

# 目指せ自分の最高記録!!

—楽しみながら行う体力づくり—

福山市立湯田小学校  
 児童数 871人  
 TEL 084-962-0257

実践内容

## 実施目的

本校の児童には、持久力、走力、柔軟性、敏捷性に課題が見られたため、次の3つの目標を設定した。

- ① 体力づくりや運動に対する児童の興味・関心を高めること。
- ② 児童に基礎・基本となる身体能力をバランスよく身に付けさせること。
- ③ 児童自ら体力向上について課題を持ち、その解決に向けて努力できるようにすること。

## 実施内容

### 1 ロング昼休憩

外で遊ぶ機会を設け、児童が運動に親しみとともに、体力づくりへの意欲を高めることを目的に、月に1回、通常の昼休憩より10分間長い時間(35分間)で実施した。

縦割り班や学級単位で、児童が企画した遊び(ボールゲーム、おにごっこ、大縄跳びなど)を行った。

### 2 体育科の授業における準備運動

新体力テストにおいて課題が見られた項目(50m走、20mシャトルラン、反復横とび)を中心に、体力を高めるための運動を体育科の授業に継続的に取り入れた。(サーキットレーニング、柔軟体操、タイヤジグザグラン、じゃんけんダッシュ、3分間走)

### 3 体力向上プロジェクト

体育科の指導やそのポイントを学校全体で共有するために、保健主事を中心にプロジェクトチームを結成し、実技研修や新体力テストの分析、指導法の確認等を行った。共有する指導法は、全体にアンケートを取ったり経験者の教員に聞いたりした内容をまとめ、本校の指導法の基礎を作ることができた。

### (水泳の実技研修 6月)

- ・ 水泳指導にかかわり、水慣れにおける顔のつけ方、クロールや平泳ぎの足の動かし方、手のかき方及び息継ぎの仕方など、実際に泳ぐことで指導のポイントを理解し、それらを共有した。

### (新体力テストの分析、課題把握 8月)

- ・ 新体力テストの結果から、本校の児童の現状や課題についての分析を行い、学校としての目標、指導のポイントを教員で確認し、それらを共有した。
- ・ 外部講師を招き、新体力テストの正しい測定の仕方や指導のポイント、児童が学校や家庭でできる運動などを研修した。

### (なわとびの実技研修 1月)

- ・ 前跳びの基本的な跳び方、縄の選び方や回し方、二重跳びの練習方法を研修した。

## 実施上で工夫したこと

### 1 楽しく実施できる職員研修

児童が楽しく体力づくりを行うには、教員が楽しく運動を行わなければならないと考え、研修内容を楽しく、しっかりと体を動かせるものにした。経験の少ない若手教員が安心して指導できるように指導法をシートにまとめ、配付した。また、新体力テストの正しい測定方法や指導のポイントを全体で共有した。

### 2 目標の明確化で意欲アップ

昨年度の本校の新体力テストの結果を県平均と比較できる掲示物を作成し、児童の目につきやすい場所に掲示した。その掲示物を活用して、児童自身が目標を設定することができ、新体力テストに対する意欲の向上につながった。

## 主な成果

### 1 児童の運動に対する意欲の向上

「ロング昼休憩」や体育科の授業における準備運動の取組を通して、外で遊んだり進んで体を動かしたりする児童の割合が増えてきている。

### 2 体育科の授業改善

「体力向上プロジェクト」の取組を通して、学んだことを授業に取り入れる教員が増えてきた。授業の中で、児童の運動量が増え、課題解決的な授業づくりが行われるようになってきている。



体育科準備運動(じゃんけんダッシュ)

すばやく走って瞬発力アップ



体育科準備運動(タイヤジグザグラン)

ジグザグ走って敏捷性アップ



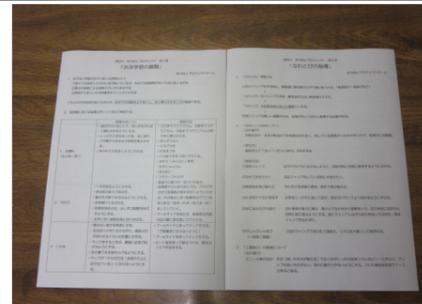
体力向上プロジェクト①

新体力テストの実施や指導のポイントをチェック



体力向上プロジェクト②

職員研修を通して、指導のポイントを全職員で共有



体力向上プロジェクト③

水泳、なわとびの指導や指導のポイントのまとめを作成、配布



新体力テストの目標の掲示

児童一人一人が自分の目標を設定

## 全校児童における総合評価A Bの割合 (%) の推移

