

天草市立浦和小学校

PLAN

1 平成26年度の新体力テストの結果による取組の計画

○本校の課題

本校の課題として、学年が上がるにつれて、県基準値を下回る種目が増える傾向がある。中でも、ボール投げと長座体前屈で下回る傾向が長く見られる。このことから本校の課題は、柔軟性、投力、そして筋力にあると考察した。これらの課題をもとに、本校では以下の5項目の取組を計画し、体力向上に努めてきた。

○本校の実践計画

- (1) めあて学習の推進と運動量の多い体育の学習を実践する。
- (2) 全校体育として、朝の運動やなかよしタイム（業間活動）を設定し、児童の実態に応じて、計画的に行う。
- (3) 学校生活において運動の機会を増やすとともに、子どもたち一人一人が、自分の体力面の課題を意識し、体力・技能を高めることができるような運動部活動の推進に努める。
- (4) 体育委員会・企画委員会による児童の主体的な活動を活性化させる。
- (5) パワーアップナビを活用し、児童一人一人の体力面についての意識づけをするとともに、体力向上についての意欲の向上を図り、体力・技能の高まりにつなげる。また、子どもたちの体力の現状を保護者に知らせ、家庭との連携を図る。

DO

2 平成26年度の具体的実践

PLAN (1) ~ (5) を受けて、具体的に次の取組を行った。

- (1) めあて学習の推進と運動量の多い体育の学習を実践する。
 - ア 体ほぐしの運動を取り入れた準備運動の設定を全学年共通して行った。
 - イ 学習の足跡を残し、技能の伸び、自己評価、相互評価など、きめ「体育での体づくり運動」細かく配慮のある学習カードの活用を図った。
 - ウ 子どもたちが満足感を得ることができるよう、運動量を確保できる魅力ある教材・教具や場づくりの工夫をした。
- (2) 全校体育として、朝の運動となかよしタイム（業間活動）を設定し、児童の実態に応じて、計画的に行う。
 - ア 運動中のミュージックチャイムや放送の導入、1週間のローテーションなど運営を見直した。
 - イ 柔軟性、投力の向上をねらった活動、サーキットトレーニングを充実させた。
- (3) 学校生活において運動の機会を増やすとともに、子どもたち一人一人が自分の体力面の課題を意識し、体力・技能を高めることができるように運動部活動の推進に努める。
 - ア 子どもたちの過度の負担を考慮し、活動時間・活動内容の見直しを行った。
 - イ 全職員でのサポート体制のもと、運動部活動の活性化および適正化を図った。
- (4) 体育委員会・企画委員会による児童の主体的な活動を活性化させる。
 - ア 「ドッジボール大会」「長なわとび大会」などの企画・運営を行った。
 - イ 朝の運動（全校体育）の企画・運営を行った。
 - ウ 昼休みの外遊びの呼びかけを行った。
- (5) パワーアップナビを活用し、児童一人一人の体力面についての意識づけをするとともに、体力向上についての意欲の向上を図り、体力・技能の高まりにつながるように配慮した。また、子どもたちの体力の現状を保護者に知らせ、家庭との連携を図るように努めた。
 - ア マラソンの記録を保護者が確認できるようなマラソンカードにした。
 - イ 縄跳びカード（家庭版）を作成し、意欲づけをする。



「風船ラリー（全校体育）」

CHECK

3 平成26年度の取組の評価

PLAN→DO での計画を各視点から評価する。

マラソン健康観察カード
浦和小学校 () 年 名前 ()

日付	今日の目標タイム	今日のタイム	お子さまの健康状態	良・否	保護者印	担任印
✓						
✓						
✓						

「マラソンカード」

- (1) めあて学習の推進と運動量の多い体育の学習を实践する。
- ア 体育の時間に、ランニングの後にストレッチタイムを設け、2人組で互いに体を押し合いながら、3分間ストレッチなどを行うことにより、「体づくり運動」の領域の補充・深化を図ることができた。
 - イ 陸上競技では、毎時間の目標タイムや記録を書き、授業の感想を書くことで、めあてを意識して毎時間活動をすることができた。昨年度と比較して（競技コースが変わらない2、4、6年児童）タイムが大きく向上した児童が多かった。
 - ウ 三角キックベースや四角形ドッジボールなど、少ないスペースで多くの児童が運動できる競技を考案することができた。水泳では、オリジナルの浮き輪を作成して、伏し浮きが苦手な児童への手立てとした。6メートルのラダーやマーカーなどを活用して、サーキットトレーニングの場を設定することができた。
- (2) 全校体育として、朝の運動やなかよしタイム（業間活動）を設定し、児童の実態に応じて、計画的に行う。
- ア ミュージックチャイムや放送の導入で、気持ちよくスムーズに朝の運動を進めることができ、児童の意欲向上につながった。
 - イ 投力の向上を目的に、ドッジボールの時間になるべくたくさんの児童が投げられるようにルールやゲーム内容を工夫することができた。
- (3) 学校生活において運動の機会を増やすとともに、子どもたち一人一人が自分の体力面の課題を意識し、体力・技能を高めることができるような運動部活動の推進に努める。
- ア 技術に関する個別カルテを作成し、毎時間の運動の成果（ミニバスケットボールにおけるハンドリングの回数など）を記録して、表にした。定期的に児童に見せて、伸び率を実感することができた。
 - イ 複数体制での指導のもと、学年別の練習や、個別の指導を行うことができた。
- (4) 体育委員会・企画委員会による児童の主体的な活動を活性化させる。
- ア 1学期は、ドッジボール、鬼ごっこ、サッカーなど様々な運動ができた。2学期は、それらに加えて、運動会に関する練習や縦割班対抗リレーを行うことができた。
 - イ 朝の運動では児童が主体となるよう、持久走では毎朝、運動場を走った数だけ色を塗るカードを作成し意欲づけを行った。その他にも順位や記録、目標記録を書く欄を設けて、朝自習前など毎時間児童がふりかえる場を設定することができた。体育コーナーを設け、各学年の縄跳びの合計回数や、マラソン大会の校内新記録者の記録を掲示して意欲づけを行うことができた。
 - ウ 昼休みの外遊びを奨励して、全員が運動場で遊ぶことができた。普段の学級経営、仲間作りを大切にして、みんなが運動場で遊べるような人間関係作りを行うことができた。
- (5) パワーアップナビを活用し、児童一人一人の体力面についての意識づけをするとともに、体力向上についての意欲の向上を図り、体力・技能の高まりにつなげる。また、子どもたちの体力の現状を保護者に知らせ、家庭との連携を図る。
- ア 体育カードを工夫することで、運動の様子を保護者に伝えることができた。
 - イ 部活動の練習や試合の様子を保護者に伝えることができた。



「縦割班による全校体育」

ACTION

4 平成27年度の計画

- (1) 子どもたちが自主的・自発的に学習に取り組む「めあてのある体育授業」をさらに推進し、またしっかりと「まとめのある体育授業」を行う。
- (2) 全校体育として、引き続き朝の運動やなかよしタイム（業間活動）を設定し、体力テストの結果も踏まえて、計画・実践を行う。
- (3) 学校生活において運動の機会を増やすとともに、子どもたち一人一人が自分の体力面の課題を継続的に意識し、体力・技能を高めることができるような運動部活動の推進に努める。
- (4) 体育委員会・企画委員会による自主的活動を行うとともに、自分たちの課題克服の意識を高めさせる。
- (5) パワーアップナビを活用し、児童一人一人が体力面についての意識づけをするとともに子どもたちの体力の現状を通信や面談などで保護者に伝え、家庭との連携を図る。

