

「体力向上プラン2011」協力校の取組 小学校⑥

1 本校児童の体力の現状

本校は、昨年4月に南北二つの小学校が統合して開校した学校で、体育館、グラウンド、プールなどの体育施設を、隣の中学校と一緒に使っているという特色がある。また、統合で学区が広がったので児童90名中59名がバス通学になり、登下校の運動不足・体力低下が心配されている。

児童は、朝はバスが到着する8:00からの15分間、休み時間の20分間、昼休みの15分間、そして、放課後のバス出発までの約40分間、合計して1時間30分の余暇があり、3、4、5、6年生の多く(常時30名ほど)がその時間をほとんどサッカーに費やしている。その他の児童は、一輪車、体育館でのドッジボール、バスケットボール、フリスビーなどをして遊んでいる。また、低学年では校庭の遊具に上ったり、ブランコなどをして過ごす姿が見られる。一方、図書館で本を読んだり、多目的教室でパズルやカルタに興じる子もおり、そういった子はあまり体を動かしていないようである。

本校児童の記録の伸び (◎: 全国平均の伸びを上回った ○: ◎ではないが昨年の記録を上回った
5・6年 △: 昨年の記録を下回った)

性別	人	握力	上体	長座	反復	シヤ	50m	立幅	ソフト
男子	◎	7	7	11	9	15	6	6	10
	○	12	11	4	8	5	7	7	11
	△	2	4	7	4	1	8	8	0
女子	◎	5	1	1	5	4	2	5	4
	○	4	4	1	4	3	2	3	3
	△	0	4	7	0	2	4	1	1

上の表を見ると、サッカーをよくやっている5、6年男子の持久力(シャトルラン)で全国平均の伸びを上回る伸びを示した児童(◎)が15名(71%)と多かった。また、少年野球をやっている児童が多いこともあり男子のソフトボール投げでも多くの子がよい記録を出した。サッカーなどのまとまった運動をしていないように見える女子では、上体起こしなどの筋力で伸びが少ないものの、握力、反復横跳び、シャトルラン、立ち幅跳び、ソフトボール投げで全国平均の伸びを上回った子が多かった。

この結果からバス通学による体力低下ははっきりとは見られないこと、男女の差は持久力に見られること、運動への関わり方により男女それぞれの中でも体力のある子、ない子が二極化しているようであることがわかる。

2. 今年度の取り組み

体力向上のための **3E ☆EVERY ONE**

☆EVERY DAY

☆ENJOY SPORT

①学校生活全体で日常的、継続的に体力づくりを行う。

「トレーニングタイム」(週1回)

- ・春夏「サーキットトレーニング」・秋「マラソン」・冬「なわとび検定」
- ・日常「そうきんかけ、荷物運びなどでの体力作り」

②全校体育(月1、2回)

- ・体ほぐし、コーディネーショントレーニングなど新しい運動を全校に紹介し、運動の幅を広げ、各学級の体育にも生かしてもらおう。

③放課後遊びの紹介。(放課後いろいろタイム)

④陸上大会、泳力テストへの参加呼びかけと、朝、放課後の練習。

⑤学習カードの活用 ・自分たちで運動をプロデュースする力を育てる。

⑥運動能力テスト ・5月に全学年実施・数値目標の設定をする。

⑦家庭への呼びかけ ・家庭での運動習慣 ・子どもの体力に関する情報

3 実施後の評価方法

- ・来年度体力テストにより。 ・学習カードに記入している内容により。
- ・少人数なので、普段の生活や体育学習の中で。