

「体力向上プラン2011」協力校の取組 小学校③

1 本校の生徒の体力の現状

(1) 分析（県平均値との比較）

	3年		4年		5年		6年		上回った数
	男子	女子	男子	女子	男子	女子	男子	女子	
握力									0
上体起こし		○							1
長座体前屈		○	○				○		3
反復横跳び		○	○		○				3
20m シャトルラン			○	○	○	○	○		5
50m 走									0
立ち幅跳び	○	○	○	○	○	○	○	○	8
ソフトボール投げ	○		○		○	○			4
上回った種目数	2	4	5	2	4	3	3	1	24

- ・県平均値より上回っている種目数は24種目で、全体の38%である。
- ・立ち幅跳びは男女全学年ともに県平均を上回っている。

2 昨年度までの取り組みの概要と評価（成果と課題）

(1) 取り組みの概要

- ・新体力テストの実施（3～6学年）
- ・持久走大会（4～6学年）
- ・運動集会（体ほぐし・体づくりの運動、なわとび、持久走など）
- ・児童会の運動委員会によるクラスマッチ（なわとび）
- ・地域少年スポーツ教室への参加の呼びかけ
- ・各種大会への参加の呼びかけと指導（東信陸上大会、市民陸上カーニバル、地域水泳記録会、地域ドッジボール大会など）

(2) 評価

- ・運動が得意な子とそうでない子の差が大きく二極化が進んでいる。
- ・持久力はあるが、瞬発力や走力が劣っていることがわかった。

3 今年度の取り組み

(1) 具体目標

全校児童が、縄跳びを使った運動に親しみ、体力を向上する。

(2) 内容と方法

○縄跳びタイムの実施 …時間と場所の確保

- ・毎週月曜日のいきいきタイム（10:20～10:35）を「縄跳びタイム」とし、できるだけ縄跳び運動に取り組むよう呼びかける。

○縄跳び認定証（縄跳びカード）の使用 …運動への動機と意欲向上

- ・本原小全学年共通の縄跳びカードを用意し、自分の習熟度に合わせて、縄跳びにチャレンジできるようにする。
- ・縄跳びカードは初級から上級まで複数枚を用意し、認定証も用意する。

○「ながのスポーツスタジアム」への参加 …集団で行う運動

- ・学級単位で運動に取り組めるよう、「ながのスポーツスタジアム」の「クラスで8の字ジャンプ」に参加する。

(3) 評価計画

- ・新体力テストの結果を前年度や県・全国と比較して分析する。
- ・新体力テストの結果から、保護者へ全体の傾向について紹介する機会を持つ。（学級・学年 PTA や学校保健委員会など）
- ・休み時間の運動遊びの様子について、報告しあっていく。