

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）
29	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」を使った取組 (○) 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

- (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・持続的に体力づくりに取り組ませる。
- (3) 課題をもち、主体的に体力づくりに取り組む児童を育成する。
- (4) 家庭と連携・協力して体力向上の取組を進める。

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4年度新体力テスト結果の分析と各学年児童の実態

令和4年度の本校児童の新体力テストの結果は、多くの項目で、全国および県の平均と同等もしくは上回っている。特に、長座体前屈（柔軟性）、反復横跳び（瞬発力）、20mシャトルラン(全身持久力)は、男女とも全ての学年で全国および県平均を大きく上回ることができた。一方、いくつかの学年で、50m走の記録が全国および県平均を下回っていたことが本年度の課題である。

児童の実態としては、ほとんどの児童が、体育や外遊び、週3回業間休みに行っている児童の体力向上を目指した「元気アップタイム」にも、意欲的に取り組んでおり、運動に対する興味・関心も高い様子が見られる。

(2) 児童の体力向上を目的とした実践

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

ア 体育の授業での取組

本校では、体育の授業を教科担任制およびティームティーチングで行っている。全学年で後期課程の体育専科の教員がT1、クラス担任がT2として授業を行っている。特にプレゴールデンエイジ・ゴールデンエイジの時期である前期課程の児童の、運動レディネスを考えた授業を展開している。

イ 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、それをもとにして具体的な活動計画を設けている（保健安全指導部と協力）。

ウ 元気アップタイムの実施

昨年同様、週3回月、水、金の業間休みの15分間に上記の月別重点目標に合わせてさまざまな体力要素を高める運動を行っている。4月から7月は国体に合わせて「いちご一会ダンス【資料①】」や「サーキットトレーニング」、また、本年度の課題が50m走であることから、自己の能力に合わせたスタート位置からの「6秒間走」を実施した。9月から11月は持久走系【資料②】、雪で校庭が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。実施時には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【資料③】。

エ 家庭との連携（「とちぎっ子体力雷ジグひろば」の活用）

長期休業中には、家庭で行える体力向上プログラム「元気アップカード」を配布し、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、今年度の新体力テストの結果から児童それぞれが自己の課題を考え、その解決に向けた運動を「とちぎっ子体力雷ジグひろば」から探し、長期休業中（夏休み）に家庭で実施した。実施の際は、タブレットPCで、GoogleのClassroom内（名称：体力アップ教室）のURLからすぐサイトに移動できるようにした。

オ その他の取組

授業の準備運動および補助運動の中に各体力要素を高める運動を取り入れた。柔軟性を高める運動として「開脚」や「前屈」、「股割り」、瞬発力を高める運動として「連続ケンケンパ」や「高速足じゃんけん」等、全身持久力については、「連続空中体じゃんけんからのダッシュやスキップ」、「インターバル形式で行うアニマルウォーク」を実施した。

3 主な成果

- ・ 体育の授業（オ その他の取組）及び「元気アップタイム」の成果として、今年度は「長座体前屈（柔軟性）」、「反復横跳び（瞬発力）」、「20mシャトルラン（全身持久力）」が男女とも全ての学年で全国および県の平均を大きく上回った。
- ・ 教科担任制およびチームティーチングで体育の授業を行っていることで、より専門的できめ細かな指導を行うことができ、マット運動や跳び箱運動などでは多くの児童が学習指導要領解説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、成功させる児童が増えた。【資料④】

4 資料

① 全学年での「いちご一会ダンス」



② 元気アップタイム（全学年でのエントレスリレー）



③ リーダー性の向上（高学年による説明）



④ 発展技にも挑戦！（3学年跳び箱運動）

