

児童が楽しみながら体力向上に取り組む機会・環境づくり

福山市立神村小学校

| | |
|--------|---------------------------|
| 全児童生徒数 | 347名 (男子 159名 女子 188名) |
| 全クラス数 | 17クラス (特別支援学級5クラス) |
| TEL | 084-933-4213 |

1 課題と目的

本校は、昨年度の新体力テストにおいて、県平均値・全国平均値との比較から握力の項目で課題が見られた。また、外遊びをする児童が固定化しており、外遊びに消極的な児童いることが課題であった。そこで、児童の握力強化と、外遊びの習慣づけを通じた体力向上を目的として取組を行った。

2 主な取組の内容

(1) 握力強化の取組

- ① 短い時間の中で毎日できる取組を設定し、取組に継続性をもたせることにした。そこで、朝の会の前に全児童が放送に合わせてタオル絞りトレーニングを1分間行った。
- ② 児童が目標をもって握力を高めることができるよう、各クラスに握力計を設置し、休憩時間でも自由に測定できるような環境づくりを行った。また、毎月握力を測定・記録し、自身の握力の伸びを実感できるようにした。

(2) 外遊び習慣づけのための取組

「運動しよう委員会」を中心に、週に1度の全校鬼ごっこやなわとび等を実施し、運動の苦手な児童でも友だち同士で誘いあって外遊びに参加する機会を多く設定した。

(3) 職員研修

夏季休業中の職員研修で、体育の授業にウォーミングアップとして使えるゲームやラダートレーニングを紹介し、多様な動きのある活動を授業に取り入れた。

3 取組で工夫したところ

(1) 握力強化の取組

握力を測定する際に、県平均値を提示することで、児童が目標をもって握力強化に取り組むことができるようにした。また、毎月計測し、自己の記録の変化を知ることによって意欲的に取り組むことができるようにした。

(2) 全校外遊び

「運動しよう委員会」が中心となり、多くの児童が楽しめるような遊びを主体的に考えて実施した。

(3) 職員研修

運動に消極的な児童も参加できるように、体力や技能のみに左右される運動ではなく、作戦を立てて取り組んだり、判断力が問われたりするようなゲームを紹介した。

4 成果と今後の課題

○記録の向上

タオル絞りトレーニングの取組開始後、全ての学年において握力の数値の向上が見られた。また、どの学年も新体力テストの県平均値を上回ることができた。

○外遊びをする児童の増加

児童アンケートにおいて、「休憩時間に外で遊んでいる。」の項目で全校の90%の児童から肯定的評価が得られた。

●運動に消極的な児童について

運動好きな児童と運動に消極的な児童とで外遊びへの意識に差が見られるため、呼びかけや体育朝会などの取組を改善していく。



放送の合図に合わせて全校児童がタオル絞り運動を行っている。



全校外遊びで、大縄大会を行い、外遊びの意欲づけを行った。



職員研修で敏捷性と判断力を高めるコーンタッチ運動を紹介した。