

「体力向上プラン2011」協力校の取組 小学校⑤

1 本校の児童の体力の現状

(1) 分析 (全国平均値との比較: 右図)

反復横跳び(瞬発力)もシャトルラン(持久力)も昨年度に比べると伸びが見られた。しかし、シャトルランを見ると全国平均に届かない学年が多い結果であった。特に高学年女子は平均との開きが大きいことがわかった。運動経験や運動の好き嫌いの二極化の現れかもしれないと考える。

	男子		女子		
	反復	シャトル	反復	シャトル	
1年	21年度				
	22年度	314	241	302	179
	全国平均	262	169	255	139
	伸び				
2年	21年度				
	22年度	304	188	293	157
	全国平均	305	257	293	206
	伸び				
3年	21年度	247	224	246	149
	22年度	354	377	346	279
	全国平均	341	338	325	246
	伸び	107	153	10	13
4年	21年度	328	268	30	231
	22年度	403	347	381	236
	全国平均	376	413	369	327
	伸び	75	79	613	05
5年	21年度	339	324	308	231
	22年度	595	424	385	309
	全国平均	421	509	392	402
	伸び	256	10	77	79
6年	21年度	36	432	339	324
	22年度	486	585	414	388
	全国平均	452	604	421	477
	伸び	126	153	75	62

2 昨年度までの取り組みの概要と評価 (成果と課題)

・体力低下の結果から、学校目標「よく学び、よく遊び、心身ともに健やかな子」の具体目標として新たに体力向上に向けた1項目を増やし、4名人(あいさつ名人・聞く見る話す名人・体げんき名人)の達成を子どもたちに伝え、意識化すると共に体力向上のために具体的な活動を考え取り組むことができた。

- 体育館の壁に的を作ったり、ギャラリーからボールをぶら下げて自然に飛び上がりたくなるように設置をし、動きたくなるような環境づくりをすすめたことで継続的に運動ができることがわかった。
- 健康な身体づくり(健康教育・食育との連携)をすすめる中で、学校保健委員会で保護者を交えて、子どもの体力について話をするのができ、保護者の方々も子どもたちの運動不足を気にされていることがわかった。
- 柳澤プログラムを授業に導入して授業における体力向上をはかった。職員間で研修を行い、先生方の関心の高さを感じた。柳澤プログラムのように楽しみながら身体を動かすことが、身体を動かすことへの抵抗を除き、運動習慣をつけ、体力向上への一助となり得ると感じた。

3 今年度の取り組み

(1) 具体目標

子どもたちの「持久力」「瞬発力」を高めることに焦点を当てたプログラムの構築

(2) 内容と方法

1校1運動「Let's Enjoy なわとび」

①授業における体力向上の視点

なわとびは持久走のように継続することを強いられるのではなく、様々な跳び方で自ら挑戦したくなる意欲をかき立てることができる。また、持久力、瞬発力を同時に高める要素を持っていると考える。そのため授業において体づくり運動と併用しながら1年を通して縄跳びに取り組むことで、具体目標の達成に近づけると考えた。

②授業以外における体力向上の視点

- ・保護者の方の関心が高いので親子なわとびのプログラムを考えて、休日や長期休業における取り組みを考える。
- ・なかよしタイムや休み時間を利用して異学年や複数の子どもたちが関わりながら縄跳びを楽しむことができる方法を計画していく。
- ・縄のスピードについて意識し、瞬発力を高める方策を考える。

4 評価計画

6月に体力テストのシャトルランおよび反復横跳びの測定を行った。1月に再度測定を行い各学年の記録の伸びを実態を把握する指標とする。平成22年度との比較、男女別の分析を行う。