

A 小 学 校

一 昨年度の全校体育の実践と反省

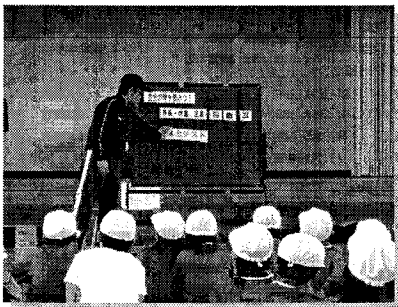
1 本校の生徒の体力の現状

項目 学年	新体力テスト実施項目							
	握力	上体起し	長座体前屈	反復横跳び	シャトルラン	50m走	立ち幅跳び	ソフトボール投げ
小1男子				○		○	○	○
小1女子	○	○		○	○	○	○	○
小2男子	○	○		○	○	○	○	○
小2女子				○	○			
小3男子	○	○		○	○	○	○	
小3女子	○	○	○	○	○		○	○
小4男子	○	○		○			○	
小4女子	○	○	○	○	○	○	○	○
小5男子	○			○	○			○
小5女子	○	○	○	○	○	○	○	
小6男子	○							
小6女子	○	○		○				
上回った数	10	8	3	11	8	6	8	6

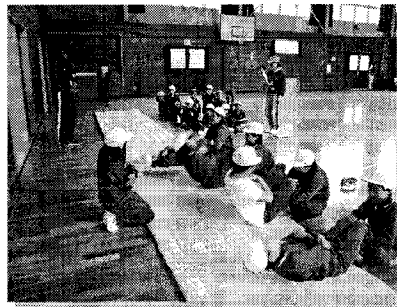
2 昨年度の全校体育の実際

(1) 新体力テストの実施：4月

○ 新体力テスト前の動機付けと新体力テストの実施



「新体力テスト」への動機付け



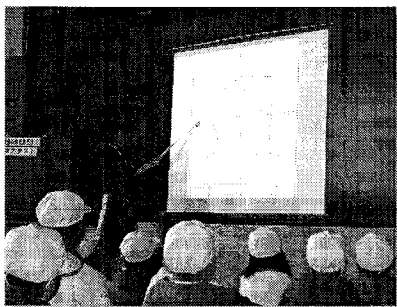
「上体起こし」に取り組む5年生



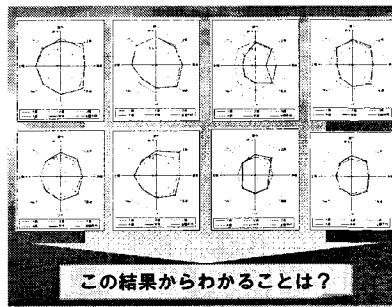
「長座体前屈」に取り組む3年生

(2) 課題の把握：5月

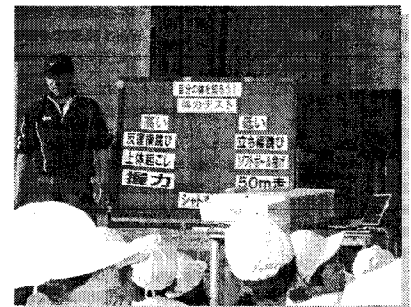
① 学年ごとの結果の提示と課題の把握



プレゼンで結果を全校に伝える



結果の一覧から傾向を読み取る

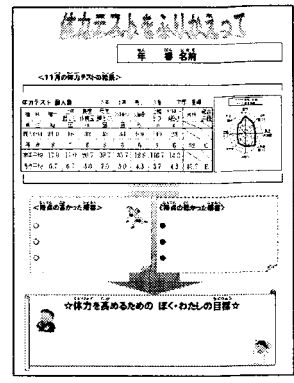
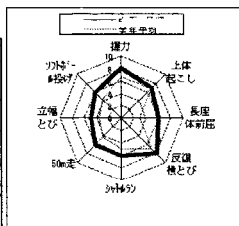


児童に問いかけ課題を設定する

② 個人結果の通知と課題設定

- ・体力テストの個人票を作成・配布し、全国と比較できるようにする。

体力テスト 個人票		5年 1組 男子 3番							合計	総合評価
種目	握力	上体起こし	長座体前屈	反復横とび	ジャンプ	50m走	立幅とび	ツバボー		
単位	kg	回	cm	回	回	秒	cm	m		
個人記録	21.0	18	32	43	33	9.9	140	23		
得点	8	7	6	8	6	6	5	6	52	C
学年平均	17.0	17.0	20.7	38.7	35.7	12.8	116.7	14.3		
得点平均	6.7	6.7	3.0	7.0	5.0	4.3	3.7	4.3	40.7	E



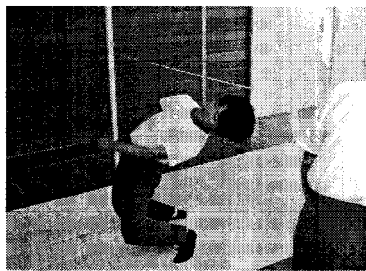
- ・ワークシートに個人票を貼り付けて目標を記入できるようにした。→

(3) 課題解決に向けた運動の紹介と実施 I : 5月～7月

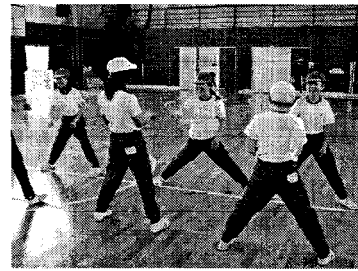
① 体のやわらかさを高める運動の実施 (下の写真は運動種目の一部)



卓球拾いに挑戦 (前屈) !



リンボーダンスに挑戦!



じゃんけん開脚に挑戦!

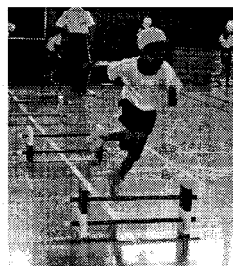
② ジャンプ力を高める運動の実施 (下の写真は運動種目の一部)



ジャンプアタックに挑戦!



飛び石渡りに挑戦!



ミニハードル走!



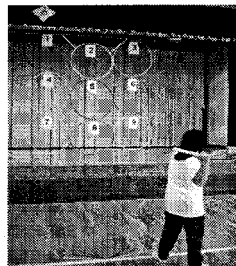
立ち幅跳びマットで!

(4) 課題解決に向けた運動の紹介と実施 II : 9～11月

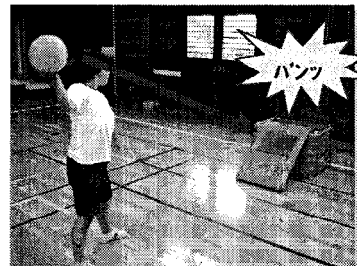
① 投げる力を高める運動 (下の写真は運動種目の一部)



ハイパーロケット!



ストラックアウト!

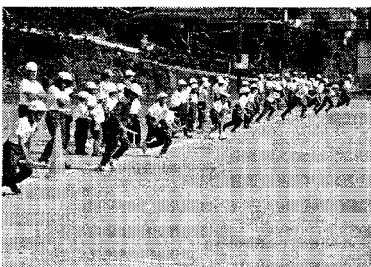


ビッグアーチ・ボード!



ストラックアウト(外)

② 持久力を高める運動 “シャトルらんらんリレー”

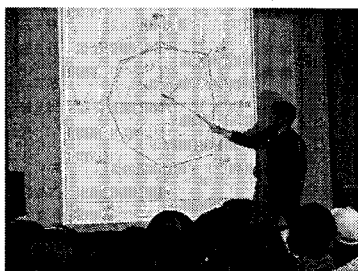


☆ 「シャトル “らんらん” リレー」: 体力テストのシャトルランをリレー形式にした運動

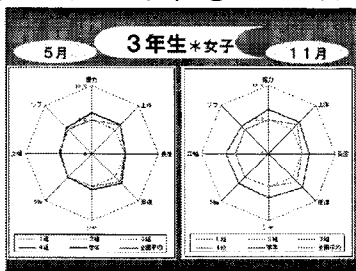
- ・ 4人一組となり、1往復ごとにバトンを受け渡ししながら、できるだけ多い回数をめざして走る。

(5) 新体力テストの実施②：11月初旬

(6) 新体力テストの結果の提示と個人課題の把握②：11月下旬



秋の結果をプレゼンで提示



春と秋の結果を比較して示す



個人票に見入る子ども達

(7) サーキット風トレーニング“フィジカルランド”：12月～2月



フィジカルランド(体育館)			
アルフスの森	サフルランド	リズミカルランド	パワーアップランド
① ジャンプ	② ベアトルネード ③ リンボータンス	④ ケン・ケン・パ! ⑤ ミニハードル走 ⑥ ジグザグ走パニ3	⑦ 2人で馬跳び ⑧ オート三輪 ⑨ 上体起こし



☆「フィジカルランド」：多種目の運動を組み合わせたサーキット風トレーニング

・BGMの流れる中で9つ程度の種目を休みなく続けていく。毎回リニューアルを図って実施した。

3 成果と課題

(1) 新体力テストの結果から

- ① 新体力テストの総合評価における段階ごとの人数の割合は、A段階35%、B段階29%、C段階30%、D段階3%、E段階3%であった(全校児童69名中の割合)。秋は、春の結果よりもほとんどの種目で得点が高くなり、各学年とも多くの種目で全国平均を上回った。
- ② 全体的な傾向として、男子は柔軟性の指標である「長座体前屈」の得点が低く、女子は走力、瞬発力の指標である「50m走」と「立ち幅跳び」の得点が低かった。

(2) 成果

- ① 体力テストの結果をもとにして児童の課題意識に合った運動を提示し、実践したことにより、運動に意欲的に取り組み、体力の向上を図ることができた。
- ② 運動不足となりがちな冬期に、“フィジカルランド”を設定し、多様な運動に取り組めるようにしたことにより、楽しみながら体を動かし、運動量の確保を図ることができた。

(3) 課題

- 運動への興味・関心をさらに高め、週1回の全校体育にとどまらず、体を動かすことが日常化(休み時間や放課後、家庭における運動の実践)する方策を考えていく必要がある。

B 小 学 校

1 本校の児童の体力の現状

(1) 分析（長野県平均値との比較）

長野県平均より上回っている種目
38種目で全体の約53%である。

<上回っている種目>

立ち幅跳び、ソフトボール投げ
上体起こし

<下回っている種目>

50m走、握力、長座体前屈
シャトルラン

学年別に見ると1年男子、3年男子が劣っているが、全体の傾向としては、学年が上がるにつれて県平均値より上回る傾向にある。苦手な種目と得意な種目に大きく別れる傾向にある。

学年	新体力テスト実施項目							
	50m走	立ち幅	ボール	握力	上体	長座	反復	シャトル
小1男子								
小1女子		○	○		○			
小2男子		○	○					
小2女子		○			○			
小3男子							○	
小3女子	○	○	○		○			○
小4男子		○					○	○
小4女子	○	○	○	○	○		○	○
小5男子		○	○					
小5女子	○	○	○		○		○	
小6男子		○	○		○		○	○
小6女子		○	○		○			
上回った種	3	10	8	1	7	0	5	4

2 昨年度までの取り組みの概要と評価（成果と課題）

- 本校では朝にマラソンをすることが習慣となっている。しかし、ただマラソンをしようと呼びかけても、マラソンをしようとする姿は育ちにくい。そこで、児童会で当番が校門前に立ち、マラソンをして且つあいさつを元気よくしてくれた児童の名前を毎日調べ、昼の放送で発表した。
- 名前を呼ばれたいと願う児童が増え、走る楽しみもできてマラソンに取り組む児童数が増加した。
- 3年女子、4年男女、6年男子のシャトルランは県平均を100%とした時、最高147、2%となるなど大きく数値を上回った。マラソンの継続による持久力の向上が大きな要因と考える。しかし、全体としては2年前の同様の検査から11%下がっている現状であるので、もう一度全学年で同一歩調で取り組んでいく必要がある。



3 今年度の取り組み

(1) 具体目標

持久力・継続して朝マラソン、冬期間の縄跳びを行い、各学年スポーツテストで前回実施時よりも5%以上の向上を図る。

柔軟性・昨年のスポーツテスト実施時、長座体前屈が非常に弱いというデータが出たので、柔軟性の記録を3cm伸ばす。

ボール投げ

・ドッチボール大会への連学年での参加やその練習を通して、ボール投げの記録が向上して来ているので、特に低、中学年で2m記録をのばす。

(2) 内容と方法

持久力

・マラソンや縄跳びが継続して続けられるよう「マラソンカード」「縄跳びカード」を作成し実施する。（裏面参照）
更に月毎に児童会で挨拶賞を企画し、マラソンと挨拶が出来た人を表彰していく。（児童会活動との連携）

柔軟性

・毎時間の授業の準備運動に必ず柔軟体操やストレッチ運動を5分間以上入れる。
・全校体育などで楽しい体ほぐしの運動を紹介する。

ボール投げ

・楽しみながら記録が伸びるように、体育館での連学年でのドッチボール練習の機会を増やす。

4 評価計画

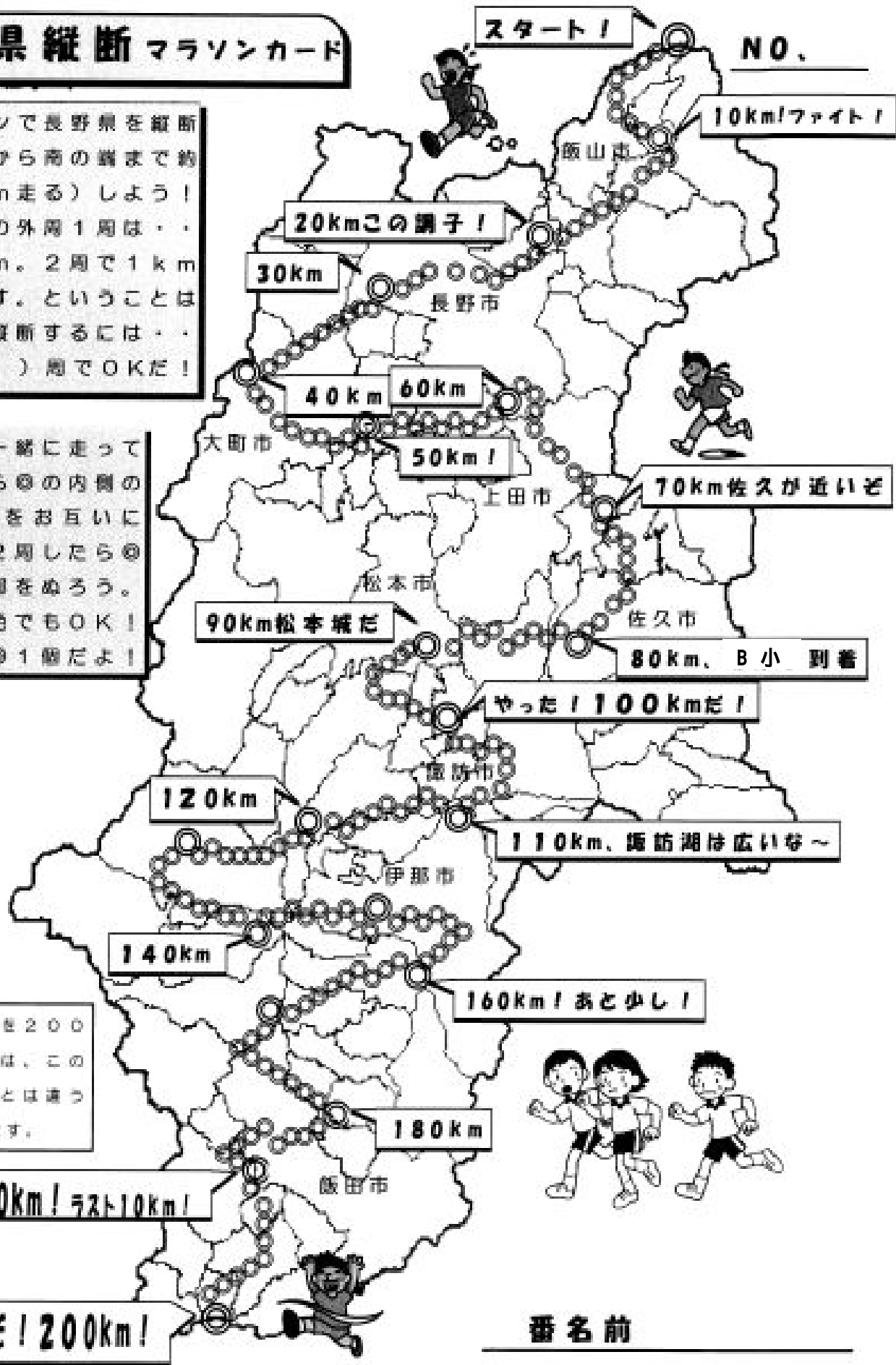
・本校では隔年でスポーツテストを行っており、昨年度全学年で実施した。本年度はその結果から上記のような具体目標を立てたので、今年度1年間実施し、来年の5月にその結果をスポーツテストで調査し、前回実施のデータと比較検討してみたい。その上で今後の指導方針を決定していく。

長野県縦断マラソンカード

* マラソンで長野県を縦断
(北の端から南の端まで約
200km走る)しよう!
* B小の外周1周は、
約500m。2周で1km
になります。ということは
長野県を縦断するには、
()周でOKだ!

* 友達と一緒に走って
1周したら◎の内側の
小さい○をお互いに
ぬろう。2周したら◎
1個を全部をぬろう。
* 色は何色でもOK!
* 2周で◎1個だよ!

* 実際長野県を200
km走る路線は、この
カードの路線とは違っ
ところもあります。



スタート!

NO. _____

10km/ファイト!

20kmこの調子!

30km

60km

50km!

70km佐久が近いぞ

90km松本城だ

80km、B小到着

やった! 100kmだ!

120km

110km、諏訪湖は広いぞ~

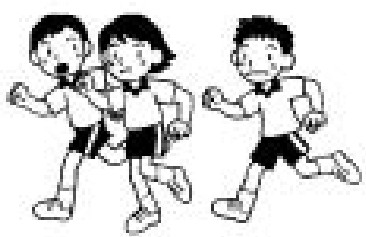
140km

160km! あと少し!

180km

190km! ラスト10km!

やったぞ! 200km!



番名前 _____

C 小 学 校

1 本校児童の体力の現状

【分析】：一昨年度の新体力テストから本校児童の課題として見えてきた走力[50m走]と柔軟性[長座体前屈]の2種目のみを、全学年・全クラスで実施した。

男子

	50m走(秒)		長座体前屈(cm)	
小1男子	12.0		24.6	
小2男子	10.9		27.0	
小3男子	10.4		28.9	
小4男子	10.2		25.9	
小5男子	9.6		29.5	
小6男子	8.7		33.0	

女子

	50m走(秒)		長座体前屈(cm)	
小1女子	12.0		26.8	
小2女子	11.1		28.4	
小3女子	10.1		32.9	
小4女子	10.5		28.3	
小5女子	9.7		30.5	
小6女子	9.1		36.7	

県平均を大きく上回る(指数110以上) 県平均を上回る(指数100以上) 県平均を下回る(指数90以下)

【考察】

新体力テストの結果から

- ・長座体前屈(柔軟性)は、県平均100に対して全校平均95(男子95・女子95)と低く、柔軟性のなさが認められる。体が硬い児童が多いということである。保健室によると日常のケガも多いとのこと。体の柔らかさをどう高めていくか？。
- ・50m走(スピード・走能力)は、全校平均102(男子102・女子101)。昨年度に引き続き、成績はよくない。きれいな走り方をする児童が少ない。体の使い方を知らない児童が多いのではないか？。

日常の姿から

- ・校庭や体育館、中庭で遊ぶ児童が非常に多い。休み時間だけでなく、放課後や休日も校庭や公園で遊ぶ本校児童をよく見かける。
- ・M運動が定着し、学校生活の中に“運動”が位置付いている。
- ・体育の学習が大好き。走る・跳ぶ運動や球技、水泳だけでなく、相撲や表現運動(ダンス)、器械運動(マット・跳び箱・鉄棒)にも意欲的に取り組む。
- ・ミニバスや少年野球・少女ソフトボール、水泳等の社会体育でも鍛えられている。

2 昨年度の取り組みの概要と評価(成果と課題)

体育学習

- ・「学び方」を重視する学習を通し、学びを支える活動の充実を図ってきた。
- ・運動の持つ特性に触れることのできる授業づくりをし、運動することの楽しさをたくさん味わえるような指導を行ってきた。

全教育活動を通して

- ・朝の全校運動「M運動」を実施し、継続して体力づくりに取り組んできた。
- ・「ふれあいタイム」では、運動遊びを積極的に取り入れ、子供同士の人間関係作りを進めると共に、体力向上を図ってきた。

取り組み全体に関わって

- ・体育や運動遊びが好きではあるが、出来ない種目に対して消極的になりがちだった児童が、めあてをはっきりと持ち、工夫して学習に取り組むことができるようになってきた。
- ・校庭や体育館で遊ぶ児童が多くなった。また、M運動が習慣化され、ほとんどの児童が抵抗なく運動に取り組めるようになってきた。それぞれの運動で、身に付ける力をはっきりさせ、意図的に経験させる必要がある。

3 今年度の取り組み「体力向上プラン2008」

(1) 具体目標

- ・新体力テストの結果を子ども自身に返し、目当てを持って体力向上に取り組む運動習慣を育成する。
- ・「走る」運動を多く取り入れ、50m走の平均記録を指数105(県・全国平均比)にまで高める。
- ・2校時休みにおける運動遊びの人数を10%アップさせる。

(2) 内容と方法

体育学習の充実

「学び方」を学びながら技能を高める体育学習

「学び方」を重視した重点単元の開発と学習の進め方

「学び方」の評価と個に応じた指導の充実

「学び方」を支える3つの活動の充実(関わり合う活動・情報を活用する活動・自己評価活動)

スポーツテストの結果を生かして

- ・今年度のスポーツテストは、50m走は全クラス、他の7種目は4～6年の各学年内2クラスで折半して実施する。結果を子どもにも返し、強化・向上に取り組んだ後、50m走と他1種目(本校の課題となるもの)を秋に再テストすることで、子ども達の体力の伸びを把握し、今年度の取り組みを評価したい。
- ・指導領域に偏りがないように、指導計画に沿って実践していく。走る運動、跳ぶ運動、投げる運動、柔軟性を高める運動をしっかりと取り入れていく。(子どもの興味やゲーム中心の授業にならないように)
- ・運動の楽しさを実感できるような「めあて学習」を取り入れ、苦手な運動についての学習も進んで深めていけるようにする。
- ・柔軟性と走力を高めるため、授業やM運動の内容を工夫する。

EX、『C小やわらか体操』の開発

ビーチフラッグC小選手権の開発

「保健」の授業を充実させ、児童の体力・運動能力についての認識を深めさせる。

「M運動」

・朝の全校運動、5・6・8・9・10・11月、週3～4日程度、8:25～8:35

・校庭遊具・体育館・マラソン・トラックの外側・トラック周り・トラックの中の計6カ所を学年単位で使用し、2日ずつでローテーションしていく。内容は学年会で検討。

体育館(大縄跳び・運動遊び・体ほぐし・ボール運動など)

マラソン(学校敷地内 一周約500m)

校庭遊具(鉄棒・登り棒・タイヤ跳びなどの遊具を使ったサーキット走など)

トラック外(大縄跳び・運動遊び・体ほぐしの運動・ラダートレーニングなど)

トラック周り(リレー・縄跳びランニング、二人三脚、馬跳び、など)

トラック中(縄跳び・折り返しリレー・鬼ごっこなど)

「ふれあいタイム」

・毎週1回水曜日の昼休みの後に実施。子どもも教師も一緒に遊ぶ。他者との関わり合いを大事にしながら、運動やゲームを楽しむ子どもを育てる。

休み時間の運動遊びが増えるように、ボール・縄跳びを教室に配付する。

児童会主催のクラスマッチや運動集会を積極的に計画・実施していく。

運動系クラブ活動……テニス・卓球・バドミントン・バレーボール・サッカー・ベースボール・ゲートボール

体育的行事 運動会(9月)、すもう大会(5月)、スキー教室(4～6年生)・スケート教室(2・3年生)

児童会主催のクラスマッチ等

4 評価計画(取り組み後の評価方法)

・秋にもう一度、50m走ともう1種目の測定

・児童の意識アンケート

D 小 学 校

1 本校児童の体力の現状

(1) 分析(全国平均値との比較)

項 学年	新体力テスト実施項目								上回った種目数	得点
	握力	上体起こし	長座体前屈	反復横跳び	シャトルラン	50m走	立ち幅跳び	ソフトボール投げ		
小1男子	×	×	×	×	×	×	×	×		
小1女子	×	×	×	×	×	×	×	×		
小2男子	↓ 1%		↓ 5%		5%		↓ 1%		1	↓ 5%
小2女子	↓ 1%			↓ 1%	1%				1	
小3男子	↓ 1%		↓ 1%		5%	↓ 1%			1	↓ 5%
小3女子	↓ 5%		↓ 1%			↓ 1%	↓ 5%		0	
小4男子	↓ 5%		5%	5%				5%	3	
小4女子	↓ 5%		5%	↓ 5%					1	
小5男子	×	×	×	×	×	×	×	×		
小5女子	×	×	×	×	×	×	×	×		
小6男子	-	-	-	-	-	-	-	-		
小6女子	-	-	-	-	-	-	-	-		
上回った種目数	0	0	2	1	3	0	0	1	7	

...全国平均値より上 ↓ ...全国平均値より下 × ...実施せず - ...データ所在不明

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

平成18年度の新体力テスト実施校としての取り組み以来、できるだけ毎年体力診断に参加するよう各学年に呼びかけてきた。昨年度は5～6月の1ヶ月間4/6学年で実施し、子どもたちの体力の現状を把握し、そこからの学校体育のあり方について再考し、実践してきた。

全校750余名のうち、朝早くから放課後まで校庭や体育館で遊ぶ子どもたちを数多く目にする事ができる。低学年は主として遊具(ブランコ、滑り台など)や一輪車、鬼ごっこなどで遊び、短時間で満足感を得られるものに興じている。高学年以上になると、クラスに配られたボールを用いてサッカーやキックベース、ドッジボールをして割り当てられた場所(校庭、大体育館、小体育館)で遊んでいる子どもが多い。全体的に利用率は高い。

小学生陸上大会の参加については希望者が多く、今年も約80名の児童が4週間毎日朝練習を行い、大会に出場した。その中で来年もぜひ参加して記録を向上したいという児童の声が多く聞かれた。地域が押し進めている総合型地域スポーツクラブ(Wクラブ)に加入している子どもも数多くおり、またクラブ会議に学校職員も参加し、学校を通してのチラシの配布、催し物への呼びかけなど、さらなるスポーツの普及、参加に努めている。

一方で、高学年になるに従い「疲れるから」という理由などで運動する子としない子の二極化が見られるようになり、運動をせず本や動物、植物と親しんでいるだけの子どももいる。

児童会主催の学級対抗ドッジボール大会などには、委員会の当番活動がある子ども以外は学級全体で参加しており、児童の興味関心が高まっている。このような機会を増やしたい。しかし、指導法が難しいなどで児童の興味関心に偏りがちな教科学習となり、年間計画に盛り込んだ多様な運動経験を与えることが少ない傾向である。そこで器械運動では各学年の発展系統表を作り、器械運動を行いやすくできるようにしたり、また校内研では新しいソフトバレーボールの教材を示したりもした。しかし、まだ体づくり・器械運動・表現運動などは指導時間が少ない。体育科が運動環境を整備し運動の発展系統や指導を提示し、全校の運動生活の向上に関わっていきたい。

(2) 評価(具体的な数値やデータを指標として)

新体力テストでは、総合的に見て全国平均と比較してほぼ同じか、学年によってはやや下回っていると認められる数値が出された。長座体前屈、反復横跳び、20mシャトルラン、ソフトボール投げは県平均を上回る学年がある。しかし、筋力系の握力はやや苦手としている。

同じく新体力テスト50m走の学年平均は、県平均、全国平均を下回っていたが、小学生陸上大会では、混合、男子、女子のリレーで県大会出場を決めた。これは、平均をみると大きい有意差は認められないが、総合評価A段階の児童の割合が前年度比で3~5%増えている学年が多いことにも起因しているのだろう。中には10%も増えている学年もある。

新体力テストにおいてC段階以上の割合は、55~75%位である。

転任してきた教職員が、休み時間に体育館、校庭で遊ぶ児童の数が多いことに驚いている。

3 今年度の取り組み

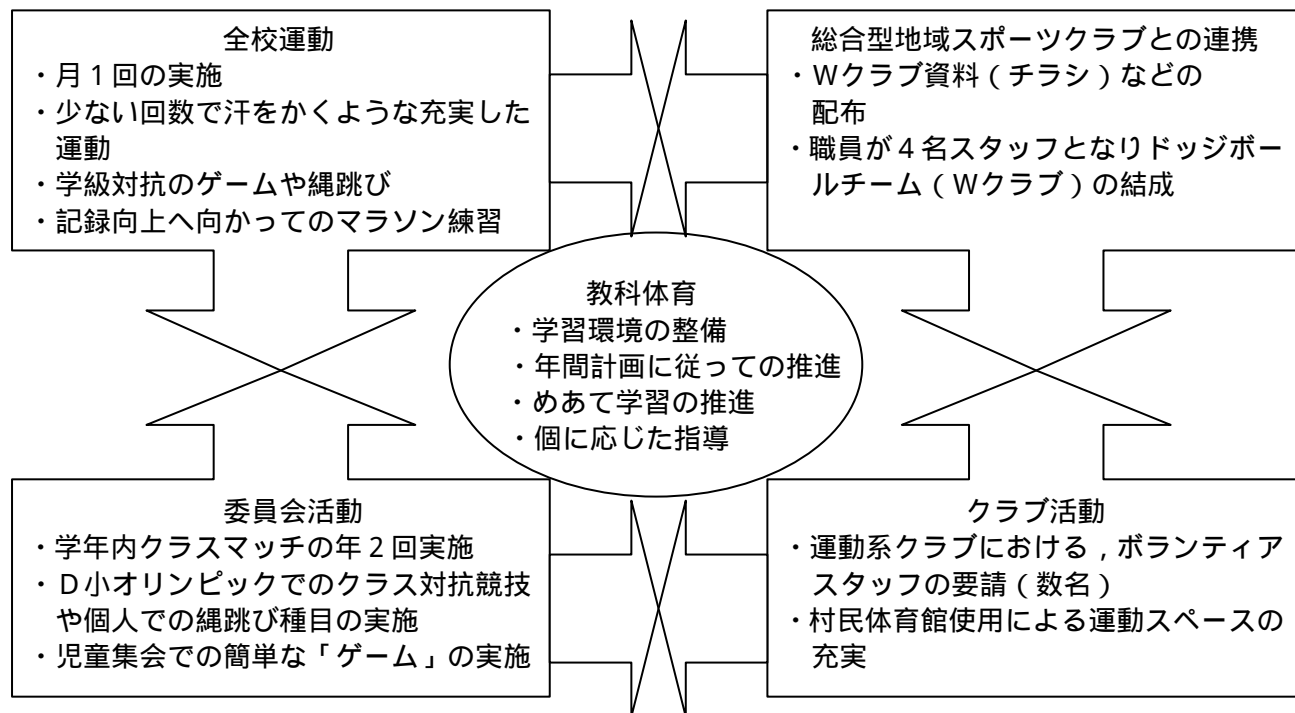
(1) 具体目標(数値やデータを指標として)

新体力テストの総合評価でC段階以上の割合を80%に向上させる。

2時休み、昼休みにおける、体育館、校庭の利用状況を具体的に数値に表し、運動生活の向上について啓発したい。

(2) 内容と方法

テーマ：教科体育の充実・汗を流して運動する、運動の好きな子どもを増やそう



4 評価計画(実施後の評価方法)

全校運動の実践を記録に残しておく。

- ・全校運動が減ったことによる影響が見られるかどうか、考察する。

新体力テストの継続実施

- ・文科省、県の指定校は外れたが、2, 4, 6学年及び希望した学年において実施する。業者に結果の集計を委託する。総合的に、また、項目毎に結果を評価していく。

児童会スポーツ委員会による調査

- ・校庭や体育館の利用状況調査
- ・スポーツに関わるアンケートからの意識調査