分（あてはまるものすべてに〇を記入） |
|---|---|---|
| ７４ | ８ | （　）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ングひろば」使った取組<br>（〇）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<br>（　）体力つくりに関する家庭との連携<br>（　）教職員の資質向上のための取組 |

## １　ねらい

（1）　朝の時間や休み時間に運動する機会を設けることで、全ての児童の基礎体力の向上を図る。
（2）　体力テストや走る距離の目標を設定させることで、自分から計画的・持続的・主体的に運動に取り組むことができるようにする。
（3）　新体力テストの調査結果を踏まえて、授業の工夫・改善を図る。

## ２　実施内容

本校の運動課題を、握力・持久力・ボール投げと捉え、以下の取組で体力向上及び課題改善を図った。

（1）　朝のマラソン

ア　朝、登校して教室に入る前に、教職員が連携して健康観察をしたうえで、１～３年生はトラック（200m）を、４～６年生は校庭を大回り（約 400m）を、自分の目標に向かって走っている。

イ　自校で作成した「大田原一周マラソンカード」や「日本一周マラソンカード」の活用することで、主体的に目標を立て、自分がどれくらいの距離を走ったのか、視覚的に分かるようにしている。また、大田原を一周する距離を走った児童を朝会等で表彰し体力向上の意欲を高めている。

（2）　業間の体力づくり

黒羽中学校区（１中学校４小学校）の取り組みとして、火曜日と木曜日の業間に以下の取り組みを行っている。

ア　５分間走

本校では、体育委員会で作成した音楽(音声)を活用することで、全ての児童が運動しやすい環境をつくっている。

| | | | |
|---|---|---|---|
| ①　ジョグ | １分 | ④　サイドステップ | 片側１５秒×４ |
| ②　スキップ | １分 | ⑤　ジョグ | ４０秒 |
| ③　ジョグ | １分 | ⑥　ダッシュ | ２０秒 |

イ　雲てい・鉄棒・登り棒での体力づくり

５分間走終了後、４～６年生は雲てい・鉄棒・登り棒の３カ所に分かれ、体力作りを行う。本校の昨年度の新体力テスト結果からの課題である、握力やボール投げ(投力)の記録向上を図ることができる。

（3）　体育の授業の中で

ア　サーキットトレーニング

本校では、持久力が課題であることをふまえ、全学年で授業開始時に以下の補助運動を行い、体力の向上を図っている。

低学年(１・２年)

ラダー(２セット)３分　①　ケンパ　②　ケンケン右足
③　ケンケン左足　④　両足ジャンプ
⑤　両足横ジャンプ

鬼ごっこ(２セット)１分　手つなぎ鬼、ふやし鬼、しっぽ取り、ドリブル鬼など

中学年(３・４年)

ラダー(２セット)３分　①　もも上げ　②　前２後１
③　ターン　④　スリーステップ

高学年(５・６年)

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| サーキットトレーニング | ①　もも上げ | １０秒 | ②　抱え込みジャンプ | １０秒 |
| | ③　前後ジャンプ | １０秒 | ④　スクワット | １０秒 |
| | ⑤　腕立て | １０秒 | ⑥　バーピー | １０秒 |

イ　新体力テスト前の取組　目標設定シート入力

体力テストの結果を入力することで、自分の総合評価が自動計算されるスプレットシートを作成した。練習の結果をスプレットシートに入力し、目標を設定させることで自分が伸ばしたい力

を明確にさせた。

ウ　投げる力を高める教具(ロケット)の利用

ボール投げ(投力)の力を伸ばすために、ボールではなくロケットを使用した。腰のひねりを使いながら手で押し出すように投げなければ遠くに飛ばないため、正しいフォームでボールを投げられる児童が増えた。

## ３　主な成果

・朝のマラソンや業間の体力作りを通して、運動をすることに対して意欲的になった。
・マラソンや体力テストに対して目標を立てさせることで、試行錯誤しながら自校の目標達成に向けて主体的に粘り強く取り組むようになった。
・新体力テストのＳ認定に到達する児童が増えた。(５・６年生児童２８人中５名　１７％)
・体力に自信があると回答した児童が前年度の２倍になった。(Ｒ４年度１８％　Ｒ３年度９％)
・教職員の定期的・積極的な声かけや励ましによって、子供たちが意欲的・持続的に取り組むようになった。
・多様な運動を行ったり、体力の高まりを実感したりすることで、業間の体力作り等の時間に進んで活動するなど、主体的に行動している児童が増えた。

## ４　資料

○朝のマラソン

【チャレンジシート・完走証】

【低学年はトラックを走る】

【高学年は外周を走る】

○業間の体力作り

【音楽に合わせて取り組む】

【雲てい】

【鉄棒】

○体育の授業の中で

【サーキットトレーニング】

【スプレットシート】

【ロケット】