

# 「体力向上プラン2006」推進計画書

松本市立五常小学校

## 1 体力向上プラン2005の評価

### (1) 昨年度までの取り組みの概要

教科学習	連学年での授業(人数確保,異学年児童からの刺激,能力に応じたT・T指導)
全校運動	毎週(火)昼の活動で15分間 (8・9月は朝に運動) 一昨年度測定の新体力テストで平均を下回った運動を考慮した準備運動 体づくり・体ほぐし・集団ゲームの紹介,体育大会種目の練習,選択運動の実施 年間計画を立てて見直しをもって実施
運動クラブ	年間15時間のクラブ活動 希望児童での活動 児童の興味・関心のある運動(ハンドベース,卓球,フットサル,バスケットボール, バドミントン,ミニソフトバレー,マット・跳び箱)
水泳学習	学校のプールで18~22時間 低中高学年で各4時間ずつの体育実技指導者地域招聘事業 低高学年に分かれてのプール納め・水泳まとめの会
体育大会	PTA・公民館・学校三者共催の地域の運動会 伝統種目のマラソン,PTA親子種目,児童会企画運営種目
スケート学習	PTA作業で作った田んぼリンクで8時間(今年度から,スキー教室も行う)

### (2) 成果及び課題

児童が運動を親しむ場の設定を心がけることが大切である。(様々な運動に取り組めるような環境作り)

自己の体力評価の方法(学習カード,隔年での新体力テストの実施)を大事にしていきたい。

### (3) 現在の児童生徒の状況

困難な技への挑戦をあきらめてしまいがちな子が中にはいるが,できるようになった喜びを味わうことで意欲が高まりが見られる。

日常の遊びの中での運動不足が心配されていたが,休み時間や放課後,高学年が低学年を誘い一緒に運動する姿が見られるようになってきた。(ドッジボール,ティーボール,サッカー,キックベース,バドミントン,卓球,おに遊びなど)

隔年で新体力テストを実施してみて,運動や遊び・生活での経験不足に原因があるのか,握力や上体起こしから見る筋力,長座体前屈から見る柔軟性に課題を感じている学年もある。しかし,廊下や多目的教室にジャンピングパネルを置いて一年を通して縄跳び運動にふれたり,体育館でも教師も一緒になってバスケットボールやバドミントンで汗をかいったりすることで体力の向上を実感している学年も増えてきている。ある学年では,今年度は,春と秋に体力テストを実施し,どの運動に対しても技能を分析して練習方法を工夫しながら取り組んでいく予定である。





『毎日の練習の成果を全校の場で発表する子どもたち。』

## 2 本年度の取り組み

テーマ 「汗をかきながら、みんなで運動しよう」  
具体目標  
新体力テスト、泳力、なわとびで去年の記録を上回る

- (1) 年間計画に基づいた全校運動の運営(裏面)
- (2) 運動できる場の設定・運動用具の整備  
キックベースコートの作成, サッカーゴールの固定, 一輪車・ボールの空気確認  
遊び週間(全校たてわりグループによるキックベース対抗戦)の実施  
梅の販売金や資源物回収収入での運動用具の購入
- (3) 健康教育との連携(毎日の生活と健康, 育ちゆく体とわたし, けがの防止, 心の健康, 病気の予防)
- (4) 対外関係(市陸上大会, 各ロードレース大会, 旧村内一周駅伝等)への参加呼びかけ・支援

### 3 今年度の取り組みの成果と課題

昨年度の新体力測定の結果から、投力の向上を一つの目標として手作りfrisbeeを取り上げたことにより、体全体のバネを使い、大きく腕を振ってfrisbeeやボールを投げられるようになり、記録を伸ばした児童が見られた。特に、日常生活の中で、投げる経験の少ない児童に記録の伸びが見られた。

全校運動や連学年の体育の授業に短・長なわとびを取り上げ、指導法や縄回しのコツを先生方に広め、練習方法を児童に紹介したところ、朝や休み時間に続ける児童も見られ、技能や体力が向上した。特に、ジャンピングパネルを廊下に常時、設置しておいたところ、自分のジャンプに合うパネルを使って三重回しのあや跳びを行う児童が何名も見られた。

縦割りの活動がとて多い本校において、年度当初に遊び週間を行い、縦割りでキックベースのリーグ戦を行うことで、休み時間にも縦割りで仲良く遊ぶ児童がとて多かった。また、すぐにいろいろな用具を使えるようにしたり、全校運動で児童に選択させて行ったりしたところ、いろいろな運動に取り組む児童が増えた。

今年度以上に、運動できる時間の確保、安全で色々な運動に取り組める場や用具の工夫、先生方も一緒になって体力を向上できるような環境作り等、進めていきたい。