

大田原市立親園小学校

児童数	学級数	実践内容(調査票に記載する内容に○を記入)
118	8	(○) 児童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」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) 楽しく運動する機会を設けることで、すべての児童が運動する楽しさを味わい、運動することを「またやってみたい」と思える児童が増えるようにする。将来的に、生涯スポーツにつながるようにする。
- (2) 目標達成に向けて取り組むことで、児童が自分の成長を感じ取れるようにし、運動することへの意欲を高めるようにする。

2 内容

- (1) 新体力テストの結果を踏まえた取組の工夫・改善

新体力テストの結果から、全体的な傾向として苦手としているところを分析した。本校では、「50m走」「握力」「長座体前屈」の記録が、全国・県平均と比べて低い傾向が見られたため、これらを課題とし、児童の体力向上を図るために、以下の取組を行っている。

ア 体力テスト目標シートの活用と実践

高学年の体育の授業において、昨年度からの自分自身のレベルアップを目指して、体力テスト目標シート(※1)を作成している。どの種目で何点を目指すということが分かるワークシートである。例を挙げると、「A判定を目指すために、長座体前屈では8点を目指したいから、38cmが取れるようにする」のように、具体的な目標を意識するためのワークシートである。体力テストに向けて、事前に配付することで、休み時間に友達同士で柔軟運動や立ち幅跳びの練習などの運動に取り組む児童が増えた。また、友達と競い合うことで、さらに記録を伸ばしたいと考える児童も増えていた。

イ 体力テスト結果の継続的な活用

体力テストを1年に1回のものでせず、継続的な取組になるように、6月の記録を元に、どれだけ伸びたかを実感できるよう、ミニ体力テスト測定会を体育委員会で行っている。例えば、持久走大会の練習時期には、持久力の向上が見込まれるため、持久走大会を終えたタイミングでシャトルランを再実施し、記録の伸びが個人で分かるようにしている。また体育館に成績を掲示し、その記録を目指して取り組めるようにしている。

ウ 教員同士の取組を共有するラウンドテーブル

職員会議の終了後の時間を使って、教職員が自身の取組を紹介したり、教職員から挙がってきた課題について考えたりする時間を設けている。その中で、体力テストの結果を受けて、苦手とする「握力」や「長座体前屈」の力を伸ばす取組として何ができるかについて話し合う機会を設けた。様々な意見を出し、握力を伸ばす取組として校庭の雲梯や登り棒の活用を増やす案や、中学校区で連携して廃棄予定のソフトテニスボールを活用する案など、行えそうな内容について各学年で取り組んでいくようにした。

(2) 環境整備・機会の確保

ア 定期的に昼休みに行う 10 分間運動（パワーアップタイム）

本校では、毎週木曜日に「パワーアップタイム」として、体育委員の児童が中心となって楽しみながら行える運動の時間を設けている。その際、「とちぎっ子体力雷ジグひろば」の動画を参考にして企画・運営をしている。50m 走などの力を伸ばすために、「チャレンジランキング①みんなでリレー編」を参考に、縦割り班ごとに行った。児童は、異学年の友達と一緒に楽しく体を動かすことができていた。今後も「楽しく交流しながら体を動かす」運動を続けていく。(※2)

イ 定期的な縦割り班遊び（なかよし班遊び）

アのパワーアップタイムとは別に、縦割り班ごとに児童会で考えた遊びを行う時間を設けている。伸ばす力を意識しているものではないが、児童同士が考えた外遊びで、みんなで汗を流して、楽しく遊んでいる。低学年から高学年までが交流する中で、お互いに刺激し合って活動している様子も見られた。

3 主な成果

- (1) 体力テスト目標シートを活用することで、自分自身の昨年度の結果を事前に意識し、レベルアップを目指して取り組む児童が増えた。友達と競い合う児童も増え、児童同士が切磋琢磨し合う様子が窺えた。
- (2) ラウンドテーブルで職員の課題を共有することで、学校全体で体力向上の取組を考え、様々なアイデアを体育の授業や指導に生かすことができた。例えば、課題となっていた走力について、瞬発力を高めるために何ができるかについて話し合い、しっぽとりやおにごっこなど楽しみながら体力向上を目指すことができる取組を行っていくことにした。同様に、握力についても、サーキットトレーニングで登り棒や雲梯を多く取り入れることや、中学校で不要のソフトテニスボールを握ったり、校庭の草むしりをしたりするのもいいといった意見が出され、職員で共有し、その後の指導に活かすことができた。教職員の資質向上にもつながった。
- (3) 児童会の体育委員会でも課題を共有し、みんなで楽しみながら取り組めるおにごっこやケイドロを多くできるように計画することができた。パワーアップタイムを楽しみにしている児童も多く、楽しみながら活動に取り組んでいる。楽しく仲よく運動する機会を確保することで、外遊びなどの体を動かす時間が増えた。また、異学年の児童との交流の時間にもなり、楽しく体を動かしながら友達と関わることもできた。(※3)

4 資料

自分史上最高を目指して 全力!

		種目別目標の表									
種目	種別	上昇較とし	長距離種目	長距離種目	中距離種目	50m走	走り幅走	走り幅走	走り幅走	走り幅走	走り幅走
10	26kg以上	26kg以上	49cm以上	50cm以上	80cm以上	8.09sec	192cm以上	40m以上			
9	23~25	23~25	43~48	46~49	69~79	8.1~8.4	180~191	35~39			
8	20~22	20~22	38~42	42~45	57~68	8.5~8.8	168~179	30~34			
7	17~19	18~19	34~37	38~41	45~56	8.9~9.3	156~167	24~29			
6	14~16	15~17	30~33	34~37	33~44	9.4~9.9	143~155	18~23			
5	11~13	12~14	27~29	30~33	23~32	10.0~10.6	130~142	13~17			
4	9~10	9~11	23~26	26~29	15~22	10.7~11.4	117~129	10~12			
3	7~8	6~8	19~22	22~25	10~14	11.5~12.2	105~116	7~9			
2	5~6	3~5	15~18	18~21	8~9	12.3~13.0	93~104	5~6			
1	4kg以下	2kg以下	14cm以下	17cm以下	70cm以下	13.99sec以上	92cm以下	4m以下			

種目	種別	上昇較とし	長距離種目	長距離種目	中距離種目	50m走	走り幅走	走り幅走	走り幅走	走り幅走
10	25kg以上	23kg以上	52cm以上	47cm以上	64cm以上	8.39sec	181cm以上	25m以上		
9	22~24	20~22	46~51	43~46	54~63	8.4~8.7	170~180	21~24		
8	19~21	18~19	41~45	40~42	44~53	8.8~9.1	160~169	17~20		
7	16~18	16~17	37~40	36~39	35~43	9.2~9.6	147~159	14~16		
6	13~15	14~15	33~36	32~35	26~34	9.7~10.2	134~146	11~13		
5	11~12	12~13	29~32	28~31	19~25	10.3~10.9	121~133	8~10		
4	9~10	9~11	25~28	25~27	14~18	11.0~11.6	109~120	6~7		
3	7~8	6~8	21~24	21~24	10~13	11.7~12.4	98~108	5		
2	4~6	3~5	18~20	17~20	8~9	12.5~13.2	85~97	4		
1	3kg以下	2kg以下	17cm以下	16cm以下	70cm以下	13.39sec以上	84cm以下	3m以下		

学年の記録	kg	回	cm	点	回	秒	cm	m
自分の記録	kg	回	cm	点	回	秒	cm	m
得点								

段階	小6(11歳)
A	71以上
B	63~70
C	55~62
D	46~54
E	45以下

合計	点
判定	



※1 体力テスト目標シート
(事前に配付し、活用している。)

※2 パワーアップタイム(みんなでリレー)
(縦割り班で仲よく楽しく活動している。)



※3 パワーアップタイム (楽しく走力を高める取組 各種おにごっこ等)
(児童会の体育委員会が企画し、楽しく体を動かせる活動を目指している。)