

■山鹿市立六郷小学校■

1 平成27年度の新体力テストの結果による取組の計画

PLAN

(1) 本校の課題（体力の現状）

上体起こし、反復横跳び、シャトルラン、立ち幅跳びにおいて全学年で県基準値を上回っている。また、そのほかの種目でも県基準値を上回る学年が増え、総合評価判定A・Bの割合も平成24年度の37.6%から昨年度は64.7%、今年度は73%へと増加してきている。しかし、「握力」、「長座体前屈」、「ソフトボール投げ」において県基準値を下回る学年がある。このことから、本校では、柔軟性や投力および筋力に課題があると考え、目標を設定した。

(2) 目指す姿（目標）

- ア 新体力テストの結果を活用し、児童が体力向上を目指す意識化を図る。
- イ 体育の授業において主運動につながる補強運動を強化し、児童の体力向上を図る。
- ウ 児童が進んで外遊びをして、運動の機会を増やすことで体力の向上を図る。
- エ 児童会活動による主体的な取組を推進し、運動の習慣化を図る。

(3) 実践計画

- ア 体力テストの結果を児童と共有し、運動への意欲向上を図る。
- イ 体育の授業では、めあて学習の推進と補強運動の実施及び運動量を十分に確保する。
- ウ 休み時間等に外遊びを奨励し、進んで体を動かす環境をつくる。
- エ 児童会活動を通じて、児童の自主的活動の活性化を図る。

2 平成27年度の具体的実践

DO

(1) 体力テスト結果の活用

- ア 4月に体力テスト実施計画を提案する際に前年度の体力テストの結果を考察し、本校児童の体力の課題点を全職員で確認した。その結果、学年差はあるが「握力」「ボール投げ」「長座体前屈」の3種目は複数の学年で県基準値を下回っており、学校全体の課題として取り組んだ。
- イ 児童一人一人の体力の課題には、パワーアップグラフやパワーアップナビを活用して体力向上の意欲を高めるようにした。また、2学期や3学期には、種目を絞った体力テストを実施し、体力の伸びを確認させた。

(2) 総合的な体力向上を目指した体育授業の改善

- ア 体育の授業では、準備運動としてストレッチ体操や補強運動（腕立て伏せ、スクワットジャンプ、V字腹筋、ブリッジ、馬跳び）を全学年で発達段階にあわせた内容で実施した。例えば、腹筋運動や馬跳びは1・2年生が10回、3・4年生では15回、5・6年生では20回～25回行い、慣れてくると早さや運動の質を意識させるようにした。また、主運動につながる補助的な運動を取り入れるなどの工夫をした。
- イ 運動領域に合わせた学習カードを準備し、児童の自己評価や相互評価などの足跡を残すことで技能の伸びを確認できるようにした。

(3) 日常生活の中での体力向上を目指し、学校あげての外遊びの奨励

- ア 昼休み時間や朝の始業までの時間（午前8時15分）、業間（2校時と3校時の間の15分間）にふれあい班（縦割り班）活動として、ボランティアや遊びの時間を確保した。また、休み時間に使うことができる用具（ボールやバットなど）を玄関に準備して、児童が自由に使って遊ぶことができるようにした。

(4) 児童会活動の活性化

- ア 体育委員会が中心となり、体育的行事や休み時間を使ったレクリエーション大会（駅伝大会、ドッジボール大会、紅白対抗玉投げ大会など）を企画運営することで運動に親しむ機会を増やした。
- イ 児童集会において、劇を通して体力テストの結果紹介及び外遊びの呼びかけを行った。



「体育委員会の発表」

ウ 保健委員会からは、「早寝、あいさつ、朝ごはん」などの基本的な生活習慣の確立を目指して、毎週水曜日を「ノーメディアデー」とし、家庭と連携して取り組むことで体力向上につながる十分な睡眠と食事の確保を図った。

3 平成27年度の実践の評価

CHECK

(1) 体力テスト結果の活用

ア 体力テストの結果をパワーアップグラフにして校内に掲示することで、学校や学年全体の体力の課題を理解して運動に親しむことができた。

イ 2学期以降に種目を絞り体力テストを実施することで、目標とする数値との差を知ることにつながり体力を高めることに対する運動意欲の向上が図られた。

(2) 体育授業の改善

ア 基礎体力の向上のために1年を通して準備運動の際の補強運動や主運動につながる補助的な運動を取り入れることで、筋力や持久力の向上が見られた。

イ 補強運動を継続して取り組むことで、馬跳びが苦手な1年生でも全員が1学期にできるようになり、跳び箱の授業にも生かすことができた。

ウ 今年は、体育の研究授業を1学期に実施し、めあて学習や学習カードを活用した授業を全員で研修し、体力向上の視点に立った授業を共通実践することを確認できた。

(3) 外遊びの奨励

ア 曜日を決めて、昼休みを縦割り班遊びの日や学級みんなで遊ぶ日などとしたことで、学年の垣根を越えて楽しく外遊びをする児童が多くなった。

イ 児童玄関に遊び用具（いろいろなボールなど）を準備したことで、いつでもだれでも遊ぶことができるようになり、休み時間や始業前でも運動場に出て進んで体を動かす児童の姿が多く見られるようになった。

(4) 児童会活動の活性化

ア 体育委員会が中心となってレクリエーション大会や体育的行事を推進したことで、児童の運動に親しむ機会が増えた。

イ 児童集会において体力テストの結果報告や劇による運動の啓発は、低学年児童にもわかりやすく、自分の体力だけでなく学校全体の体力課題を知り、運動の大切さを考える機会になった。

ウ 保健委員会が取り組んでいるノーメディアデーの取組や運営・体育の両委員会を中心となって実施した「ふれあい（たて割り）班対抗お別れ駅伝大会」など、睡眠や食事の大切さを考えたり、全校児童が一緒になって運動に親しんだりする機会になった。



「筋力をつける運動」



「いろいろな道具を使った外遊び」

4 平成28年度の計画

ACTION

(1) 体力テストの結果を活用した取組は、児童はもとより担任や保護者、来校された方々にも知っていただく機会になったので、今後も積極的に体力テストの結果を分析して活用を図っていく。

(2) 体育授業の改善として、今後は、児童一人一人の実態に応じた体力向上のプログラムを活用していきたい。

(3) 残された体力の課題に応じて、日常生活の中で運動に親しむ機会を一層増やしていく。

(4) 菊鹿3小学校の統合や今後の課題（スクールバス通学による体力の低下や運動部活動の社会体育化）を職員で共有し、学校と地域の連携のもとに児童の体力向上に努めたい。



「たて割り班による駅伝大会」