

目標目指して やる気を育てる

—自ら取り組む体力UP—

江田島市立柿浦小学校
 児童数 37人
 TEL 0823-57-2066

実施目的

体力づくりに対する児童の関心を高め、生涯を通して、健康を保つための意欲・関心を高めるとともに、新体力テストの結果を受けて、個々の児童の課題を解決していく。
 新体力テストの項目ごとに定める記録をもとに自己の目標を設定し、目標を達成する体験を通して、達成感を味わうとともに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、課題克服に向けて達成可能な数値目標をもたせ、達成感を味わわせる。

2 室内での体力づくりの充実

校舎内の1階廊下に握力計、ストレッチボードを設置し、いつでも計測できるようにする。

3 業間運動の充実

年間を通して、毎日業間に3分間走を実施する。

4 体育・保健指導の充実

体育科の授業や学校全体でサーキットトレーニング等の課題を取り入れた活動を仕組む。また、保健指導や掲示物を通して、健康な生活を送るための方法を知らせ、体力づくりへの意識の向上を図る。

5 自ら取り組む主体性の向上

様々な運動を家庭でも行う児童を増やすために、新体力テストの課題克服や体力の向上に向けて行うことができる運動について、児童に紹介する。

実施上で工夫したこと

1 自己記録票

新体力テストの記録だけでなく、水泳、マラソンの記録や鉄棒、一輪車、縄跳びの技の認定等を冊子にし、まとめさせた。自分の現状を把握させるとともに、次の目標達成に向けた意欲付けができた。

2 サーキットトレーニング、ストレッチ

本校の課題は、握力と柔軟性である。そこで、体育科の授業（主に準備運動時）に鉄棒やのぼり棒を取り入れたサーキットトレーニングを行い、「握る」「つかむ」等の運動に合わせて、体幹も鍛えている。
 また、柔軟性については、体育朝会等でストレッチの仕方を指導し、各学年の体育科の授業を中心として、児童にストレッチを行わせ、課題解決に向けて取組を進めている。

3 大休憩の3分間走

毎日の大休憩に行っている3分間走に、児童が「少しでも記録を伸ばそう」と意欲をもって取り組むことができるよう、児童が走った距離を集計し、「全校児童でどれくらい走ったか」を日本地図上に記している。

4 室内での体力づくり

自ら進んで体力づくりに取り組む児童を増やすために、1階の廊下に握力計やハンドグリップ、ストレッチボードを置き、いつでも計測や練習、ストレッチができるようにしている。

主な成果

- 1 目標達成や体力の向上を目指して、家庭でも自主的に運動する児童が増えた。
- 2 協力して教え合いながら運動に取り組んだり、記録を計測し合ったりすることで、児童相互の人間関係が良くなっている。

3 自己の記録に挑戦し、更新できた体験が、自信につながり、児童の自己肯定感が向上した。

4 児童が自ら具体的な目標を設定し、積極的に取り組むことで、他教科や生活面でも同様な姿が見られるようになった。



体育朝会（鉄棒）

高学年が低学年に運動の仕方を教える日があります



サーキットトレーニング（登り棒）

体育科の授業の始まりは、サーキットトレーニングです



運動会へ向けての一輪車練習

入学したばかりの1年生にも高学年が教えます



マラソン大会（12月実施）

全校児童が学年に応じた距離を走ります



1階廊下の体力づくりコーナー（ストレッチボード）

握力計やストレッチボードを設置 児童が休憩時間に使用します



「たてわり遊び」のおにごっこ

運動の日常化につなげます

広島県全体の総合評価A B割合（%）との比較

