

「体力向上プラン2011」協力校の取組 小学校④

1 本校の生徒の体力の現状

平成23年5月に3学年以上を対象に「50m走」「立ち幅跳び」「シャトルラン」について測定した。

(1)分析

平成21年度全国平均と比較した結果は次の通りである。

学年	50m走			立ち幅跳び			シャトルラン		
	本校平均	全国平均		本校平均	全国平均		本校平均	全国平均	
3男	10"5	10"1	△	135.7cm	137.0cm	○	39.5	35.6	○
3女	10"8	10"5	△	126.1cm	126.6cm	△	31.4	26.7	○
4男	9"8	9"6	△	144.1cm	146.1cm	△	51.8	45.8	○
4女	10"3	10"0	△	143.5cm	137.3cm	○	36.8	34.4	○
5男	9"3	9"3	—	152.5cm	155.3cm	△	58.3	53.7	○
5女	9"6	9"6	—	151.0cm	146.1cm	○	50.7	41.2	○
6男	9"3	8"9	△	175.4cm	165.4cm	○	64.5	62.8	○
6女	9"8	9"2	△	161.1cm	154.6cm	○	53.9	48.4	○

- ・シャトルランの結果がどの学年でも全国平均を上回る結果となった。本校は週3回の全校持久走(5分間走)に取り組んでおり、この経験が児童の持久力の向上に寄与していると思われる。
- ・50m走の記録がほとんどの学年で全国平均を下回る結果となった。これは「短い距離を全力で走る」学習経験が少ないことが原因と考えられる。「どうしたら気持ちよく走ることができるか(スタート方法・フォーム等)」に視点をあてた走運動にかかわる体育の学習があまり行われず、運動会練習で数時間扱う程度の実態が浮き彫りになった。
- ・立ち幅跳びの記録が中学年を中心に全国平均を下回る結果となった。これは体育学習にかかわらず日々の生活の中で多様な動き(巧緻性や敏捷性等)をする経験が少ないことに起因すると考えられる。
- ・結果を個別に見ていくと、社会体育を経験している児童の結果が良好であった。日頃から運動する機会が多いことと、メンタル面であきらめない気持ちが育っていることが好成績を生む結果となった。

2 昨年度までの取り組みの概要と評価(成果と課題)

- ・町は数年前より松本短期大学柳澤教授発案の幼児運動プログラム(柳澤プログラム)を導入しており、1および2年生を対象に、年6校時時間を使って運動の基礎となる様々な「運動遊び」に取り組んできた。低学年時に多様な動きを経験していることから運動することに抵抗をもつ子は少なく、特に器械運動が好きな子どもが多い。
- ・松本大学スポーツ健康学科と、子どもたちの走りに視点をあてて連携を始めた。初年度である昨年度は大学教官によるランニング教室を3年生以上を対象に2校時時間行い、走りに興味がわくエクササイズを行った。これに先立ち、本校職員および周辺小学校職員対象に「走りをもつエクササイズの実践」について研修を行った。

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)

- 松本大学との共同研究による「ランニング教室」などの取り組みを通して、9月に実施予定の新体カテスト(ポストテスト)の全項目が全国平均を上回るようにする。
- 子どもたちの走りに視点をあてた研究を通して、子どもたちが課題をもって意欲的に取り組み、その運動の持つ特性に触れられる授業のあり方を探る。

(2)内容と方法

- 松本大学との共同研究を推進し、子どもたちが走ることの楽しさを味わえる指導のあり方を探る。
- ・新体カテストを実施し、子どもたちの走運動にかかわる実態の洗い出し。
- ・実態から導き出されたエクササイズからなる「ランニング教室」の実施(1回2校時時間を2回)
- ・ランニング教室実施後に新体カテストを行い、その変化をみる。
- ・全校運動のあり方について検討を加え、多様な運動経験の場となるようにする。
- ・学校生活において自然と運動経験ができるような環境のあり方について研究する。
- ・柳澤プログラムとのつながりを大切にしていく。

4 評価計画

(1)新体カテストについて

- ①プレテスト(5月実施)…前述の通り、実態を探る上で実施する。
- ②ポストテスト(9月実施)…前述の通り、ランニング教室実施後に行い、その効果について検討する。

(2)ランニング教室について

- ・教室実施後のふりかえりを大切にする。さらに実施したエクササイズを反映した校内の運動環境整備。