

(様式1)

平成22年度体力向上推進プラン (最終報告)

学校名 吉野町立吉野小学校  
校長名 中 上 睦 男



1 プラン名 よしのっ子のびのびプラン ~いちにのさん~

2 達成目標 (数値目標)

- 1) 業前体力づくり活動を年間130日以上実施する。  
※かけ足→走力・瞬発力、体づくり運動→柔軟性・筋力
- 2) 業間休み又は昼休みに70%以上の児童が外遊びをする。  
※ボール遊び→投力、鬼遊び→走力・瞬発力
- 3) 体力テストにおける次の種目の記録を引き上げる。
  - ① 4年生以上の50m走の平均値を0.5秒縮める。
  - ② 4年生以上の長座体前屈の平均値を3cm伸ばす。
  - ③ 6年生男子のソフトボール投げの記録を25m以上に、女子の記録を15m以上に引き上げる。

3 取組の概要

1) 内容

- ① 業前体力づくり活動として、芝生の運動場での「5分間かけ足」(=1周150mのトラックを低学年で4~5周、高学年で5~7周を目安に走りとおす)、悪天候時は体育館での「体づくり運動」(=筋力・柔軟性を高める腕立て伏せ・スクワット・腹筋・背筋・柔軟運動を行う)を実施する。また、3学期には「縄跳び運動」に取り組む。
- ② 業間休みや昼休みを外遊びの時間として位置づけ、「鬼遊び」「ドッジボール」などの運動遊びを奨励する。また、各学級で週に1回「学級遊び」を設け、運動場に出て遊ぶ機会を増やす。なお、外遊びに出る児童の割合については、アンケート等で調査する。
- ③ 教科体育において、多様な動きをつくる運動、体づくり運動、ゲーム、ボール運動、器械・器具を使つての運動遊びや器械運動など、「走力・投力・柔軟性」の向上を意識した運動を計画的に取り入れる。
- ④ 体力テストを年2回実施する。5月には全学年が全種目にわたって体力テストを受検するが、体力づくりの成果や課題検証のために、11月上旬に第2回目の体力テストを実施する。検査種目は本校の課題である、50m走・長座体前屈・ソフトボール投げの3種目とする。

2) 取組の様子



5分間かけ足



体づくり運動



縄跳び運動



業間での外遊び



昼休みでの外遊び



4年体育授業

#### 4 実施体制

##### 1) 教科体育におけるティームティーチングの実施

本年度は1名の講師の配置を受け、「工夫ある体育授業を展開し、いろいろな運動にチャレンジする子」を育てようと、全学年でのティームティーチングによる体育授業を行い指導の充実化を図った。

##### 2) 適材適所の具現化～校務分掌組織の工夫～

校務分掌組織に工夫を凝らし、指導部会と並ぶ教育研究部会に「たくましさプラス1プロジェクト」(＝他に、かしこさ・やさしさのプロジェクトがある)を担当する部署を設け、体力向上推進プランの具体的運営を行った。

##### 3) 業前体力づくり活動の指導

前項でもふれたように、体力向上推進プランの運営はプロジェクトチームが行うが、日々の児童の指導は全教員が週替わりで行った。共通理解の大切さが確認できた。

#### 5 成果

##### 1) 業前体力づくり活動

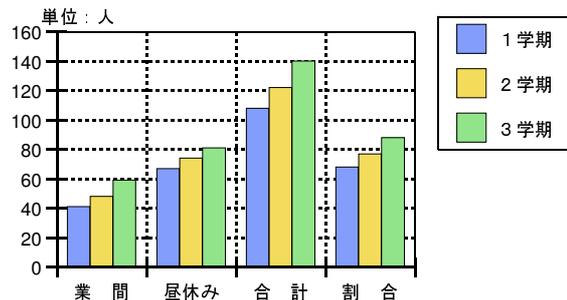
	4月	5月	6月	7月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月
実施日数	7日	13日	22日	9日	9日	9日	15日	8日	10日	14日	3日

本年度は119日間の実施にとどまった。特に、2～3月は児童会活動や学校行事の準備及び練習の時間として業前を使ったため、目標の130日間には届かなかった。

成果としては、児童に登校後の朝の生活習慣(＝午前8時10分の業前体力づくり開始までに体育の服装に着替え、所定の場所に集合すること)が定着したということと、諦めることなく走り通せるようになったこと、そして、体づくり運動で柔軟性や腹筋等の筋力が向上したこと等である。

##### 2) 業間・昼休み外遊び人数(任意に1週間の外遊び人数を調査し、一日平均を算出)

	1学期	2学期	3学期
業間	41人	48人	59人
昼休み	67人	74人	81人
合計	108人	122人	140人
割合	68%	77%	88%

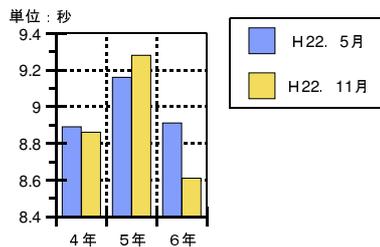


学級遊び等の実施により、学級担任自らが外に出ることで児童の外遊びも増え、目標の70%以上を達成できた。

##### 3) 体力目標値

###### ① 4年生以上の50m走の男子 単位: 秒

	50m走		
	4年	5年	6年
H22. 5月	8.89	9.16	8.91
H22. 11月	8.86	9.28	8.61
県平均	9.81	9.34	8.93

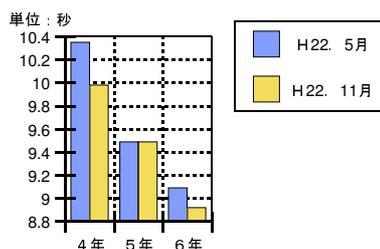


平均値を0.5秒縮める。

4年生では-0.03秒  
5年生では+0.12秒  
6年生では-0.3秒

###### 女子 単位: 秒

	50m走		
	4年	5年	6年
H22. 5月	10.35	9.49	9.09
H22. 11月	9.98	9.49	8.92
県平均	10.10	9.63	9.30



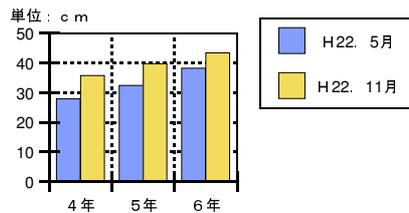
4年生では-0.37秒  
5年生では±0  
6年生では-0.17秒

50m走の記録は特に5年～6年で短縮することはできなかった。ただ、4年生男子は6年生男子に匹敵する記録を出している。

② 4年生以上の長座体前屈の平均値を3cm伸ばす。

男子 単位：cm

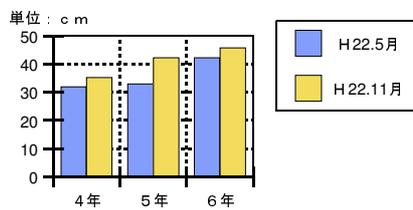
	長座体前屈		
	4年	5年	6年
H22.5月	27.86	32.35	38.13
H22.11月	35.71	39.65	43.33
県平均	29.91	31.27	33.71



4年生で+7.85cm  
5年生で+7.3cm  
6年生で+5.2cm

女子 単位：cm

	長座体前屈		
	4年	5年	6年
H22.5月	31.95	33.00	42.25
H22.11月	35.25	42.19	45.80
県平均	32.98	35.10	38.08



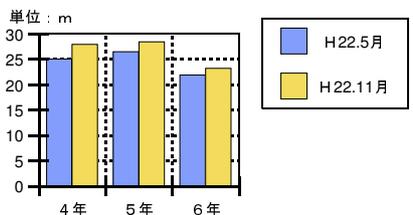
4年生で+3.3cm  
5年生で+9.19cm  
6年生で+3.55cm

長座体前屈にあっては、目標値を達成することができた。雨天時等での体づくり運動が大変有効であったと言える。

③ 6年生男子のソフトボール投げの記録を25m以上に、女子の記録を15m以上に引き上げる。

男子 単位：m

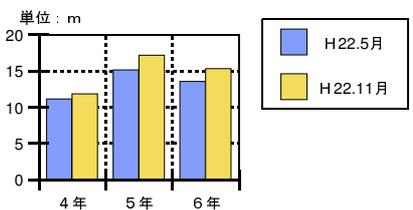
	ボール投げ		
	4年	5年	6年
H22.5月	25.00	26.41	21.87
H22.11月	27.86	28.41	23.20
県平均	20.58	24.82	28.60



4年生で+2.8m  
5年生で+2m  
6年生で+1.3m

女子 単位：m

	ボール投げ		
	4年	5年	6年
H22.5月	11.10	15.13	13.55
H22.11月	11.80	17.13	15.30
県平均	11.98	14.47	16.21



4年生で+0.7m  
5年生で+2m  
6年生で+1.7m

6年生男子の記録は23mにとどまった。本年度の6年生男子は15名中10名までが少年サッカー部に所属し、ボール投げは敬遠しがちであった。女子については投げる運動の機会を設けるなどして目標値に到達できた。しかし、指導が十分ではなかったといえる。

6 検証

運動場の芝生化を期に児童の体力向上に取り組んできたが、22年度末に実施した「学校評価保護者アンケート」においても、体力づくりに向かう本校の教育方針や子どもたちの体力に関する変容を約83%の保護者に支持いただいた。報道された「奈良県の小学生の体力」が全国的にも低位であったことや体力と学習意欲との関連性にも保護者は注目している。本校が取り組もうとする体力づくりは特別のものではなく、無理のない日常的な活動であり、児童自らが体を動かすことを厭わず、運動を生活の中に当たり前に取り入れることをねらうものである。その意味においても、体力向上推進プランを吟味しながら継続していきたい。また、授業＝教科体育では、個々の児童が主体的に運動や仲間と関わりをもって学び合う中から体力づくりに結びつくように、ティームティーチングでの授業を工夫し、継続して行いたい。

次年度においては、児童だけでなく指導者にとってもモチベーションが高まるような具体的な、現実的な達成目標を設定したい。具体的には、次年度の体力テストの達成目標を全種目において「H22年度全国平均値」におきたい。また、平成25年度には「H22年度全国トップの福井県平均値」に到達したい。そのためには、児童に「今の自分の体力」を分かりやすく示すとともに、児童が「やってみよう！」との意欲がもてる具体的な目標を提示し、個々の目標設定に繋げるようにしていくなどの工夫で、関心を持って進んで楽しく運動できるようにする中から真の体力向上を図りたい。

