

より高い基礎体力・運動能力の育成をめざして

世羅町立世羅小学校  
 児童数 379人  
 TEL (0847)22-0012

実施目的

本校の平成24年度新体力テストの結果において、平成23年度全国平均値をおおむね超えていたのは20mシャトルランと50m走の2種目であった。特に課題があったのは、長座体前屈、ソフトボール投げ、反復横跳びであった。そこで、児童により高い基礎体力・運動能力を培っていくことを主な目的として、一昨年度から意図的な取組を継続している。

実施内容

◆アクション・リサーチに基づく体力・運動能力の向上

- 1 課題克服に向けての取組サイクル
  - ①新体力テスト結果及び再テストの結果に基づく取組の検証と次年度の方向性（前年度）
  - ②新体力テスト実施（新年度）
  - ③成果と課題の明確化
  - ④課題克服の取組の後、再テストの実施

2 多様な運動に取り組みさせる体育朝会の改善

◇週1回の体育朝会の20分間を利用して、多様な運動に取り組みさせる。基本的には、10分間で1種目を行い、続く10分間で次の種目に挑戦する。

【室内種目】腕立て運動（バービー運動）→上体起こし→反復横跳び→ラダートレーニング  
 【室外種目】立ち幅跳び→ソフトボール投げ→雲梯&登り棒→鉄棒→30mダッシュ→ドッジボール投げ→馬跳び、大股走

- ◇体育朝会で取り組む運動は、毎回、同じ種目に同じ教員が付き、指導助言を行う。
- ◇体育委員会を中心に、準備物の用意・準備体操・片づけを行わせる。
- ◇平成24年度後半から実施している。

3 朝の体力づくりの充実

◇朝の10分間を利用して、週3回体力づくりを行っている。全校を3つのグループ（1年生と6年生、2年生と4年生、3年生と5年生）に分け、①中距離走（グラウンド）②体幹トレーニング（多目的ホール）③空雑巾がけ（体育館）をローテーションしている。

4 外部講師を招聘しての指導

◇年間2回外部講師を招聘し、児童の体幹強化について指導をいただいている。  
 ◇町の小学校スポーツ推進事業として年間35回にわたり、長距離走等の指導を外部講師から行っていただいている。

5 家庭との連携

◇定期的に家庭がんばりカード（3分間の柔軟やグッパ体操）等を配付し、保護者の協力をいただきながら実施している。

実施上で工夫したこと

1 運動への意欲向上

（1）目標をもって取り組む

◇朝の体力づくり（中距離走・空雑巾がけ）では、1回毎の記録を児童に伝え、自分の現在の状況を把握させ、次への目標をもたせる。

（2）家庭との連携

◇運動会の校長挨拶において、家庭での体力向上の取組（柔軟等）を保護者をお願いし、その後も学級通信等で協力を依頼した。

2 学校全体の方向性の確認と職員研修

◇課題克服に向けて、サーキットトレーニングを職員で研修した後、体育朝会で2ケ年にわたって取り組んできている。

主な成果

- ①平成24年度の課題であった種目の内、長座体前屈と反復横跳びは、平成26年度改善した。  
 長座体前屈  
 (男子)H24:31.3→H26:35.5(女子)H24:34.8→H26:38.8  
 反復横跳び  
 (男子)H24:45.6→H26:45.7(女子)H24:38.3→H26:45.3
- ②外遊びをする児童の割合が増えた。児童の生活アンケートの結果、一昨年度当初は、「外遊びが好き」と答えた児童の割合は76%であったが、本年度は87%で、11%のアップとなった。また、ドッジボールや鬼ごっこ、鉄棒をする児童の姿が増えた。

③運動会やマラソン大会等の体育的行事実施後のふり返りでは、ほとんどの児童が自分や友達のがんばりを書き記していた。

④外部講師の専門的な指導を受け、児童がより高いレベルの運動技能を習得したり、体幹を鍛えるトレーニングを経験したりすることができた。また、教師自身がより専門的な指導方法を学ぶことにより、日々の児童への指導に生かしていくことができた。



体育朝会(ドッジボール投げ)の様子



体育朝会(ラダートレーニング)の様子



朝の体力づくり(中距離走)の様子



朝の体力づくり(空雑巾がけ)の様子



外部講師による指導(体幹指導)の様子



外部講師による指導(長距離走)の様子

全校児童における総合評価A Bの割合(%)の推移

