

# 自己肯定感を育てる体力づくり

安芸太田町立殿賀小学校

児童数 17人

TEL 0826-22-0225

## 実施目的

児童の体力づくりへの関心を高め、生涯を通して、健康的な生活をする意欲を高めるとともに、新体力テストの結果から、本校の課題を解決する。

新体力テストの項目ごとに定める数値をもとに、自己の目標を設定し、達成する体験を通して、自己肯定感を高める。

## 実施内容

### 1 個人目標の設定

新体力テストの結果から、課題克服にむけて達成可能な数値目標をもたせ、達成感を味わえるようにする。

### 2 業前運動の充実

年間を通して、毎日、始業前に15分間の業前運動を実施する。サーキットトレーニング・一輪車の練習・マラソン・縄跳びを体育的行事と関連付けて実施する。

### 3 室内での体力づくりの充実

校舎内のホールで握力・上体起こし・長座体前屈・立ち幅跳びを休憩時間等に実施する。児童は、お互いに計測しあい、個人の記録カードへ毎日記録する。

### 4 体育・保健指導の充実

体育科の授業で学校全体の課題を取り入れた活動を仕組む。また、保健指導・健康朝会・掲示物等を通して、健康な生活を過ごすための方法を知り、体力づくりへの意識の向上を図る。

## 5 所属感と気力の向上

児童の所属感や気力の向上を目指して、「殿賀小おどり」を実施する。始業式後・新体力テスト前・運動会・卒業式後・地域の行事等様々な場面をとらえて実施する。

## 実施上で工夫したこと

### 1 個人目標の設定(自己記録票)

新体力テストの項目ごとの数値と自己の新体力テストの結果(4月当初は前年度の自己記録)を一覧表にし自己の立ち位置を明らかにした。また、山県郡陸上記録会の入賞記録も併記し、児童の意欲を喚起した。

### 2 サーキットトレーニング

本校の課題は、ボール投げ・50m走・握力である。そこで運動場で行うサーキットトレーニングに50m走とボール投げを取り入れた。

ボール投げでは、ボールを投げる基本が身に付いていない児童が多いため、フェンスに自作の的を設置し、ソフトボールの代わりに玉入れ用の赤玉を投げ、基本的な動作を安全に実施できるようにした。

### 3 室内での体力づくり

校舎内のホールにマット等を用意し、移動せずに行えるようにした。また、握力に課題があるため、水を入れたペットボトルを利用して、握力の向上に取り組ませた。

### 4 記録カードの工夫

日付入りの記録カードを用意し、児童が毎日記録し、意欲の継続を図った。

## 主な成果

- 1 目標達成に向けて、家庭でも運動をする児童が増加した。
- 2 協力して計測し合う場面や教え合うことが増えることにより、友達関係が向上した。

3 目標達成の体験を通して、自信につながり、自己肯定感の向上が図られた。

4 児童が具体的な目標を設定し、取り組んで達成しようとする意識が育ち、他の教科や生活面でも目標に向かって努力する姿が伺えるようになった。



殿賀小おどり

全員で表現し、所属感と気力の向上を図ります



新体力テストの一コマ

握力を測定しています



校舎内のホールでの練習風景

休憩時間に毎日の記録を取っています



走り方教室(7月実施)

外部講師を招聘しました(加計高校 林先生)



サーキットトレーニング(ボール投げ)

玉入れ用の赤玉で練習中です



マラソン大会(11月実施)

全校児童が学年に応じた距離を走ります

## 全校児童における総合評価A Bの割合(%)の推移

