

平成22年度体力向上推進プラン(最終報告)

学 校 名 大和高田市立高田小学校
校 長 名 花 岡 章

1 プ ラ ン 名

高田小P L U Sプランを軸に体力向上と運動能力の素地を養う
(Play&Physical, Learn, Unite, Self-efficacy&Self-esteem)

2 達 成 目 標

- 外遊びや運動好きな児童を育て、その経過を分析し公表する。
- 体力・運動能力向上の効果的な取組を研究し、実践および効果を分析・検証する。

3 取 組 の 概 要 (高田小P L U Sプラン)

P (Play&Physical) -外遊びの推進-

○高小チャレンジタイム

業間休みを活用して「外遊び、みんなでチャレンジ」の記録認定、運動委員会による運動集会

○遊びボランティア

毎月1回、業間休みを活用して地域支援ボランティアの方と共に遊ぶ場を設定

○「外遊び、みんなでチャレンジ」の活用

登録した記録の掲示、チャレンジカードの設置

○学校だより(学校・学年・食育・保健)、P T A広報の活用

学校で実践している内容・成果や体力向上に関する情報を各家庭に啓発

L (Learn) -教科体育の充実-

○校内研究授業

4つの学年で公開授業・研究協議を実施

○体育科年間計画、評価規準の作成

新学習指導要領の目標・内容を考慮して、系統的に学習が進められるように作成

○T・Tによる体育指導(3・4年生)

体力向上推進教員を活用して、体育学習の質の向上・運動量の確保

○食育・保健指導の推進

ゲストティーチャーを招いての食育指導、親子料理教室(朝ごはん)

U (Unite) -体力向上に向けた組織的な取組-

○研究推進

2010年度体力向上全体計画作成・実施 毎月1回校内研究推進委員会の実施
各学年体力向上推進計画作成・実施

○新体力テストの実施・分析

全校で新体力テストを実施⇒1～4年生は種目を選択(走・跳) 5年生は年2回実施(5・1月)

○生活アンケートの実施・分析

基本的生活習慣、運動習慣、自尊感情について実施し、考察・分析

○特設陸上、水泳A・Bクラブ(放課後・夏期休業)

記録会に参加する児童、自分の能力を高めていこうとする児童が参加

S (Self-efficacy&Self-esteem) -自己効力感を高め、自尊感情を高める-

○指導法についての研修

- ・全体研修：「学習意欲を高める体育授業の構築」 講義・実技演習
皇學館大学准教授 元塚 俊彦先生
- ・子どもの体力向上指導者養成研修参加
「多様な動きづくり運動(遊び)」 「ゲーム・ボール運動」 「走・跳の運動」

取組の様子

《高小チャレンジタイム》 全校ふえおに大会



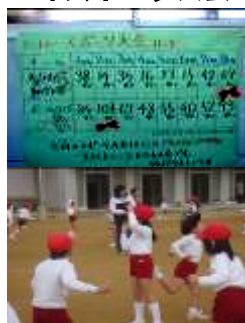
5・6年8の字大なわとび

《外遊び、みんなでチャレンジ活用》 種目の紹介や登録した記録を掲示



《各学年体力向上推進計画の取組》

2年スポーツ大会



1年こおりおに大会

5年なわとび大会



3年なわとびチャレンジ

《遊びボランティア》

ゴムとび うずまきジャンケン ケンパー遊び



《校内授業研究》

2・4年「多様な動きあそび・運動」の授業



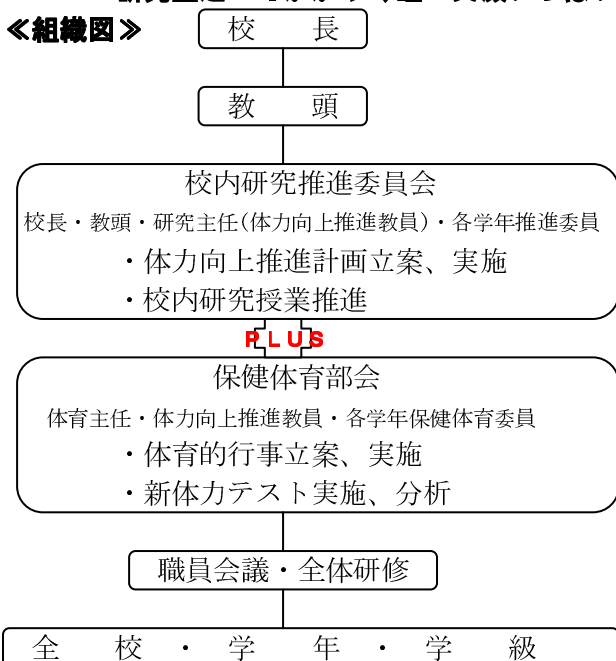
《指導法の研修会》



4 実施体制

研究主題：『かがやく瞳 笑顔いっぱい 元気な心と体～運動好きな児童の育成・体力向上を目指して～』

《組織図》



《体力向上推進 構想図》



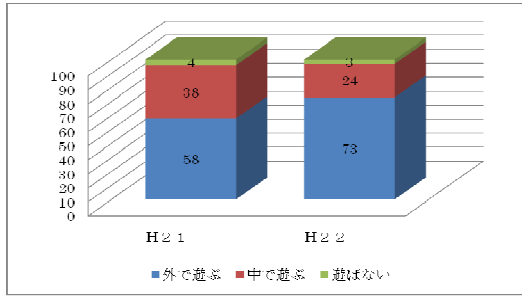
《体力向上推進教員》

☆体力向上を推進するコーディネーターとして

- ・体力向上推進計画立案、実施
- ・運動遊び等を通じた児童理解と実態把握
- ・T・Tとしての体育授業
- ・教科体育の研修及び教材の開発
- ・食育推進の補助的役割

5 成 果

○業間外遊びの全校平均が向上【自校調査】



前年度より14.5%アップ

○県陸上記録会参加申込者・練習参加者

水泳A・Bクラブ参加者

・陸上《H21：33名⇒H22：50名》

・水泳《121名(4・5・6年の約4割)》

○保健・健康面より

・保健室へのけがでの来室減少

・インフルエンザ等による学級閉鎖数

H23. 3/10現在でなし

○新体力テストの結果【H22 全国体力・運動能力、運動習慣調査】より

男 子	握力	上体起こし	長座体前屈	反復横とび	20mシャトルラン	50m走	立ち幅跳び	ボール投げ
5月の記録	16	19.3	30.3	43.5	47.3	9.51	161	22.8
1月の記録	20.8	25.6	36.7	51.8	55.2	9.02	173	26.3
5年全国平均	16.9	18.5	32.5	40.8	50	9.37	153	25.4
6年県平均	19.2	20.6	33.7	43.6	58	8.93	162	28.6

女 子	握力	上体起こし	長座体前屈	反復横とび	20mシャトルラン	50m走	立ち幅跳び	ボール投げ
5月の記録	15.8	19.1	36.2	41.6	42	9.45	154	13.3
1月の記録	17.8	27.6	42.4	50.7	54.6	8.75	164	17.3
5年全国平均	16.3	17.6	36.6	38.4	38.7	9.64	145	14.6
6年県平均	18.8	18	38	39.9	42.4	9.3	150	16.2

	H22：5年生の全国平均を上回る 《H21：2項目⇒H22：8項目》
	H22：6年生の県平均を上回る 《12項目》
	H22：5年生(5月)の平均を上回る

6 検 証

本年度は本校の児童の実態（外遊びの機会が少ない・体力低下の傾向）をふまえて、学校全体の研究主題を『かがやく瞳 笑顔いっぱい 元気な心と体～運動好きな児童の育成・体力向上を目指して～』を長期目標（3年間）に設定し、体力向上推進プランである「高田小PLUSプラン」を軸に、「外遊びの推進」「教科体育・体育的行事の充実」に向けて取組を進めてきた。

研究主題を設定し取組を進めることで、学校全体・学年・学級で「運動好きな児童の育成・体力向上」という共通した意識を持つことができ実践することができた。その結果、外遊びの機会が増え、体力テストで昨年度の平均値を多くの項目で上回った。また、泳ぎの苦手な児童が参加する水泳Bクラブにも多くの児童が積極的に参加するなど、児童の運動にかかわる態度・関心が向上してきた。そして、地域や家庭においても、地域支援[遊び]ボランティアの充実（登録者数43名）、PTA広報での啓発と、体力向上に向けて積極的に参加していただいた。

1年目の取組を終えて、外遊びの機会や運動する環境の素地づくりができ、『児童・教職員・保護者』が体を動かすことの楽しさについて意識を向上させることができた。

しかし、本年度の課題について分析すると、走・跳にかかわる外遊びの内容が多くなり、（遊具・器具を使う、投げる）遊びの経験が十分ではなかったと考察し、児童の体力の数値としても（握力・長座体前屈・ボール投げ）の項目で全国平均を下回った。

そこで、本年度の取組をもとに、①外遊びの奨励・教科体育において（握力・柔軟性・投力）を課題項目と設定して高める体力を明確にし、年間を通して計画的に取組を推進する。②児童が運動を楽しむための基礎的な運動能力（技能・体力）を身に付け、運動の特性に豊かにふれられる授業づくりの研究を推進する。以上の2点の内容を中心に、今後もバランスのとれた「外遊び・体力向上」に向け、取組を意図的・計画的に学校全体で進めていきたい。