

体力づくりを通した 学校教育目標の達成

北広島町立壬生小学校

全児童生徒数	161名 (男子 94名 女子 67名)
全クラス数	9クラス (特別支援学級3クラス)
TEL	0826-72-2014

1 課題と目的

本校は、体を動かすことに意欲的な児童が多く、休憩時間にはほとんどの児童が外に出て運動をしている。また、児童の65%が学校外で運動に関する習い事をしている。しかし、児童の新体力テストの結果を見ると、日々の運動が新体力テストの結果として現れていないことが課題であった。これは、児童が自分の好きな運動しかしていないことが原因として考えられる。新体力テストはすべての運動をバランスよく測定できるものであるが、本校の児童は運動において得意なことが偏っており、能力がバランスよく身に付いていないと考えられる。

そこで、体力づくりの取組を通して、本校の学校目標である「目標を目指し 仲間と協力し 努力を楽しむ子の育成」の具現化を図ることにした。

2 主な取組の内容

(1) 具体的な目標の設定

①大きな目標の可視化

新体力テストやマラソン大会の学年別最高記録を掲示

②弱点の分析 (昨年度の新体力テストの分析より)

ア) 学校全体の弱点の明確化

握力、長座体前屈、50m走に課題あり

イ) 一人一人の弱点の明確化

個人の項目別得点表及び総合得点基準表を提示

(2) 継続的に運動ができる時間と場の設定

①年に2回の新体力テストの実施

②業間運動や隙間時間の充実

3 取組で工夫したこと

(1) 自分の能力の認知

新体力テストの分析を基に、個人の昨年度の記録と今年度の目標を併記した項目別得点表及び総合得点基準表を提示した(資料①)。項目別に評価を上げるために数値を明確化し、日々の体力作りのモチベーションを上げた。自分の体力がどれくらいあるのかを知った上で運動を行い、自分の実力を限界まで発揮できるように取り組んだ。

(2) 継続的な運動習慣の定着

継続的に運動に取り組み、運動の弱点を明確にするために新体力テストを年に2回実施した。1回目は春に実施し、その結果を踏まえて種目を絞って秋に2回目を実施した。自分の能力を把握し、それを基に宿題等で児童が継続できる運動を設定させた。

(3) 業間運動や隙間時間の充実

本校では週に2回「業間運動」を実施しており、伸ばしたい力に応じて10分間体を動かす取組をしている。また、暮会や健康観察等の隙間時間にグーパー運動(資料②)などを行ったり、校内にかかと上げゾーン(資料③)を設置したり、雑巾絞り検定で握力の向上を図ったりするなど、学校生活のいろいろな場面で運動ができる場を設定した。

4 成果と今後の課題

○常に目標を意識し、隙間時間等を活用しながらバランスよく運動に取り組むことで、努力することを楽しみながら継続的に体力づくりができた。

○児童から、「毎日ストレッチをすることで長座体前屈の記録が伸びた」、「シャトルランの目標があったので、あと少しのところ頑張ることができた」という声があり、学校教育目標の具現化に向けて成果が見られた。

○6名の児童が体力優秀賞(バッジ取得者1名含む)を受賞した。

○雑巾絞り検定の実施や、隙間時間の体幹トレーニング等日常生活の中で運動を取り入れることにより、体力の底上げができた。その結果、昨年度の新体力テストで県平均かつ全国平均以下だった項目が男女合わせて41項目あったが、今年は17項目に減らすことができた。

●運動に関する知識の理解が浅いことが課題である。生涯にわたってスポーツに親しむためにはバランスの取れた体力と運動に関する知識を身に付け、自分の体をコントロールできることが大切である。そのために、体の動かし方や運動方法などの知識を言語化して伝えるなどの工夫が必要である。

氏名	握力(kg)		上体(cm)		長座(cm)	
	去年の記録	今年の目標	去年の記録	今年の目標	去年の記録	今年の目標
A児	10	11	18	19	22	25
B児	12	13	29	○	21	25
C児	11	13	4	6	26	29

資料①

個人の去年の結果と今年の目標
○は昨年度10点満点の項目



資料②

グーパー運動の様子



資料③

かかと上げゾーンの様子