

「体力向上プラン2011」協力校の取組 小学校⑦

1 本校児童の体力の現状

(1)分析（全国平均値との比較）

- * 個人差もあるが、少人数のために一人の結果が大きな比重を占めるため、学年でばらつきがある結果となった。
- * ソフトボール投げ(11)シャトルラン(10)、反復横跳び(10)では、全国平均を大きく上回っている。
- * 長座体前屈(0)、立ち幅跳び(3)では、全国平均を下回る結果となっている。

	握力平均	上体起こし	長座体前屈	反復横跳び	20mシャトルラン	50m走	立ち幅跳び	ソフトボール投げ
1年男子	○			○				○
1年女子	○	○		○	○	○	○	○
2年男子				○	○			○
2年女子	○	○		○	○		○	○
3年男子	○	○		○	○	○		○
3年女子		○		○	○			○
4年男子	○	○		○				○
4年女子	○	○		○	○	○		○
5年男子	○				○			○
5年女子				○	○	○	○	○
6年男子		○			○	○		○
6年女子	○	○		○	○			○
上回った項目数	8	8	0	10	10	5	3	12

2 昨年度までの取り組みの概要と評価（成果と課題）

- ①少人数学級ゆえのマイナス面を補うため、連学年体育の充実を図った。チームで作戦を考える場面をもうけるなど、他学年と刺激し合いながら高め合う姿をねらった。
- ②業間行事「全校体育」充実を図った。週1回実施する中で、ゲーム・マラソン・ボール遊び・縄跳びなど、多種多様の運動ができるように配慮した。
- ③校内体育的行事・・・プール・水泳記録会・運動会・マラソン大会・スキー教室
- ④校外体育行事への参加・・・ドッジボール大会・わんぱく相撲大会・ながのスポーツスタジアムに参加。
- ⑤新体力テストを全学年で実施し、体育指導の一助にしている。
- ⑥小規模校ゆえ、体育専攻の職員が不在で、指導の継続性、専門性に問題を残す。

3 今年度の取り組み

(1)具体目標

- ①「体力向上対策促進協働事業」の協力校として、体力テストを年2回実施や職員研修として出前体力作りゼミナール、ながのスポーツスタジアムに参加するなど対外的な取組を活用する。
- ②体力テストの結果の向上（全国平均上回る数を5%向上）と体力向上の動機付け

(2)内容と方法

- ①多様な運動ができ、身体技能をバランスよく向上させられるように一校一運動として始業前の10分間を活用して週1、2回、縄跳び運動を取り入れていく。
- ②連学年体育・全校体育・杉ッ子タイム（全校で遊ぶ業間行事）を計画的に進め、柔軟性・瞬発性・持続性が身に付く学習を行う。
- ③体力テストを年2回実施して結果分析をし今後の指導に生かす。特に、継続的な指導を図ることを目標に、年間学習予定を精査し、必要な運動を確保できるようにしていく。

4、評価計画

- (1)時数カウントに基づき、体育学習時間を学年ごとに確認する。標準時間を確保し、運動領域の偏りが無いか、確認していく。
- (2)縄跳びにおける技能など具体的な目標回数など示し、競い合う中で記録の向上を目指させ、その結果を踏まえ表彰などを通して意欲を高めたりしていく。
- (3)体力テストの結果を踏まえ、良い点を更に伸ばし、改善点を克服する対策を講じる。

家に帰ってからの自主トレーニングで行うなど、自己の体力について、関心を持ち生活できる生徒が少しずつであるがふえてきている。

○運動系部活動や社会体育に所属している生徒と文化系部活動や無所属の生徒の体力差は歴然としてしまっている。

○投力と敏捷性については平均的に低いといえる。生徒の様子を見てみると、投げる経験の不足がこの結果に反映しているものと思われる。例年休み時間、部活動時のケガ、保健室へ行く生徒も多い。

◎コンピューターによる診断の結果を見て自分自身の体力や運動能力に関して課題を持つことができた生徒が多くいた。それを運動を行う際にどう意識させていくかが大事である。体育の授業で学習する種目によっては、単なる苦手意識から運動に馴染んでいけない生徒もいる。運動を楽しむという面と、運動能力を如何に高めるかという面の両方を生徒に意識させながら授業を行っていききたい。

3 今年度の取り組み

- 一マ
- ①すべての生徒が今の体力や運動能力を基に、自己の高めたい体力・運動能力に視点をあて、向上に向けて運動と関わっていく姿を育てる。
 - ②体育行事を通じて、運動を通じた交流の場を大切にし、身体能力の向上だけではなく、運動との関わり方を見直していく姿を育てる。

体を動かすことへの抵抗をなくし、みんなで運動することの楽しさや良さを感じる生徒の育成

具体的には…

○昼休みなどに体育館やグラウンドに足を運べる生徒の数を増やす。

○敏捷性、投力、柔軟性、持久力を向上させる。(体力テストの結果から)

○運動種目を楽しめるように、投げる・走る・パスをする・・・などの基本動作が確実にできる生徒を増やす。

教科体育	<ul style="list-style-type: none"> ・授業前の準備運動の中で各自の高めたい体力レポートの中にあつた補強運動を取り入れる。(自分にあつた運動強度、種目に応じたW-UP) ・本年度も自己評価を高めることに重点を置き、各種目の中で、自分の力を的確に把握させ、向上に向けた課題学習へと展開していく。 ・2クラス合同で、ITによる授業。
選択体育	<ul style="list-style-type: none"> ・2学年、3学年：球技選択領域の拡大(地域との交流、イベントの企画・運営)
体育的行事	<p>学級やチームがまとまるような種目の選定</p> <p>1学期：大縄CM</p> <p>3学期：球技CM</p>
運動部活動	<ul style="list-style-type: none"> ・運動部活動：通年(朝 火～金 7：30～8：00、放課後 2時間程度) ・社会体育としての活動が盛んである(部活動との区別がされている。)
生徒会行事	<ul style="list-style-type: none"> ・文化祭スポーツレクを体育委員が担当する。(CMの運営も含)
その他	<ul style="list-style-type: none"> ・昼休みの体育施設、用具の解放 ・陸上、水泳など部活動以外での校外活動参加