

大田原市立羽田小学校

児童数	学級数	内容区分（あてはまるものすべてに○を記入）
41	4	<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ろば」使った取組 <input 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 type="checkbox"/> 教職員の資質向上のための取組

1 ねらい

- (1) 児童の筋力・瞬発力・持久力の向上を図る。
- (2) 走る・投げる・跳ぶ運動をするときの体の使い方を身に付けさせる。

2 実施内容

昨年度の新体力テストの結果から、本校児童の体力の課題を、握力・瞬発力・投力と捉え、以下の取組によって改善を図った。

(1) 体育科授業で行う補助運動

ア 北トレ

金田北中学校区で取り組むサーキットトレーニング「北トレ」を授業の開始時に行う。やり方は、「ももあげ」・「足裏合わせジャンプ」・「バーピージャンプ」（各10秒ずつ）を1～4年生は2セット、5・6年生は3セット行う。

イ 各種競技に関わる補助運動

器械体操やボール運動など、体育科で活動する時に必要な体力や体の使い方を意識した補助運動を、授業の中に取り入れる。

① マット運動や跳び箱運動の補助運動（体育館）

- ・かえるの逆立ち
- ・かえるの足うち（壁倒立・倒立）
- ・ブリッジ（可能な児童は「片足をあげ」、「腕立て伏せ」含む。）
- ・うさぎ跳び（前方に付いた手を越して着地するジャンプ）等

② 競走

- ・両足のつま先を空中で触るジャンプをしてからのダッシュ等

③ スプリントドリル

- 走るときの体の使い方を身に付けさせるためのスプリントドリルを行う。
- ・Aスキップ（体の前でのシザーズ）とBスキップ（サイクリングの動き）
- ・ファストレッグ（サイクリングの速さと強度を高める）
- ・プライオメトリクス（体の弾ませ方）
- ・各種ジャンプ

④ 投げる運動

- ・キャッチボール（柔らかいソフトボール）
- ・ボールの壁当て競争
- ・ボール当て鬼ごっこ

⑤ 20mシャトルラン練習

- ・折り返し時の動き方
- ・はじめのダッシュとその後の流し方
- ・段階的に目標回数を増加

⑥ 柔軟体操

- ・ペアで向かい合ったまま足裏を合わせ、手をつないで足を伸ばし合う。

⑦ 幅跳びでの抱え跳びの型

- ・膝を抱えて前に出しながら跳ぶ動きの練習

⑧ 握力を付ける運動

- ・マット運び競走やのぼり棒運動、鉄棒を使った斜め懸垂運動等

(2) 業間の体力づくり

水曜日以外の業間に5分間の運動を行う。

ア 5分間走（10月～11月）

持久走練習カードを活用することで活動の意欲を高める。

イ タイムトライアル

1～4年生は800m、5・6年生は1200mを走り、年間4回、記録をとる。その都度、記録向上に向けて助言等を行い更なる向上心をもたせる。

ウ 縄跳び運動（12月～2月）

縄跳びカードの活用と記録の掲示によって活動の意欲を高める。

(3) 用具の準備

投げ方や柔軟性、握力を身に付けさせるために以下の道具を用意し、授業や遊びの中で使用させる。

- ア スカッドキッズ
- イ ペットボトルジャイロ
- ウ 練習用ソフトボール
- エ 長座体前屈練習器
- オ 握力計

3 主な成果

- (1) 教科体育で取り組む運動に必要な筋力などの体力が向上した。
- (2) 前年度よりも新体力テストの記録が向上した。
- (3) 新体力テストS認定児童が増加した。(5・6年生児童18人中6名：5・6年生の約33%)
- (4) 市の陸上大会で多くの児童が上位となり、地区大会に出場することができた。(参加した5・6年生児童18名中8名が地区大会に出場)
- (5) 具体的な指導(走り方等)を効果的に入れることで、走ることが苦手な児童が楽しく走ったり長時間走ることによって抵抗がなくなったり、運動意識の変容が見られた。

4 資料

○教科体育での補助運動



スプリントドリル



のぼり棒運動



北トレ

○業間の体力づくり



5分間走



タイムトライアル

○場の設定と用具の用意



縄跳び練習の成果を掲示



握力計コーナー



長座体前屈コーナー



スカッドキッズ



ペットボトルジャイロ