

# 「体力向上プラン2011」協力校の取組 小学校①

## 1 昨年度の取り組みの概要と評価

### (1) 取り組みの概要

小学校では、八風山強歩遠足と呼ばれる独自の行事を行っている。目的地を、八風山（1315m）と定め、往復26kmのコースを、9つのチェックポイントに分け、時間内でどこまで到達することができるかを競う行事である。2010年度は、一つでも上のチェックポイントを目指すため、

- ・全校運動で、校内にあるマラソンコースを使つての走り込み
- ・体育の授業を使つてのマラソンの練習を行つてきた。

しかし、昨年度行ったスポーツテストの20mシャトルランの結果を見ると持続的な部分での体力は思いの外高くはなかった。児童の実態を併せて考えたときに体力的に十分以上に力の付いている児童と普段の生活の中では体力作りに繋がる活動や生活様式をしていない児童もいることが考えられる。

### (2) 評価

学年	到達ポイント	H21	H22
高学年	9ポイント	53%	70%
中学年	8・9ポイント	73%	60%
低学年	7・8・9ポイント	64%	50%

- ・全校が積極的に取り組んでいける行事としての位置づけはできているが、運動が好きな児童と嫌いな児童の取り組み方に差がある。
- ・上のことは体力や運動能力の差としても考慮を要することである。
- ・生活面や行動面、人間関係作りの面からも体育の持っている集団での適応性を高めていける要素を生かしていきたい。

## 2 今年度の取り組み

### (1) 具体目標

- ・集団的に取り組める遊びを存分に入れて体力、運動能力を向上させていく。
- ・特に運動が嫌いな子も休み時間には外へ行く習慣を付けていけるように運動遊びを紹介したり、外遊びを行う時間を確保していく。
- ・集団で一つの課題を解決していく、PA的な運動を取り入れ、クラス作り、学校作りの中核に据えて取り組む。

### (2) 内容と方法

- ・クラス毎の体育の授業（特に体づくりの領域）の中でPA的な運動を取り入れて集団作りを行えるように取り組む。
- ・休み時間（朝、2時休み、昼休み、放課後）に児童会の体育委員会を中心に外遊びの紹介を行ったり、実際に多学年の児童と一緒に取り組む。（児童会の集会の中でも遊びの紹介をしていく）
- ・体力テストを行い、体力・運動能力の実態をつかむ。
- ・八風山強歩遠足に向けて、休み時間を利用しての体力づくりの実施。（一校一運動として、休み時間の鬼遊び、校地内のマラソンコースを使つてのランニングを実施。）

### (3) 評価

- ・年度当初の外遊びを行う児童の人数と年度途中の人数とを比較する。
- ・クラス毎にQ-Uテストを行いクラス集団性の変化も見取っていく。
- ・年度はじめに行った体力テストで特に落ちていているものについては改めて年度末に計測をし、比較する。

※用語について

PA；(P)プロジェクト (A)アドベンチャー略・・・アメリカで始まった体験学習活動

Q-U：Questionnaire-Utilities・・・学級集団の状態や子ども一人一人の意欲や満足感などを測定できるとされ、楽しい学校生活をするためのアンケートとして活用されている。