

平成22年度体力向上推進プラン（最終報告）

生駒郡斑鳩町立斑鳩小学校

校長 田中 幸臣

1 プラン名

ぞうきんがけ センしゅけん ～規範意識&体力の向上～

2 達成目標

スポーツテストの結果より3学期までに

50m走 0.1秒縮める

ボール投げ 0.2m伸ばす

ぞうきんがけにより体力を付けるとともに、規範意識を高める。

3 取組の概要

(1) ぞうきんがけ選手権

【年間を通して】

- ・昼休みに、学級に体育館を配当して行う。
- ・4学級を一度にする。（最初は1ヶ月に1回でまわす。）
- ・二人一組のペアを決めておき、ぞうきんがけをする子と往復した数を数える子に分かれる。時間がきたら、役を交代してもう一度行う。組を前半と後半の半分に分け、まず前半の組がぞうきんがけとカウントをし、その後、後半の組が同じように行う。

（例：28人学級の場合は、二人一組なので14組できる。そのうちの7組が最初にぞうきんがけとカウント役をし、その後、残りの7組が同じようにする。）

- ・子どもたちの動機づけのために、1ヶ月に一回タイム測定をする。また、自分がどれだけ往復したのかが分かるカード（富士山登頂カード）に記録する。



(2) 外遊びの奨励

各クラスで一学期の外遊びの目標を決めて活動する。

例) ・毎週水曜は全員で外でドッジボールをしよう！

・大縄の8の字連続100回目指すぞ！

(3) 外遊びチャレンジ

奈良県の教育委員会で紹介されている「外遊び、みんなでチャレンジ」に参加をする。

(記録の上位グループはネットにアップされる。)

- ・運動委員会が、児童集会で種目の紹介とルールを説明する。
- ・記録への挑戦日をチャレンジデーと名付け、低学年は火曜の昼休み、高学年は木曜の昼休みに挑戦する。
- ・記録のカウントを教師とボランティアの方で行う。

1 学期

4～7月 (スプリング)

- ①ペアドッジパス
- ②グルーپردッジパス
- ③8の字大なわとび
- ④3分間なわとび
- ⑤チャレンジ二重とび



【記録に挑戦】

2 学期

10～12月 (オータム)

- ①ペアなわとび
- ②連続大なわとび
- ③8の字大なわとび
- ④馬とび
- ⑤ペアキックパス
- ⑥3分間なわとび
- ⑦チャレンジ二重とび

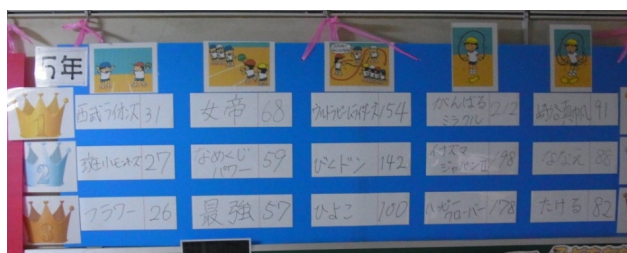


【8の字大なわとびの練習】

3 学期

1～3月 (ウインター)

- ①ペアなわとび
- ②連続大なわとび
- ③8の字大なわとび
- ④キックパス
- ⑤3分間なわとび
- ⑥チャレンジ二重とび



【学年別 校内掲示】

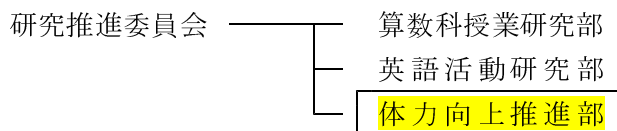
(3) チャレンジ運動会への参加

奈良県教育委員会保健体育課主催のチャレンジ運動会が平成22年12月23日に実施され、本校から83名の児童が参加した。ペア縄跳びと八の字縄跳びの種目があり、中学年の部で1位と3位、高学年の部で3位となった。チャレンジ運動会の参加に際して、家庭で親子一緒に練習をしていただくなど、家庭での取組も多くあり、また当日は家族の応援で大変盛り上がった。



4 実施体制

実施にあたり、校務分掌の見直しを図り、次のように本年度、研究推進委員会の中に新たに体力向上推進部を設け、体力向上推進部長のもと各学年の体力向上推進部の職員で、すべての取組の企画立案をし、全職員の共通理解のもと児童の体力向上に取り組んだ。



5 成果

平成22年5月の体力テストより

劣っている

5年生	男 子			女 子		
項 目	斑小平均	県平均	国平均	斑小平均	県平均	国平均
50m走 (秒)	9.39	9.34	9.38	9.89	9.63	9.65
ボール投げ (m)	26.08	24.82	25.26	17.35	14.47	14.58

6年生	男 子			女 子		
項 目	斑小平均	県平均	国平均	斑小平均	県平均	国平均
50m走 (秒)	9.12	8.93	8.90	9.67	9.30	9.20
ボール投げ (m)	30.49	28.60	30.40	18.00	16.21	17.90

平成23年1月12日測定結果

50m走	5年男子平均	9.04	ボール投げ	5年男子平均	29.21
	5年女子平均	9.17		5年女子平均	18.10

6 検証

50m走については、児童の成長もあり記録は伸びるのは当たり前であるが、1月12日の測定結果から、男子児童については、本年度の6年生の記録を上回っている。また、女子児童については、6年生の県平均及び全国平均より上回り、良い結果が得られていると考えられる。ボール投げについても記録が伸びた。

全教職員が、児童の体力をつけるため一丸となって取り組んだ成果ともいえる。ぞうきんがけにより、体力の向上につながったことは勿論のこと、学校を綺麗にする、掃除を熱心にするという規範意識の高揚も見られた。また、児童の学校での外遊びも増え、その結果、「男子女子の仲が良くなった」や「協力して遊ぶことで、友だちを思いやる心が育った」などのコミュニケーション能力の育成及び社会性を育てることもできた。