

## 佐野市立界小学校

児童数	学級数	内容区分（あてはまるものすべてに○を記入）
373名	16	<input type="checkbox"/> 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 <input checked="" 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"/> 体力づくりに関する家庭との連携 <input checked="" type="checkbox"/> 教職員の資質向上のための取組

### 1 ねらい

- (1) 楽しく運動できる機会の設定や体育環境を充実させることで、児童が意欲的に運動に取り組む態度の育成を図る。
- (2) 新体力テストの調査結果を踏まえた授業等の工夫改善を行い、発達段階に応じた基本的な運動技能の習得や体力の向上を図る。

### 2 実施内容

- (1) 体育環境の充実
  - ア 的当て場の設置  
校庭のバックネットに的を取り付け、休み時間に的に向かってボールを投げる場を設置した。
  - イ ジャンピングボードの設置  
校庭にジャンピングボードを設置し、誰でも休み時間に縄跳びの練習ができるようにした。
  - ウ 鉄棒補助パットの取り付け  
鉄棒に補助パットを取り付けることによって、逆上がりなどの技を行う際に身体を回転させやすくしたり、摩擦による痛みを軽減させたりした。
- (2) 教科体育の充実  
各学年の体育部を中心に、自作教具を共有したり、指導法を検討する時間を取ったりするなどしながら、授業等の工夫改善を行った。
- (3) 業間に行う体力づくり（週5日）
  - ア さかいサーキット（4～6月）  
学年ごとに①～⑥の種目に分かれて行い、1週間ごとに次の場所へシフトする。
    - ①50m走… スタートの合図で順番に50mを走る
    - ②反復横跳び… 20秒間行い、クラスで交代する
    - ③握力… 鉄棒、雲梯、登り棒を握って自分の体重を支える
    - ④ボール投げ… 的にに向かってボールを投げる
    - ⑤立ち幅跳び… 順番に砂場に向かって立ち幅跳びを行う
    - ⑥柔軟… 広がってストレッチを行う
  - イ さわやかマラソントime（9月～11月）  
低・中・高学年の3コースに分かれ、3分間自分のペースで走る。
  - ウ ジャンピングタイム（12月～3月）  
自分の能力に合わせて縄跳び練習を3分間行う。  
2月からはクラス毎に長縄の練習を行う。
  - エ ミラクルヨガ（通年：雨天時）  
雨天時は各教室で本校発案のヨガを行い、柔軟性を養う。

### 3 主な成果

- ・ 体育環境を整えることで、休み時間にボール投げや鉄棒、縄跳びをする児童が増え、運動することの楽しさや満足感を味わうとともに、体力を高める機会を増やすことができた。
- ・ 投運動をする機会が増えたことで、投げる動作が身に付いてきた。新体力テストの結果では、ソフトボール投げの記録が昨年度よりも伸びた学年が男女共に4学年あった。
- ・ 体育部の先生が中心となって連携を取ることで素早く課題を共有することができ、協力して運動能力

を伸ばすための手立てを施すことができた。

- ・業間活動「さかいサーキット」では、新体力テストの種目を計画的に幅広く練習することができた。各種目の技のポイントを職員会議で全教員に周知することで、短い時間で段階的な指導を行うことができた。
- ・業間活動「ミラクルヨガ」では、雨天時も教室で身体を動かし、柔軟性を養うことができた。ヨガを行うことで頭と身体がリフレッシュし、集中して次の授業に臨むことができた。

#### 4 資料

##### (1) 体育環境の充実

【的当てボード】



【ジャンピングボード】



【鉄棒補助パット】



##### (2) 教科体育の充実

【教具の共有】



【体育部の連携】

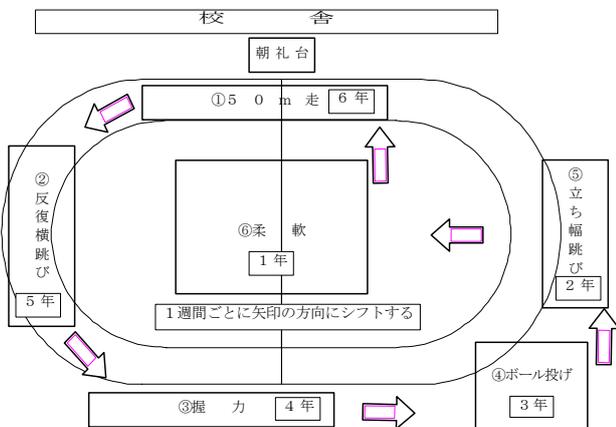


【検討した指導法の実践】



##### (3) 業間に行う体力つくりの様子

【さかいサーキット】



ボール投げ



50m走



反復横跳び



登り棒



【さわやかマラソン】



【ミラクルヨガ】



↓見本の動画を作成

