

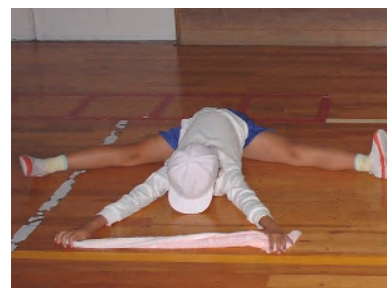
A-2 体力向上に向けた取り組み

1 体育科授業の工夫・改善

教科体育の中では、実質どれだけ運動量があるのか？ということを考え、児童が十分に活動できる時間を確保できるような授業展開を心がけることを重点目標とした。

コーディネーショントレーニング等を準備運動に導入し、授業で使う学習カードにもねらいや目標がわかりやすくなるような工夫を行った。

また、新体力テストの結果から、各自の能力に応じた体力づくりプログラムを活用し一人一人が自分にあったトレーニングに取り組みさせた結果、何に取り組みればいいのか、という目標が明確になり、児童が意欲的に運動に取り組む結果につながった。



体力づくりプログラムより

2 勅使っ子タイム

月、火、木、金の2限と3限の間に20分間（運動時間は15分間）の「勅使っ子タイム」を設け、全校一斉に一輪車、マラソン外遊び、縄跳び運動を中心に活動を展開している。18年度はその中に「スポチャレタイム」を途中から設定し、楽しみながら基礎体力づくりに取り組んだ。特に一輪車は台数を増やし各自が1台ずつ使用できるようにしたことで、低学年（特に1年生）で早い段階から乗れるようになった児童の数が一昨年よりは大幅に増えた。



一輪車の練習

3 スポチャレ いしかわ

基礎体力作りの手段として、「スポチャレ いしかわ」の積極的な活用を図ることとし、40m、8の字、シャトルボールに毎日最低1種目以上取り組むことを目指した。

6月から1月までの8ヶ月間の結果は以下の通り。（ ）は県の順位

学年	種目	ベストタイム・記録	チャレンジ回数・合計
1年	40m	11秒60 (1)	29 (1)
	8の字	220回 (1)	6433 (1)
	シャトルボール	83回 (1)	3098 (1)
2年	40m	11秒17 (2)	43 (1)
	8の字	232回 (1)	6354 (1)
	シャトルボール	131回 (1)	3884 (1)
3年	40m	10秒81 (3)	40 (2)
	8の字	212回 (7)	10684 (2)
	シャトルボール	131回 (1)	4750 (2)

4年	40m	10秒25	(3)	31	(1)
	8の字	282回	(3)	11955	(2)
	シャトルボール	144回	(2)	4623	(1)
5年	40m	9秒85	(1)	45	(2)
	8の字	280回	(8)	11595	(5)
	シャトルボール	133回	(4)	5789	(2)
6年	40m	9秒83	(5)	35	(1)
	8の字	308回	(6)	11093	(4)
	シャトルボール	184回	(1)	7240	(1)

スポチャレへの取り組みは、基礎体力の向上に効果的であった。日々取り組むことで、大縄の跳び方や入るタイミング、ボールの取り方・投げ方など基礎的な技術の向上が見られただけでなく、クラスで一つの目標に向かってみんなで協力することの大切さを学べたように思う。そういう意味で学級作りにも大変効果的であった。

4 新体力テストの結果から

【男子】 (○は県平均以上、◎は指数で10ポイント以上、上回っているもの)

	4年		5年			6年		
	春の平均	秋の平均	4年時	春の平均	秋の平均	5年時	春の平均	秋の平均
握力 (kg)	14.38	○15.63	14.00	15.00	17.00	○20.67	○21.33	◎25.33
上体起こし (回)	○17.75	○19.50	14.50	17.50	○21.00	○20.33	○23.17	◎26.17
長座体前屈 (cm)	○34.75	◎45.63	19.25	28.75	31.25	○39.00	○39.00	◎46.33
反復横とび (回)	○43.63	○44.75	28.50	○41.75	○42.50	○47.33	○47.67	○51.17
20mシャトルラン (回)	◎58.38	◎54.25	◎54.00	○59.00	◎66.00	○54.33	○66.00	◎74.50
50m走 (秒)	10.00	9.89	10.65	9.68	9.70	○9.35	9.30	9.07
立ち幅とび (cm)	○149.88	○148.75	140.00	○156.00	○161.75	○161.17	164.00	○170.83
ボール投げ (m)	21.38	○24.00	16.75	22.75	○26.00	◎30.33	○33.33	○35.33

【女子】

	4年		5年			6年		
	春の平均	秋の平均	4年時	春の平均	秋の平均	5年時	春の平均	秋の平均
握力 (kg)	13.44	○15.33	13.33	13.00	14.00	○17.00	18.33	○21.67
上体起こし (回)	14.56	○15.78	14.67	15.00	15.00	○20.00	○19.50	◎22.00
長座体前屈 (cm)	○36.33	◎42.11	28.00	33.33	33.67	○37.17	36.67	○44.00
反復横とび (回)	○39.00	○40.78	○37.67	○46.33	○45.67	○42.17	○45.50	○47.50
20mシャトルラン (回)	◎45.56	◎45.44	◎48.67	◎55.67	◎58.00	○46.33	◎60.33	◎58.50
50m走 (秒)	10.19	10.43	10.00	9.97	9.93	9.72	9.42	9.28
立ち幅とび (cm)	○145.33	○141.89	○146.00	○151.33	146.00	○149.33	○161.33	○160.17
ボール投げ (m)	11.22	○14.00	11.33	14.33	14.00	○16.83	○18.67	◎21.50

体育部会での分析より

- ・全学年とも全身持久力にすぐれており、20mシャトルランは県平均指数を 20 ポイント以上、上回る学年がほとんどだった。
- ・50m走の記録が、どの学年とも県平均を下回っていた。また、男女とも握力、女子は上体起こしと、長座体前屈に見られる柔軟性が劣っていた。



2年間の取り組みの結果からみられる子どもの変化

- ・秋に行った新体力テストの結果では、体格の発達を考慮しても体力の向上が見られた。今年度、春（5月）から秋（9月）の4ヶ月間で記録の向上が顕著に見られたことの要因として、「スポチャレいしかわ」の取り組みが考えられる。特に、シャトルボールが、ボール投げや握力に良い影響を及ぼしたのではないかと思われる。

5 体育館・運動場の環境整備

子どもたちが意欲的に楽しみながら活動できるよう、以下のように運動用具の整備・充実を図った。

- (1) 一輪車 15台追加
1人1台の使用が可能に。
- (2) タグラグビーセット
2学年同時に使えるようタグ25セット、ボール6個を購入。
- (3) ドッジビー 10個
柔らかいフリスビーで、ドッジボールの代わりに使ってゲームなどにも活用。
- (4) ケンステップ 1セット
2人1組で行うスタンディングラダーやコーディネーショントレーニングなどで活用。
- (5) ジャンプでポン
遊び感覚でジャンプ力がつくよう、体育館の壁に絵入りの木札を階段状に設置。
- (6) ラダー
体育館の四辺に35cm間隔のラダーをラインテープで設置。