

■八代市立植柳小学校■

PLAN

1 平成25年度の新体力テストの結果による取組の計画

(1) 本校の体力の現状（課題の洗い出し）

持久力、敏捷性、跳躍力において県基準値を上回っている。また、ここ数年課題であった柔軟性も県基準値を上回る学年が増え、総合評価判定A・Bの割合も昨年度50.6%から53.1%へと増加してきている。しかし、「握力」と「ソフトボール投げ」において県基準値を下回っており、教科体育の充実及び、運動の日常化につなげていく必要がある。

(2) 目指す姿（目標）

ア 児童の体力向上を目指し、本校及び児童の体力的課題を明確にした教科体育の改善を図る。

イ 体力向上に向け、学校・家庭・地域・関係機関が連携し、一体となった取組を実践することで児童の運動の日常化を図る。

(3) 体力向上の実践計画

ア 「体力向上プロジェクト」の実施

体力の向上を目指し、体力テストの結果・分析から課題を明確にし、体育科の授業の改善を図り体力の増進につなげる一連の取組を「体力向上プロジェクト」と称して実践している。

(ア) 新体力テスト結果の分析

(イ) 重点強化種目と数値目標の設定

(ウ) 具体的方策の提示と実践

(エ) 実践内容の評価・改善

イ 学校・家庭・地域・関係機関と連携した取組

(ア) 外部指導者を活用した実践

(イ) 運動指導者講師招聘事業の積極的な活用

表 1 県基準値との比較

		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	○	○	○	○	○	○
ソフト	男子	○	○	○	○	○	○
	女子	○	○	○	○	○	○
50m	男子	○	○	▼	○	○	○
	女子	○	○	▼	○	○	○
立腹	男子	○	○	○	○	○	▼
	女子	○	○	○	○	○	○
ソフト	男子	▼	▼	▼	○	▼	○
	女子	○	▼	▼	○	▼	○

表 2 長期数値目標の設定

第5学年 体力テスト総合判定							
性別	判定	A	B	C	D	E	合計
男子		5	7	4	4	1	21
女子		3	7	5	1	0	16
合計		8	14	9	5	1	37

総合判定A+B=59.5%を65%へ

DO

2 平成25年度の具体的実践

(1) 「体力向上プロジェクト」の実施

ア 長期目標の設定及び取組内容の計画

体力テストの総合評価判定を長期目標に活用している。また、今年度の総合評価判定A・Bの割合は、53.1%であった。それを1年後55%に引き上げることを目標に設定した。その目標達成のために各学年で課題となっている種目を重点強化種目として、体育の学習導入の5分間を確保し取り組んだ。また、その成果を次年度の体力テストの結果で検証することになっている。

イ 短期目標の設定及び取組内容の計画

学校全体で県基準値を下回った「握力」と「ソフトボール投げ」の2種目を重点強化種目として各学年で数値目標を設定した。各担任に「体育指導の手引き」や「体力向上のための取組ハンドブック」等の資料を配付し、体力向上の運動例を参考にして指導の工夫・改善に向け取り組むことにしている。12月に再度記録を測定し、その成果や課題を検証することにした。

(2) 学校・家庭・地域・関係機関と連携した取組

ア 外部指導者を活用した実践

本校では、PTA特別会計から児童育成費の助成を受け、外部指導者を活用した「スポーツ教室」と「陸上教室」を実施している。

(ア) スポーツ教室

全身運動を中心にリズムダンスやマット・跳び箱を使った運動等、基礎的な動きづくりを中心に活動する「スポーツ教室」に取り組んでいる。地域でエアロビクスを指導されている方を講師として招き、低・中・高の学年部に分かれて、月1回程度1時間実施している。

(イ) 陸上教室



図 1 スポーツ教室活動の様子

毎年10月下旬に開催される八代小体連陸上記録会に向け、本校の卒業生であり地域で陸上を指導されている方3名を講師として招き、「陸上教室」を実施した。大会1ヶ月前から計10回を計画し、6年生全員が放課後の約30分間指導を受けた。正しいフォーム作りやスタート練習等の基本練習を行い、その後、各種目に分かれ専門的な練習方法を学び練習に励んだ。

イ 運動指導者講師招聘事業の積極的な活用（「子どもの体力向上実技指導教室」～陸上教室～）

今年度は、「子どもの体力向上実技指導教室」の事業が活用できることになった。陸上運動の基礎である「走・跳・投の運動」を体験し、体を動かすことの楽しさを実感することを目的に、熊本大学陸上競技スクールKURS主宰平野龍氏、他3名を講師として招聘し、10月1日に「陸上教室」を開催した。主に指導を受けたのは6年生だが、休み時間には全校児童がデモンストレーションを見学できた。



図2 陸上教室の様子

表3 総合判定A・B割合の年次比較表

年度	総合判定A・B割合
H22	41.2%
H23	43.2%
H24	54.9%
H25	53.1%

CHECK

3 平成25年度の取組の評価

(1) 「体力向上プロジェクト」の実施について

ア 課題及び数値目標の設定

(ア) 長期目標の設定及び取組内容について

表3を見ると、児童の体力が身に付いてきていることがわかる。数値目標を設定することで、担任が児童の実態をつかみ授業を改善する取組がうまく機能していると考えられる。

(イ) 短期目標の設定及び取組内容について

すべての学年が短期数値目標を達成することはできなかったが、運動例を参考に運動能力や体力を高める運動を実践することで、基礎的な動きを身に付けることができた。例えば、小5「ソフトボール投げ」では、4月時の記録が8mだった女兒が、肘を高く上げるフォームを身に付け1月の測定では14mに記録を伸ばした。

(2) 学校・家庭・地域・関係機関と連携した取組

ア 外部指導者を活用した実践

(ア) スポーツ教室

全身運動を中心にリズムダンスやマット・跳び箱を使った運動等を継続して実践することで、反復横跳びや20mシャトルラン、上体起こしの種目は、ここ数年ほとんどの学年が県基準値を上回っている。また、長年、基準値を下回っていた長座体前屈が改善されてきており、低学年からの体づくりが成果を上げてきている。

(イ) 陸上教室

本校の卒業生である地域の方を講師として招くことで、児童も意欲的に活動に取り組んだ。また、より専門的な練習ができるので技能が身に付き、大会等で入賞する児童も多くなった。

イ 運動指導者講師招聘事業の積極的な活用

競技の練習法だけでなく、立ち方や歩き方などの基本的な動きから指導してもらい、日常生活における体の保持や動かし方にも意識がいくようになった。何よりトップアスリートに指導を受けたことで児童の運動意欲に高まりが見られ、全校児童に刺激と目標を与える機会となった。



図3 フォーム改善のための運動

ACTION

4 平成26年度の計画

(1) 「体力向上プロジェクト」の実施については、成果が表れてきていることから、今後も体力テストの結果を分析して課題を明確にし、体力を向上させる時間を確保していく。また、より効果的かつ児童が意欲的に取り組める運動を取り入れ、単なるトレーニングにならないように計画していく。

(2) 学校・家庭・地域・関係機関と連携した取組については、大きな成果が得られている。予算の確保の問題があるが、今後も継続して取り組んでいきたい。また、新たな地域人材の発掘、関係機関との連携を図り、運動の機会増大と環境の充実を図っていきたい。