

楽しく体を動かし、体力UP！  
—運動の日常化を通して—

東広島市立高美が丘小学校  
児童数 507人  
TEL 082-434-7620

実施目的

- 1 遊具を有効に活用し、逆さ感覚・両手支持力・バランス感覚・投力・調整力等の向上を図る。
- 2 児童相互がかかわり合いながら運動に親しむことができる場を設定し、体を動かすことの楽しさを知ることを通して、運動習慣を身に付けさせる。
- 3 普段運動をしない児童に対して運動の機会を与え、体力の向上を図る。

実施内容

- 1 SASUKE
  - ・各固定遊具で段階的な遊びに挑戦しながら1周するステージを4つ設け、全てクリアできたら、ウルトラステージに挑戦する。
  - ・縦割り班で活動し、火・木曜日の昼休憩は練習し、金曜日は体育委員が検定を行う。
- 2 なわとびチャレンジ
  - ①二重跳びチャレンジ  
クラス対抗で二重跳び、はやぶさ、後ろ二重跳び、とんび、三重跳びが連続で何回跳べたかを競う。
  - ②大縄チャレンジ  
クラス対抗で、5分間で何回跳べたかを競う。
- 3 体育朝会
  - ・年3回、体育委員会が企画した運動(遊び)に取り組む。
  - 9月…逃走中(全校おにごっこ)
  - 1月…クラス対抗ドッジボール大会

2月…クラス対抗大縄大会

- 4 ロング昼休憩
  - ・仲間作り、体力の向上、休憩時間の活動の場や遊びの推奨を図ることを目的に、月に1回実施する。
  - ・縦割り班や学級を単位に、保健安全部が企画した遊びや各班・学級が企画した遊びをする。
- 5 各学年の取組
  - ・新体力テストの結果を分析し、各学年の課題を明らかにした上で、課題となった項目について取り組む。
  - (例) 6学年「握力」  
各クラスで毎朝グッパ体操をする。体育科授業の始めに登り棒やうんていを取り入れる。

実施上で工夫したこと

- 1 縦割り班や学級単位で取り組む活動を多く取り入れることで、かかわり合いながら運動に親しませ、運動のコツを共有化させた。
- 2 合格シールや認定証、賞状やトロフィーの授与などで、児童の活動意欲を高めた。
- 3 毎日の家庭学習に、体力づくりに関する項目を加えたり、学年集会で課題である種目に対する動きを実施したりして、継続して体力向上に取り組ませた。

主な成果

・運動が苦手な児童、運動する機会が少ない児童が、友達とかかわり合いながら、楽しく運動に取り組む姿が多く見られるようになった。友達と一緒に活動することが、「自分もやってみよう」という意欲の向上につながり、休憩時間にも遊具等で外遊びを楽しむ児童が増え、運動の日常化を図ることができた。

・新体力テストの結果を分析することで、課題が明確になり、各学年がその課題を意識した活動を多く取り入れることができた。体育科授業や学級活動等において、それぞれ工夫した取組を行い、継続して体力向上に努めることができた。



SASUKE 鉄棒

体育委員が検定し、合格すればシールをGET！



SASUKE バトンスロー

上まで届くか挑戦中



二重跳びチャレンジ

最高記録を目指してがんばっています



体育朝会 ドッジボール大会

体育委員会が企画し、全校で楽しんでいます



ロング昼休憩 三角おにごっこ

元気いっぱい体を動かして遊んでいます



学年集会でグッパ体操

腹筋や前屈などにも取り組んでいます

全校児童における総合評価A Bの割合(%)の推移

