

# ■山鹿市立千田学校■

## 1 平成 28 年度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）

持久力や走力、瞬発力、柔軟性については、全ての学年において県基準値を上回るが、握力については、ほとんどの学年で県基準値を下回っている。また、投力においては昨年度より高まってきているが、県基準値を下回る学年が見られる。

### (2) 実践計画

- ア 新体力テストの結果を受け、課題を重点化した体力向上の取組を行う。
- イ 日常的な体育的活動を計画・工夫し、体力向上の日常的環境を作る。
- ウ 児童会による主体的な活動を推進し、達成感を味わう取組による運動への意欲向上を図る。
- エ 健康ファイル等を活用して、家庭と連携した体力の向上を図る。

## 2 平成 28 年度の具体的実践

**DO**

### (1) 課題を重点化した体力向上の取組

- ア 新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共有した。特に、握力・投力の向上の課題に向け、学校全体で課題解決に向けて取り組んだ。
- イ 授業の準備運動に握力、投力の向上を意識した運動や帽子振り運動を取り入れた。授業内容で重点化し、目標を持たせて取り組んだ。

### (2) 日常的な体育的活動の計画・工夫

- ア 毎週月曜日朝のハッスルタイム（全校体育）は教師も共に遊ぶようにし、児童に実施する運動を選ばせ、主体的に取り組むことができるようにした。業間に行うハッスルタイムでは、握力や巧緻性を高めるための陣取り、瞬発力を高めるためのボール運びなど体力の現状に合わせ、目標を明らかにした活動を行った。
- イ 朝の5分間走では、児童自らがめあてを持って行うよう、児童に目標を設定させて走らせた。また、走る機会を増やすために外周コースを作った。

### (3) 児童会による主体的な活動の推進

- ア 児童会が主体となって体力の向上に取り組めるよう、児童会総会で学校全体の体力の現状を発表し、握力・投力の向上に向けての取組の方向を周知した。
- イ 児童の投力向上を目指したスポーツ大会を企画・運営し、各学級がそれに向けて徹底練習することで、盛り上がるようにした。
- ウ ペットボトルを握ると風船が膨らむ用具を製作し、各学級で誰が速く膨らませることができるかゲーム感覚で取り組ませた。

### (4) 健康教育ファイルの活用

- ア 本校独自の健康教育のファイル（元気な千田っ子）を活用し、心身共に健康に過ごせるよう、家庭と連携した取組を行った。
- イ 家庭と連携して一人一人の児童の体力向上を図るために、個人票を活用した。

### 3 平成 28 年度の取組の評価

## CHECK

- (1) 課題を重点化した体力向上の取組
- ア 課題を重点化して体力向上の取組を行ったことで、各学年の体育の時間等に課題克服のための運動を、共通実践することができた。
- イ 準備運動や授業で重点的な取組をしたことにより、授業改善に結びつき、体力の向上が図られた。
- (2) 日常的な体育的活動の計画・工夫
- ア 朝のハッスルタイム（全校体育）を教師も共に遊ぶ時間とし、児童が主体となって遊びを決め、意欲的に取り組む姿が見られた。この実施により、外遊びをする児童が増えた。業間のハッスルタイムは、学年や縦割り班対抗で運動を行い、仲間と協力して苦手な運動にも挑戦したことで、達成感を味わわせることができた。
- イ 外周コースを作り、朝のランニングの目標設定等を工夫したことで、全児童の運動量が増えた。
- (3) 児童会による主体的な活動の充実
- ア 児童が重点事項の取り組みを伝えたことで、全児童が意識して体力向上の取り組みを行った。
- イ 体育委員会が中心となって企画・実施したことで、その度に体力向上への達成感を持たせることができた。
- (4) 健康教育ファイルの活用
- ア 健康教育ファイルを活用することで、学校や家庭での児童の様子を保護者と共有することができた。
- イ 児童の体力の状況を家庭に伝えたことで、保護者との間で児童の体力についての話題が増えた。
- (5) 課題解決状況
- 上述の(1)～(4)の取組を通して、12月に課題の握力・投力のミニスポーツ大会を行い、握力・投力の学年平均値が全学年4月時より向上した。



準備運動時の帽子振り運動



日常的な体育的活動



朝の5分間走の様子



児童会主催のスポーツ大会



握力ゲームの実施

### 4 平成 29 年度の計画

## ACTION

- (1) 新体力テストの結果から児童の体力の課題を職員で確認するとともに、児童や保護者と共有し、課題解決に向けた取組を継続していく。
- (2) 課題解決に向けた、体育の時間や業間体育の取組を今後も継続し、児童が意欲的に取り組む中で、体力の向上が図れるようにしていく。
- (3) 学校が統合するため、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移行）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る。