

# 目標をもって体力UP!

～魅せる! 来原魂!!～

安芸高田市立来原小学校

児童数 63人

TEL 0826-57-1012

実践内容

## 実施目的

ここ数年、立ち幅跳び、長座体前屈、50m走、握力を中心に、全国・県の平均値を下回る傾向が続いていた。

その原因は、児童に自分の体力向上を意識しながら運動を継続しようとする態度や意欲を育ててきていないことにあると捉えた。

そこで、自分の体力・運動能力の現状を正しく把握した上で、課題意識を持って体力づくりに取り組む児童を育成するため、計画的・継続的・組織的な実践に取り組んだ。

## 実施内容

### 1 目標の明確化

児童に、新体力テストの項目ごとの得点表と全国平均値、自分の前年度の記録、目標値と練習での記録を記入することができるカードを配付することで、自分の目標値を明確にもち、その目標値に挑戦する児童の意欲を喚起した。

### 2 体育科の授業改善

新体力テストの結果を分析し、各学年の課題克服に効果のある運動を授業の導入部分に取り入れた。

### 3 体力アップのしかけ

#### (1) なわとび検定

両足跳び、片足跳び、二重跳びなど、種目と回数の達成度で級を設定したカードを個々の児童に持たせ、授業や休憩時間、家庭で自分のペースに合わせて取り組ませた。そして、実施期間中の複数回、認定証を発行して「伸び」を評価した。

#### (2) 校内なわとび大会

個人技の披露とともに、各学級で大縄跳びに挑戦した成果を発表する機会を設けることで、高学年の児童の跳び方に「あこがれ」を持たせるなど、新たな目標の設定する場、意欲の向上を図る場とした。

### (3) 市駅伝大会・校内マラソン大会

市内小学生駅伝大会、校内マラソン大会に向けて、5分間の業間マラソンを実施した。マラソン大会では、挑戦するコース(1km, 1.5km, 2km)を自分で決めさせ、前年度の記録や練習タイムをもとに目標タイムを設定させることで、自分の過去の記録に挑戦する意欲をもたせた。市駅伝大会参加者の練習時期と合わせたことで、代表選手もその他の児童も、互いに刺激を受け合うことができた。

### 4 運動の日常化

#### (1) 一輪車発表に向けて

バランス感覚や体幹を鍛えるため、秋季運動会の中学年の種目に一輪車発表を取り入れた。その結果、ゴールイメージを描いて低学年の児童が一輪車の練習に取り組む姿が見られるようになった。

#### (2) のびのびタイム

毎週火曜日にロング昼休憩を設定し、月1回の児童会主催全校レクリエーションタイムで鬼ごっこやけいどうろなどを行うことで走力、持久力を高めた。

#### (3) 休業中の体力アップ作戦

新体力テストの結果、課題が大きかった種目については、長期休業中の体力づくりに位置づけ、集中的な取組を行った。

(例)「握力」：家庭で毎日「グーパー運動」「うですもう」に取り組む。

## 実施上で工夫したこと

- 1 目標や成果が可視化されるようなカードの作成や検定方法の工夫により、児童の意欲が向上するようにした。
- 2 のびのびタイムや全校で行うレクリエーションに縦割り班や異学年グループの活動を多く取り入れることで、友達との関わり合いの中で運動に親しむことができるようにした。
- 3 新体力テストの実施前には、項目ごとに補助的な運動を児童に継続して取りこませ記録が伸びるコツを習得させた。

## 主な成果

- 1 校内なわとび大会やマラソン大会などの体育的行事や検定などの取組により、自分の目標を意識して取り組もうとする意欲が高まり、その目標を達成することで児童の自己肯定感の向上につながった。

- 2 目標達成に向けて、家庭でも進んで運動する児童が増えてきた。
- 3 高学年の児童を中心に異学年交流が進み休憩時間には、運動場で集団で遊ぶ児童の姿が見られるようになった。



6年生	男子	女子	自分の記録
上体起こし 回/30秒	23	25	27
握力 kg	35	35	40
反復跳び 回/20秒	47	55	57
立ち幅跳び cm	167	175	180

### 目標の明確化

目指す記録を可視化して意欲アップ!



### 校内マラソン大会

自分の過去の記録に挑戦してタイムアップ!



### 体育科の授業改善

アザラシになりきって筋力アップ!



### 秋季大運動会 一輪車発表

本番に向けて毎日練習してバランスアップ!

## なわとび検定カード

種目	1年生	2年生	3年生	4年生	5年生	6年生
両足跳び	10	15	20	25	30	35
片足跳び	5	10	15	20	25	30
二重跳び	5	10	15	20	25	30
立ち幅跳び	100	110	120	130	140	150
握力	10	15	20	25	30	35
反復跳び	10	15	20	25	30	35



### なわとび検定・校内なわとび大会

練習を継続し、技を磨いて回数アップ!



### のびのびタイム 全校レク(鬼ごっこ)

元気いっぱい校庭を走り回って走力アップ!

## 全校児童における総合評価A Bの割合(%)の推移

