

■玉名市立小天東小学校■

PLAN

1 平成24年度の新体力テストの結果による取組の計画

(1) 新体力テストの結果の分析

本校児童は、ほとんどの項目で、県平均と同程度かそれを上回る結果を残している。昨年度の本校の課題である柔軟性については、向上してきているものの、引き続き全校上げての取組を強化する必要がある。また、学年別に課題を見てみると、低学年では、筋力・走力・投力に、中学年は、跳躍力・投力に、高学年は握力・走力に課題が見られるため、重点的に向上させる取組を行いたい。

(2) 取組の計画

ア 体育科の授業の改善

(ア) 課題となる運動能力を向上させる時間の確保

(イ) 体育ノートを活用

イ 健康タイム（全校体育）の充実

(ア) 持久力の維持

(イ) 課題となる運動能力を向上させる活動

ウ 運動環境の整備

(ア) シーズン制を生かした部活動の充実

(イ) 掲示物の充実



小天東小学校の子ども達

DO

2 平成24年度の具体的実践

(1) 体育科の授業の改善

ア 課題となる運動能力を向上させる時間の確保

体育授業の導入時に、各学年の課題となる運動を取り入れた。低学年ではストレッチの時間を確保した。中学年ではキャッチボールやなわとび、高学年では短距離走を行うなどして、体力の向上に努めた。

イ 体育ノートを活用

体力テスト後にパワーアップ・ナビを活用し、自己の運動能力について把握させた。それをもとに、各授業における自分の変容や課題、感想をまとめていった。1時間の中での自分の伸びを感じられるように留意した。

(2) 健康タイム（全校体育）の充実

ア 持久力の維持

例年通り、月・火・木・金曜日は運動場のトラックを走った。低学年は、内周を10週、高学年は、外周を10周走ること、持久力の維持に努めた。雨天時は体育館で活動を行い、体力の向上を図った。

イ 課題となる運動能力を向上させる活動

月・火・木・金曜日は、持久走後に、サーキットトレーニングを取り入れ、学年の課題となる能力の向上に努めた。鉄棒での逆上がりや登り棒を行うことで握力や筋力を高めていった。また、タイヤ跳びで跳躍力、平均台で巧緻性を高めることを目指した。トレーニングの最後に50m走を行い、児童の体力をバランスよく向上させることができるよう努めた。



低学年のストレッチ



健康タイムの様子

また、水曜日は、体育館で活動に取り組んだ。鬼ごっこや長縄を行いながら、敏捷性、跳躍力の向上と、運動に親しむ態度の育成の両立を図った。

(3) 運動環境の整備

ア シーズン制を生かした部活動の充実

本校では、運動能力をバランスよく向上させたり、人員不足を補ったりするために、シーズン制の部活動を採用している。

春から夏にかけてのソフトボールでは、投力、走力の向上に努めた。また、夏場の水泳では、筋力、持久力を高めた。秋の陸上では、走力、跳躍力の育成を目指した。さらに、冬はバスケットボールに取り組み、巧緻性や運動に対する判断力の向上を図っていった。



部活動に励む子ども達

イ 掲示物の充実

体育委員会を中心に、体育行事のポスターの作成や、呼びかけを行い、児童が体育活動に意欲や目標を持って取り組むことができるよう工夫した。

CHECK

3 平成24年度取組の評価

(1) 体育科の授業の改善における体力づくりについて

ア 低学年では導入の時間にストレッチを取り入れたことで、少しずつ柔軟性の向上が見られるようになった。

イ 体育ノートを活用したことにより、体の動きを考えながら、体育の授業に取り組もうとするようになった。

(2) 健康タイム（全校体育）の充実における体力づくりについて

ア 毎日、持久走のタイムを計ることで、児童が自分の伸びを感じたり、高い目標を持って活動に取り組んだりすることができるようになった。

イ 友達と競い合い、楽しみながら、体力を向上させることができた。

(3) 運動環境の整備における体力づくりについて

ア 記録会や試合で、体力の伸びを実感し、さらに自分の能力を向上させようとする姿勢を身につけることができた。

イ 次の体育的行事がわかりやすく表示されたことにより、児童の運動に対する意欲を高めることができた。

ACTION

4 平成25年度の計画

(1) 体育科の授業では、今後も、各学年ごとに、課題となる運動能力を向上させる時間の確保をしていく。また、体育ノートの活用を図りながら、運動能力を高めようとする思考力を育てていく。

(2) 健康タイムの見直し、改善を図っていく。持久力の維持をベースとしながら、他の能力の向上を目指していく。さらに、児童が興味を持つ活動を取り入れながら、運動に親しむ態度の育成にも努めていく。

(3) シーズン制の部活動の長所を生かし、児童の運動能力をバランスよく育てていく。また、体育的行事の啓発を行い、児童の意欲を喚起していく。さらに、教材、教具をバランスよく確保することで、児童の体力の向上に努めていく。