

■ 菊池市立戸崎小学校 ■

1 PLAN (平成 29 年度新体力テストの結果による取組の計画)

96項目中、78項目で県基準値を上回り、14項目で県基準値を下回った。特に、立ち幅跳びは12項目中8項目で県基準値を下回り、跳躍力に課題があると分かった。

そこで、「跳躍力を高める運動の実践を中心として、総合的に体力を高める取組を行うことにより、◎80項目以上、▼10項目以下を目指す」という目標を設定した。

		1年	2年	3年	4年	5年	6年
握力	男子	◎	◎	◎	◎	◎	◎
	女子	◎	◎	◎	◎	◎	▼
上体	男子	◎	◎	◎	◎	◎	◎
	女子	◎	◎	▼	◎	◎	◎
長座	男子	◎	◎	◎	◎	◎	◎
	女子	◎	◎	◎	◎	◎	◎
反復	男子	◎	◎	◎	◎	◎	◎
	女子	◎	◎	◎	◎	◎	◎
シット	男子	◎	◎	◎	◎	◎	◎
	女子	◎	◎	◎	◎	◎	◎
50m	男子	◎	◎	◎	◎	◎	◎
	女子	◎	◎	◎	◎	◎	◎
立幅	男子	▼	◎	◎	◎	◎	◎
	女子	◎	◎	◎	◎	◎	◎
ホール	男子	◎	◎	◎	◎	◎	◎
	女子	◎	◎	◎	◎	◎	◎

H29 新体力テスト結果

2 DO (平成 29・30 年度の具体的実践)

(1) 体育授業の充実

ア 体育に関する研修と復講の充実

新体力テスト後、パワーアップ・グラフ等を活用して学校全体と各学級の体力の実態を分析し、共通理解を図った。また、授業づくりの視点として、以下の4点を学校全体で共有した。加えて、研修に参加した体育主任が積極的に復講し、各担任が授業に生かせるようにした。

- ① 児童の実態と身に付けさせたい力から授業のねらいを明確にして、児童と共有する。
- ② 運動量を十分に確保した授業を行う。
- ③ 教師が積極的に関わる場面と児童同士の課題解決場面を設定する。
- ④ 学習カードの活用や感想交流等を通して、振り返りの活動を行う。

イ パワーアッププログラムの活用

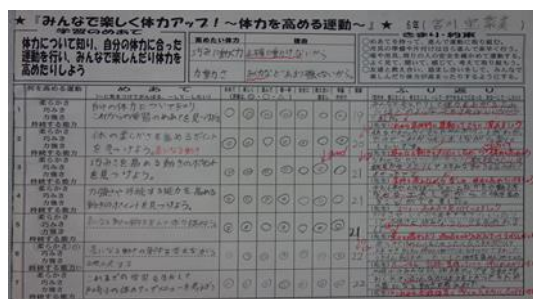
パワーアッププログラム掲載の運動例を一覧表にして全学級担任に配付し、常時活用できるようにした。毎時の準備運動後にリズム跳びや開脚を行ったり、走り高跳びの予備運動でゴム跳びを行ったりするなど、各学級の実態に応じて活用した。



ゴム跳びの様子

ウ 学習カード等の体育資料の共有

パソコン内に「体育授業教材フォルダ」を設けて、学習カードや単元計画表など、データを学級担任間で共有した。また、職員室に体育関連の本棚を設置し、授業づくりの際に常時活用できるようにした。



共有した学習カードの使用例

(2) 運動の日常化・習慣化

ア 運動遊びの機会の保障

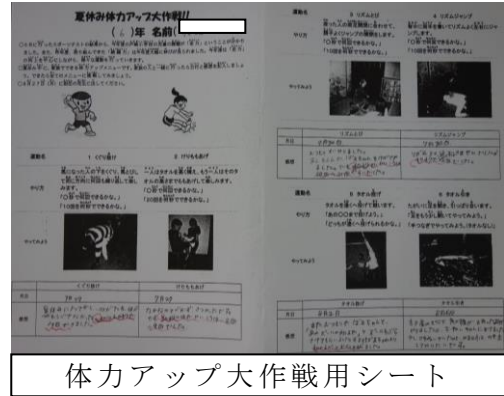
児童一人一人の運動遊びの機会を保障するため、昼休みの縦割り班遊びを毎月1回行った。縦割り班長を中心に計画し、鬼遊びやサッカーなど、様々な運動に取り組む姿が見られた。また、学級遊びを週に1回以上設定するようにし、体育館を学年ごとで順番に使用できるようにした。

イ スポーツ大会の実施

児童体育委員会の取組の一環で、「縦割り班対抗ドッジボール大会」や「学級対抗長縄跳び大会」を行った。投げ方や跳び方といった動きのコツを教え合ったり見合ったりする学びの機会となった。

ウ 親子体力アップ大作戦

家庭における運動の充実を図るため、「親子体力アップ大作戦」を夏季休業中に行った。パワーアッププログラムの中から、家庭でも安全に行いやすく、親子が触れ合い、楽しく体力向上が図られる運動を選ぶようにした。今回は、跳躍力を高めるリズム跳びやリズムジャンプをはじめ、潜り抜け(敏捷性)、蹴り腿上げ(走力)、タオル投げ(投力)、タオル引き(柔軟性)の6つの運動に取り組んだ。



(3) その他の体育的活動等

ア 児童体育委員会を中心とした全校体育

毎月1～2回、業間活動の一環で全校体育を行った。計画や運営は児童体育委員会が担当し、DVDを活用したり、リズムダンスや校内持久走大会に向けた10分間走を行ったり、体育的行事を目標にして様々な運動に取り組んだ。

イ P T A活動を生かした体育的活動

本校では、毎年1回、P T A体育委員会を中心とした親子スポーツレクリエーションを実施している。今年度は、しっぽ取りと陣取りゲームを行い、親子で楽しみながら体を動かす姿が見られた。

3 CHECK (平成 29・30 年度の取組の評価)

96項目中、県基準値を上回ったのが90項目、県基準値を下回ったのが3項目であった。課題であった立ち幅跳びは全項目で県基準値を上回り、跳躍力を中心に体力の向上が図られていると分かった。

しかし、50m走で県基準値と同等以下が4項目あり、走力が課題と言える。さらに、部活動の社会体育移行に伴い、運動機会を確保するための体制づくりが必要である。

H30 新体力テスト結果

学年	1年生		2年生		3年生		4年生		5年生		6年生	
	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女
握力	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎
上体おこし	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎
長座体前屈	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	▼	◎	◎
反復横跳び	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎
シヤトルラン	—	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎
50m走	◎	◎	—	◎	◎	▼	—	◎	◎	▼	◎	◎
立ち幅跳び	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎
ボール投げ	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎
◎の数	7	8	7	8	8	7	7	8	8	6	8	8
▼の数	0	0	0	0	0	1	0	0	0	2	0	0

4 ACTION (平成 30・31 年度の計画)

運動の機会を確保し、走力を中心に体力を高めるために、特に、全校体育を充実させたい。現在、6年生の体力を高める運動の学習で作成した「戸崎体力アップメニュー」を全校体育で行い、学校全体に広げている段階である。



人運びの様子

運動種目	◎長縄 (びりき・跳躍力)	◎ゼンゴゲーム (力強さ・走力)
◎ボール投げ (投力)	◎人運び (力強さ・走力)	◎人運び (手押し車) (力強さ・走力)
◎ボール引き (柔軟性・前屈)	◎コーンタッチ (びりき・跳躍力)	
◎リンゴダンス (柔軟性・背中)	ステージ	

場づくり計画