

# めざせ！目標達成！ 道小の本気！！

福山市立道上小学校  
児童生徒数 547人  
TEL 084-962-0324

実践内容

## 実施目的

本校の児童は、持久力・敏捷性・柔軟性等の項目で県平均値を大きく下回っていた。そこで、次の4つを目標として取り組んだ。

- ① 各学年の課題を明確にし、児童一人ひとりが体力向上の目標をもって取り組むことができる。
- ② 自らの健康・体力に興味関心をもち、さらに高まるように努力することができる。
- ③ 運動することの楽しさや、友達と一緒に体を動かすことの喜びを実感することができる。
- ④ 日常生活と体力の向上に関連があることを理解することができる。

## 実施内容

### 1 体育科授業における多様な準備運動

音楽に合わせて多様な運動ができる「道小セット運動」「道小柔軟運動」をつくり、毎時間準備運動に取り入れた。また、敏捷性を高めるために反復横とびを準備運動に取り入れた。本校の課題に合わせた準備運動を考え、体力向上（柔軟性・筋力）とともにリズム感を養っている。

### 2 家庭学習で体力づくり

各学年の課題種目を中心に、柔軟運動や握力（グーパー運動）など毎月取り組む内容を決め、継続して体力づくりに取り組ませた。

### 3 ジョギング朝会

マラソン大会前の1ヶ月間程度、定期的にジョギング朝会を行った。アップテンポのBGMをかけて雰囲気盛り上げたり、マラソンカードを活用し、自分の頑張りを確認できるようにしたりした。意欲の低い児童には、教員も一緒に走って声かけをしたり、それぞれの児童に合ったペースを伝えたりして意欲を高められるようにした。

## 主な成果

- 1 外遊びをする児童が増えた。児童が「遊びながら体力づくり」に取り組むことにつながっている。
- 2 なわとびの新しい技に挑戦しようとするなど、自発的に向上心をもって挑戦する児童が増えた。

### 4 なわとびの技への挑戦

ダブルダッチ用の縄を各クラスに配付したり、児童朝会で体育委員会が跳び方の紹介をしたりした。また、運動場の児童が見える場所に、いろいろななわとびの跳び方を紹介したカードを掲示することで、児童が自発的に練習ができるようにした。

### 5 運動場の割り当て

運動場での遊び場所を区割りし、休憩時間ごとの学年の使用を割り当てた。環境を整えることを通して、サッカーゴールやトラックの内側などの遊びの場を保障することで、外遊びをする児童を増やすことができた。

## 実施上で工夫したこと

### 1 遊びながら体力の向上

児童が楽しみながら運動することができる雰囲気づくりをし、体力づくりの取組を日常の運動遊びにつながるようにした。

### 2 新体力テストの達成目標の設定

前年度の新体力テストの結果を踏まえ、県平均と本校の結果を比較し、各学年における各種目の目標を設定した。その目標を教室や職員室に掲示し、常に意識できるようにすることで、児童も教師も目標達成に向けて、体力向上の取組を推進することができた。

### 3 職員研修で共通理解

「新体力テストの実施方法並びに体力を高める運動及び取組例」（広島県教育委員会）をもとに、新体力テストにおける正しい測定の仕方や各種目の指導ポイントを学ぶための実技研修を行い、教職員間で共有した。また、走り方指導、体づくり運動指導についても実技研修を行い、その内容を児童への指導に生かした。

3 各自の目標達成をめざし、毎日の家庭学習で継続して「体力づくり」に取り組む児童が増えた。

4 各学年の目標記録を共有したことで、目標達成に向けて励ましの声かけや頑張りを認める声かけなどが見られ、思いやりの気持ちの育成につながった。



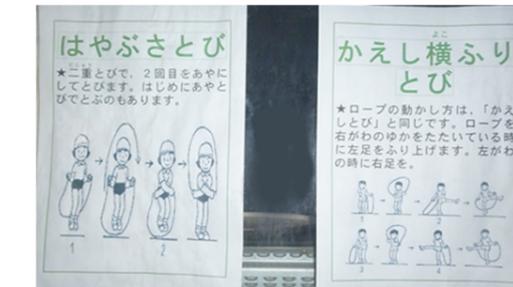
道小セット運動・道小柔軟運動

リズムに合わせながら柔軟性を高めています。



職員研修

走り方指導の研修を行い、指導ポイントを共有しました。



なわとびの跳び方の紹介

いろいろな跳び方に挑戦しています。

5年	腕力	上体おこし	長座体前屈	反復横とび	20mシャトルラン	50m走	立ち幅跳び	ボール投げ
男子	16.82	21.33	35.6	44.58	57.5	9.22	155.5	24.5
女子	16.48	20.45	39.5	42.61	47.4	9.49	149.2	15.2



達成目標の掲示

達成目標には、先生からの一言も添えています。



ジョギング朝会

全校児童でジョギングをして体力向上に取り組んでいます。



児童朝会(体育委員会の発表)

体育委員会が跳び方の紹介をして意欲づけをしました。

## 全校児童生徒における総合評価A Bの割合(%)の推移

