

■ 菊池市立花房小学校 ■

1 PLAN (新体力テスト結果及び児童生徒の実態から見える課題と目標)

令和2年度は、前年度3月からの新型コロナウイルス感染症拡大防止に伴う約3ヶ月の臨時休業のため、児童は不要不急の外出が制限され、運動する機会を奪われてしまった。そのため、多くの種目で体力低下がみられ、新体力テスト（R2年度は独自で実施）の全学年男女別の96項目中53項目しか全国平均を上回ることができなかった。令和元年度が96項目中62項目で全国平均を上回っていただけに、本校でもコロナ禍における体力低下は著しかった。特に、50m走や上体起こし、シャトルラン、ボール投げ等の走力や柔軟性、投力に課題があることが分かった。

そこで、走力等を高める運動を体育の授業や朝の活動等を活用して、学校総体で実践することにした。

令和2年度新体力テスト学年別の結果

◎：全国平均を上回る ▼：全国平均を下回る

学年	1年		2年		3年		4年		5年		6年	
	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女
握力	◎	◎	▼	◎	◎	▼	▼	◎	▼	◎	◎	◎
上体起こし	▼	▼	▼	▼	◎	▼	▼	◎	▼	◎	◎	◎
長座体前屈	◎	◎	▼	◎	▼	◎	▼	◎	▼	◎	▼	◎
反復横跳び	◎	▼	▼	▼	◎	◎	▼	◎	▼	◎	◎	◎
シャトルラン	◎	◎	◎	▼	▼	◎	▼	◎	▼	◎	▼	◎
50m走	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	◎	▼	◎	▼	◎
立ち幅跳び	◎	◎	▼	◎	◎	◎	◎	◎	▼	◎	◎	◎
ボール投げ	▼	◎	▼	◎	▼	◎	▼	◎	▼	◎	▼	◎

2 DO (目標達成に向けた実践)

(1) 「見方・考え方」を働かせ協働解決する体育科授業

体育科の授業において、児童が「見方・考え方」を働かせる課題を設定し、協働解決を活発に行う活動を実践している。また、体育科の研究授業及び授業研究会を通して、授業実践の効果を検証し、次の授業等に生かすようにしている。

(2) 目覚ましマラソン・ウォーキング等の朝活動（火曜日～木曜日）

ア 目覚ましマラソン・ウォーキング

本校では、体力づくりや健康増進のための運動習慣や態度の育成を図るねらいで、朝活動の時間を設けて伝統的に取り組んでいる。火曜日から木曜日までの3日間は、以下のような日程や内容で運動場を活用して全校児童で実施している。

- 8：20 アップ（軽いジョギング・ウォーキング）
- 8：22 準備運動
- 8：25 目覚ましマラソン・ウォーキング（4分30秒）
- 8：33 ストレッチ体操等
- 8：35 行進練習後解散

8時20分前になると、集まった児童が運動場のトラックを歩いたり走ったりする。そして、8時20分になると音楽に合わせて軽いジョギング・ウォーキングを始める。その後学級ごとに準備運動を行い、そして目覚ましマラソン・ウォーキングを始める。児



目覚ましマラソンの様子

児童は、それぞれにマラソンカードに自分の目標を記し、マラソンやウォーキングに取り組んでいる。運動場100周する度に表彰も行った。

イ 花房体操・縦割りグループの体力づくりの朝活動（金曜日）

金曜日の朝活動は、季節ごとに縦割りグループや学年ごとにすべての運動領域を経験する体力づくりの運動に取り組んでいる。

① 縦割りグループ活動

玉入れ・しっぽとり遊び・綱引き・ボールつなぎ・長縄跳び・シャトル投げを1年から6年までの縦割りのグループで、週ごとにローテーションしながら取り組んでいく。これらの運動を通して、様々な種類の体力を高めていく。また、11月にはドッジボール大会、1月には縄跳び大会、2月にはみんなでジャンプ大会を行う。

② 花房体操・花房リング体操・花房ボール体操

本校には、伝統的に児童の様々な体力を高めるために、花房体操と花房リング体操、花房ボール体操という独自の体操がある。この三つの体操は、毎年入れ替えながら運動会の全校種目として発表している。これらの活動を通して、体の柔軟性や体幹、バランス感覚、用具の操作等の巧緻性を培っている。

3 CHECK(令和3年度新体力テスト結果による取組の評価)

令和3年度は、新体力テストの全96項目中、62項目で全国平均を上回ることができた。前年度より9項目で全国平均を上回る種目が増えることになった。種目別では、男子の50m走とシャトルラン、ソフトボール投げで多くの伸びが見られた。また、女子の50m走、反復横跳びで前年度より多くの伸びが見られた。全体的に走力や持久力、投力の著しい向上が見られた。学年別では、前年度全国平均をすべて下回

令和3年度新体力テスト学年別の結果

学年	1年		2年		3年		4年		5年		6年	
	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女
握力	▼	▼	▼	◎	▼	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎
上体起こし	▼	▼	◎	▼	▼	▼	◎	◎	▼	◎	▼	◎
長座体前屈	▼	◎	▼	◎	▼	◎	◎	◎	▼	◎	◎	◎
反復横跳び	◎	◎	◎	◎	▼	◎	◎	◎	▼	▼	▼	◎
シャトルラン	▼	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	▼	◎	◎	◎
50m走	▼	◎	◎	◎	▼	◎	◎	◎	▼	◎	▼	◎
立ち幅跳び	▼	◎	◎	◎	▼	◎	◎	◎	▼	◎	◎	◎
ボール投げ	▼	◎	◎	◎	▼	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎

った6年(前5年)の男子が3つの種目で全国平均を上回ることができた。また、前年度多くの種目で全国平均を下回っていた3年(前2年)の女子が、ほとんどの種目で全国平均を上回ることができた。

4 ACTION(令和4年度の計画)

コロナ禍の中でも、フィジカルディスタンスを保ちながらも、児童が自ら楽しく運動するためのルールや作戦の工夫をする体育科の授業を開発し、実践することが必要である。また、花房小学校の伝統である朝活動の目覚ましマラソンや花房体操、花房リング体操、花房ボール体操などを、引き続き年間を通じて継続的に位置づけて、児童が多様な動きや技能を身につけることができるようにする。新体力テストの結果、「上体起こし」が男女とも多くの学年で全国平均を下回っていることから、腹筋を活用する運動を開発し、縦割グループの活動や全校体育の中に取り入れて実践するようにする。