

体力向上元気UPプラン

福山市立山野小学校
 児童数 5人
 TEL 084-974-2004

実施目的

本校の重点課題である50m走、立ち幅跳び、ソフトボール投げ等に応じた取組を行い、継続的な遊びや運動を通して、体を動かすことの心地よさを感じながら、体力向上を図ることができるようにする。
 新体力テストの結果をもとに学年課題、個人課題を設定し、児童に課題意識をもたせた活動を推進する。
 生活リズムチェックカードを活用し、自己の生活を振り返らせ、「早寝・早起き・朝ご飯」等の生活リズムの改善を図る。

実施内容

- 1 昼休み・放課後の活動の工夫**
 - 「休憩時間に毎日、運動場を3～5周走る」等、児童会の月毎の目標を設定する。
 - 休み時間や放課後に、一輪車やストラックアウト(ボールの的当てゲーム)等、多様な運動を経験する外遊びを奨励する。
 - 重点課題の1つである投能力の向上を意図し、紙飛行機大会を実施する。
- 2 体育授業の充実**
 - 全ての児童が、多様な動きを培い、運動に継続的に取り組む活動として、授業の導入でサーキットトレーニングを実施する。

- 3 家庭学習がんばりカード**
 - 体力づくりの家庭学習を行わせ、常軌的に運動に取り組む習慣を身に付けさせる。(筋力、持久力、柔軟等)
 - 生活リズムチェックカードの点検を行わせ「早寝・早起き・朝ご飯」をキーワードに生活リズムの改善に意識的に取り組ませる。
- 4 養護教諭と連携した食育**
 - 隔月、生活リズムチェックカードによる点検と振り返りを実施し、明らかになった生活習慣上の課題について指導する。

実施上で工夫したこと

- ①ステップアップカードを活用し、児童に広島県や全国の平均値を比較させて自己の体力の課題をとらえさせ、個々が課題意識をもつ体力の向上に向けた取組となるようにした。
- ②なわとび発表会や紙飛行機大会を開催するなど、体力の向上に資する運動を楽しみながら取り組むことができるようにした。
- ③「家庭学習がんばりカード」や「生活リズムチェックカード」により、自分の生活上の課題に気づかせたり、「早寝・早起き・朝ご飯」「外で元気に友だちと遊ぶ」等、指導の重点を持ち生活習慣の大切さを意識させたりするなど、主体的に健康的な生活を送ろうとする意欲をもてるようにした。

主な成果

- ①新体力テストを全校で行うことにより授業だけでなく休憩時間にも体を動かし、楽しんで運動に取り組むようになり、体力・運動能力を向上させることができた。
- ②サーキット・トレーニングに「投」のコーナーや「ストラックアウト」の設

置をし、児童に継続的に投動作を培う運動に取り組ませることで、本校の重点課題である投力の向上につながった。
 ③休憩時間に、外遊びをしたり運動場を走ったりすることにより食欲がわき、給食の喫食率が高まった。



休憩時間の運動場の駆け足

児童会で取り組む体力づくり



ストラックアウトでボール投げ

ストラックアウトで投げることを楽しむ



サーキット・トレーニング

準備運動と基礎体力づくりを兼ねて



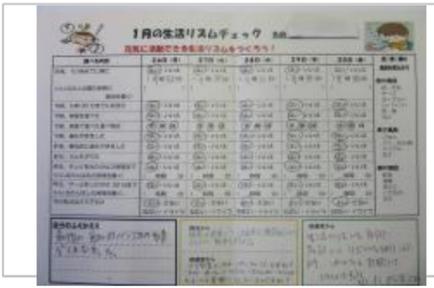
紙飛行機大会

力を入れるバランスを考えて



家庭学習がんばりカード

家庭での基礎体力づくりと生活リズム



生活リズムチェックカード

家庭と連携した生活リズムチェック

全校児童における総合評価A Bの割合 (%) の推移

