

(様式1)

平成24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 鍵谷 壽宏

1 プラン名 よしのっ子のびのびプラン ～いちにいのさんパート3～

2 達成目標

- (1) 業前時間に「5分間走」(雨天時＝体づくり運動)を年間130日以上実施する。
- (2) 業間休み、昼休みに運動場でよく遊ぶ児童の割合を90%以上にする。
- (3) 体力の目標値
4年生以上の体力テストは、11月には全国一の福井県の到達をめざす。
- (4) 楽しく充実した体育学習をめざす。(指導力向上の研修の実施)
- (5) 家庭における健康体力づくりを進める。家庭における体力づくり(80%以上)朝食摂取率を高める。

3 取組の概要

(1) 内容

① 全校による体力向上をめざした業前活動の継続

ア 5分間かけ足、体づくり運動(雨天時)を毎日行う。走力・持久力や柔軟性等を高めるためにめあてを持たせて取り組む。

イ リズム縄跳び 3学期に個々の目標に応じて行う。

ウ チャレンジ運動 週1回、縦割り班で行う。(ドッジパス・キックパス・連続縄跳び)

② 業間時間・昼休みの時間・放課後の外遊びの奨励

業間、昼休み、放課後を外遊びの時間として、学級遊びを取り入れる、遊び道具やコートを引きなど様々な運動遊びを楽しんでできる環境整備を行う。

③ 教科体育の充実

芝を生かした体育学習を行う。多様な動きをつくる運動、体ほぐし運動などで「走力・投力・柔軟性を高める運動を取り入れる。また、児童が主体的に課題に取り組む体育学習となるように指導力の向上を図る研修を行う。

④ 家庭との連携による取組

健康・体力づくりへの関心を高めるための朝食摂取や睡眠時間などの生活健康チェックを行う。家庭での外遊びや体力づくりの取り組みを進める。

⑤ 体力テストの2回実施

5月(全学年)と11月(4～6年)に2回実施(全種目)する。

(2) 取組の様子



朝のかけ足

めあてをもつて



体づくり

記録をめざせ！



チャレンジ(ボールパス)



5年授業(タグラグビー)

芝を生かして



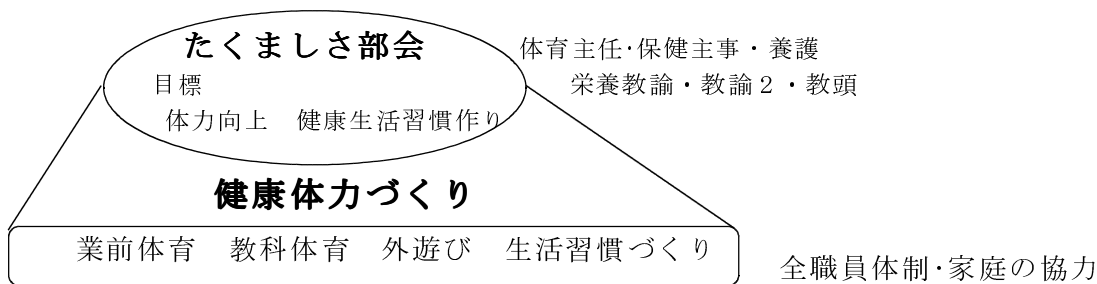
2年授業(体づくり運動)



長縄大会

4 実施体制

(1) 体力向上プロジェクト（たくましさ）による取組



5 成果

(1) 業前活動（朝のかけ足又は体づくり運動等）の年間143日の実施

	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	9 日	14 日	19 日	11 日	14 日	18 日	18 日	12 日	9 日	17 日	2 日

本年度は143日の実施ができた。運動会の練習、縄跳び大会など運動に関係ある業前活動を日数に組み入れた。昨年より体力づくり関係業前活動は増え、目標日数を達成できた。成果としては、業前の運動を続けることにより、粘り強く運動を続けたり、目標をもって取り組んだりできるようになってきている。また、走力や柔軟性が向上している。

(2) 「外遊びや運動、体育の学習をがんばっている」「かけ足や体づくりの運動をしっかりとやっている」90%以上

(平成24年12月調査)

	1年		2年		3年		4年		5年		6年	
	はい	いいえ	はい	いいえ	はい	いいえ	はい	いいえ	はい	いいえ	はい	いいえ
外遊び・体育の学習をがんばっている	15	1	17	0	20	0	14	1	23	5	23	4
かけ足やからだづくりの運動をしっかりとやっている	14	2	15	2	18	2	13	2	26	2	25	2

この調査は、意識調査であるため確かな数字として言えないが、体育の学習やかけ足などに「よくがんばっている」と答えている児童の割合がいずれも90パーセントを超えている。遊びの内容でもボールを投げたり、Tボールなど体育の学習でしたことが遊びにつながっている。特に高学年女子の遊びの内容を高めたい。

(3) 体力目標値：「4年以上 全国平均値に到達をめざす」

男子

種目 年度	握力			上体おこし			長座体前屈			反復横跳び		
	4年	5年	6年	4年	5年	6年	4年	5年	6年	4年	5年	6年
H22 本校平均	16.21	15.09	18.70	25.00	27.07	20.34	27.86	32.19	38.13	45.86	44.81	46.80
H23 本校平均	16.39	17.14	20.63	21.64	30.00	28.94	33.36	31.29	37.22	44.14	47.86	47.11
H24 本校11月	17.35	19.31	23.38	29.89	27.29	33.13	31.11	33.36	37.63	47.33	46.86	50.13
H23 全国平均	14.84	17.03	19.90	18.39	19.68	21.73	31.17	33.20	34.96	39.12	42.29	45.76

種目 年度	20mシャトルラン			50m走			立ち幅跳び			ボール投げ		
	4年	5年	6年	4年	5年	6年	4年	5年	6年	4年	5年	6年
H22 本校平均	63.86	62.75	68.60	8.90	9.15	8.91	160.86	162.50	164.93	25.00	26.44	21.87
H23 本校平均	53.57	66.14	60.66	9.64	8.69	8.80	146.21	163.86	166.06	21.50	29.29	28.61
H24 本校11月	67.44	59.00	87.50	8.84	9.18	8.01	150.00	164.29	185.75	25.56	28.29	36.00
H23 全国平均	46.83	54.40	62.07	9.56	9.28	8.88	147.14	154.54	164.59	21.54	25.48	29.66

女子

種目 年度	握 力			上体おこし			長座体前屈			反復横跳び		
	4年	5年	6年	4年	5年	6年	4年	5年	6年	4年	5年	6年
H22 本校平均	14.80	17.83	18.55	17.80	23.75	20.34	31.95	33.12	42.25	38.50	41.18	43.35
H23 本校平均	14.92	16.34	19.27	23.77	21.84	28.00	30.23	37.42	41.63	39.54	41.05	46.19
H24本校11月	17.42	19.18	22.00	30.17	26.79	26.06	41.17	37.15	43.95	42.33	42.38	46.50
H23 全国平均	14.13	16.55	19.72	16.61	18.37	19.79	34.04	37.08	39.85	36.88	40.24	42.98

種目 年度	20mシャトルラン			50m走			立ち幅跳び			ボール投げ		
	4年	5年	6年	4年	5年	6年	4年	5年	6年	4年	5年	6年
H22 本校平均	30.30	48.18	50.35	10.35	9.48	9.09	144.40	155.24	165.25	11.10	15.76	13.55
H23 本校平均	39.69	27.79	42.44	10.01	9.86	9.03	140.62	145.32	160.13	12.08	14.32	16.94
H24本校11月	43.83	51.71	55.22	9.62	9.29	8.75	155.83	164.38	166.61	14.17	15.50	17.00
H23 全国平均	34.96	41.97	48.80	9.89	9.53	9.18	138.05	146.19	155.77	12.37	14.75	17.54

11月の測定ではほとんどの種目が、平成22年度の全国平均福井県平均を上回ることができた。さらに次学年の県平均以上また同程度の記録が得られている種目も多い。特に「上体おこし（筋持久力）」の記録が著しくよい。課題であった「50m走」や「長座体前屈」の記録も向上している。女子の記録は男子に比べ低位である。また、ソフトボール投げの記録は依然として低く課題である。

（４）生活チェックより

	6月		11月		(%)
	低学年	高学年	低学年	高学年	
①朝食を食べた	87.2	87.1	89.4	79.1	
②毎日家で30分以上運動した	51.1	46.8	55.3	59.7	

朝食摂取については、高学年では毎日食べたという児童の割合が減っている。朝食摂取の必要性や栄養について啓発を進めて行く。家での運動については運動する割合が増えているが、全体的はまだ高めていかねばならないと考える。

6 検証

平成21年度に芝生化し、22年度から3年間にわたり体力向上に取り組んできた。その成果が徐々にではあるが表れてきている。11月に実施した体力テストの結果からほとんどの種目が福井県やH22年の全国平均を上回っている。これは体育科や日常の活動が相まって測定結果に表れていると思われる。子どもたちにも「体力づくり日本一」という目標を持たせ業前活動での目標をもった取り組みをはじめ休憩時間の活発な運動遊びがよくみられた。また、対外的なスポーツ的行事に積極的な参加が多く見られるようになった。

保護者のアンケートから「学校は体力づくり・健康づくりに取り組んでいると思うか」という質問に「そう思う」「概ねそう思う」という保護者は97%に達している。家庭での体力健康づくりには課題はおおいが、保護者の理解を得られているようである。

体力づくり取り組みが大きな学校生活への効果を与えたと思われる。それは子どもたちが明るく元気に活動しているからである。力一杯に運動することをとおして活気が生まれ、学習に向かう姿勢も身についてくると考えられる。

今後、体力向上の取り組みは、学校生活の基本的な取り組みの柱として進めて行きたい。学校生活の中で朝のかけ足、体づくり、外遊び、体育の授業づくりなどを当たり前の活動として継続して取り組んでいきたい。また、家庭でできる体力づくり、朝食摂取や食事内容の充実等について啓発を続けていかねばならない。