

## アクロバットタイムの充実を通して

実践内容

### 実施目的

年2回の新体力テストの結果の分析を通して、児童の課題を把握し、改善計画を作成する。そして、アクロバットタイム(業間運動)を改善計画に沿って実施する。また、学校行事年間計画の中に地域の特色をもたせた体育的行事を位置づけ、児童にめあてに向かって努力する力を養い、運動することの楽しさを味わわせる。

### 実施内容

#### 1 新体力テスト事前指導の充実

本年度は、長座体前屈、立ち幅跳び、50m走の動きづくりにつながる運動を、体育科授業やアクロバットタイム(火・木の週2回の15分間)に位置づけた。また、目標を明確にし、意欲をもって取り組めるように評価カードを作成した。

#### 2 新体力テスト事後評価の充実

「新体力テスト記録表」を作成し、結果内容を評価・考察し、今後の取組について職員間で共有した。

#### 3 保護者との連携

学級通信等で、保護者に児童の体力の実態を知らせ、体力づくりの充実の必要性について共通理解を図った。

#### 4 個人目標の設定、発表の場の設定

夏の水泳記録会、秋の運動会での短距離走や一輪車演技、冬のマラソン大会やスキー教室等で個人目標を設定させ、最後までやりきる力を高めた。

### 実施上で工夫したこと

#### 1 新体力テスト事前指導

授業のはじめに、固定施設(登り棒・雲梯・鉄棒)を使ったサーキットトレーニングを実施し、握力、筋力を高めた。また、アクロバットタイムでシャトルランや5分間走を取り入れ、持久力向上に努めた。

#### 2 新体力テスト事後評価

学校全体の傾向をつかむため、昨年度のデータと比較し、向上した点、改善点等を評価し考察した。その結果から導かれた改善項目については、各個人のデータを個別に分析した。その中で、「長座体前屈」に見られる課題については、肥満の予防へのアプローチが必要と考え、月に1回の食育朝会を利用して食生活の見直しについて指導を行った。

#### 3 保護者との連携

体力づくりカードを作成し個人の課題を知らせるとともに、家庭においてできる柔軟性を高める風呂上りに後のストレッチ体操を毎日実施してもらった。

#### 4 個人目標の設定、発表の場の設定

アクロバットタイムでは、一輪車練習や50m走、シャトルラン、縄跳びを計画した。指導の過程では、個人目標を明確にさせ、各行事の中で個人の成果を発表する機会を作った。その結果、全員が個人目標を達成することができ、その達成感が運動に対する自信につながった。指導の過程では、最後までやりきることに重点を置いた。

### 主な成果

- 1 アクロバットタイム以外でも、体育や休憩時間で積極的に体を動かすようになった。
- 2 授業の準備等、何事も早く取りかかるようになった。

- 3 やればできるという意識が高まり、自己肯定感が高まった。



シャトルラン

各学年で目標の回数に向け、走力を高める



水泳記録大会

達成感とやりきる力を養う水泳運動



運動会での一輪車発表

調整力、脚力を高める一輪車運動



マラソン大会

個人目標達成に向かって完走



スキー教室

生涯スポーツとしての体験を重視したスキー教室



縄跳び発表会

持久力と心肺機能を高める縄跳び運動

### 全校児童における総合評価A Bの割合(%)の推移

