

宇都宮市立上河内東小学校

児童数	学級数	実践内容(調査票に記載する内容に○を記入)
115	6	() 児童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」を活用した取組 (○) 新体力テストの調査結果を踏まえた授業等の工夫・改善 () 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 実践内容のねらい

- (1) 昨年度の新体力テストの結果から、本校の体力における課題を認識し、解決に向けた施策を教科体育・体育的行事を中心に、年間を通して実施することで、バランスの良い運動能力の習得を図る。
- (2) 児童が運動を身近に感じる環境を整備し、各種学習カードや学習ツールを活用することにより、運動に対する意識や意欲の向上を目指す。

2 内容

(1) 新体力テスト頑張りシート及び結果シートの活用

- ・ 昨年度の個人の記録を反映させた頑張りシートを作成し、記録を基に今年度の自分の目標を設定して取り組めるようにした。新体力テスト実施日には、記録を確認したり記入したりできるようにバインダーやファイルに綴じて活用した。結果シートでは、来年度に向けて自分の課題を分析し、向上させたい体力や課題を解決できるような生活習慣や運動習慣を記入して振り返りを行った。

(2) スポーツタイム（業間運動）の実施

- ・ 今年度の本校の課題でもある、投力・持久力・瞬発力・跳力を向上させるため、ボール投げ、持久走、短縄跳び、長縄跳びにおいて、年間を通して計15回のスポーツタイム（業間運動）を全校児童で実施した。また、新体力テストを行うにあたり、実施方法に不安を感じる1～4年生を対象に、業間や昼休みを活用して練習した。どちらも企画や運営、計測や助言などは主に運動委員会の担当教員及び児童で行い、放送をしたりポスターの作成を行ったりして、全校に期日ややり方、準備物などを周知した。

(3) 投力・筋力アップツールの拡充

- ・ 児童が休み時間に自由に投げて遊べるように、ジャベボールやフォームロケット、自作ツールなど、正しく腕を振ることで音が出たり、遠くに飛んだり楽しく投げる運動ができる環境を整えるとともに、ハンドグリップを教室前に設置したり、大谷翔平選手から寄贈されたグローブなどもルールを設けて休み時間に使用したりできるようにした。

(4) 手本動画の作成や動画資料をまとめたポータルサイトの拡充

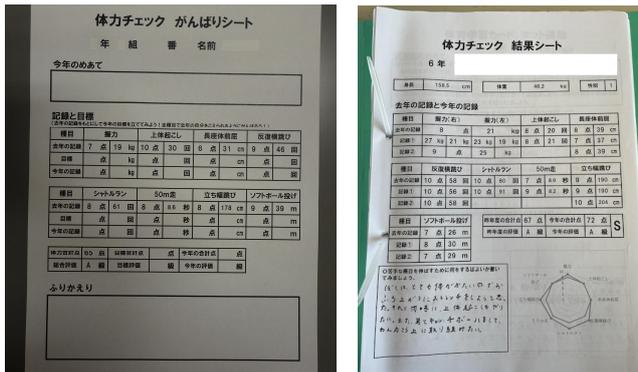
- 様々な運動領域の手本動画や運動遊び動画を作成して掲載した体育動画掲示板（本校体育主任が作成）を活用することにより、児童がいつでも視覚的に学んだり、体育科以外の教員でも正しい動きや技を提示したりすることができるよう整備した。また、跳び箱運動では技の習得を目指す児童に対し、スモールステップの練習方法を系統的に並べた資料を体育館壁面に掲示し、QRコードを読み取ればいつでも手本や練習方法の動画を閲覧することができるようにした

3 主な成果

- 新体力テストで、昨年度の自己記録を更新しようとする意識が高まり、判定を向上させようとしていたり、S判定を目標にしたりする児童が大幅に増え、記録向上に大きく繋がった。
- 新体力テスト A+B 児童の割合が 64.8%、D+E 児童の割合が 12.2%という結果から、(A+B)-(D+E)の値は 52.1 となり、昨年度から増加した。(R6 年度 47.3)
- 昨年度の個人の結果と比較して、合計点数が上昇した児童の割合が 92.6%だった。また、29.8%の児童が総合評価の上昇が見られた。
- 令和7年度新体力テストS認定児童が14名(12.2%)だった。
- 運動やスポーツが好きか問う質問に肯定的回答をした児童が97.4%であり、休み時間や放課後に運動に親しむ機会が増加した。
- 体育の授業が楽しいかどうか問う質問に肯定的回答をした児童が99.1%であり、授業中も意欲的に行動している児童が増加した。
- 児童が自分の動きと手本動画を見比べることで、自己の課題を分析し、能力に合った練習方法を設定して場を作るなど、主体的に学ぶ姿が見られた。

4 資料

①新体力テスト頑張りシート及び結果シートの活用



②業間や昼休みの様子



②スポーツタイム（業間運動）の実施



ボール投げ



持久走

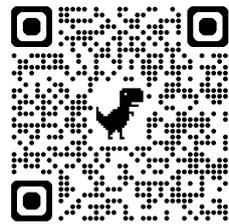


長縄跳び



短縄跳び

③投力・筋力アップツールの拡充



自作ツール作成
&使用動画

④手本動画の作成や動画資料をまとめたポータルサイトの拡充



体育動画掲示板
アクセス QR コード



児童用の一人一台
端末で YouTube 動画を
視聴できる。