

運動・体育大好き！！仁方っ子

呉市立仁方小学校

児童生徒数 282人

TEL (0823) 79-5040

実践内容

実施目的

本校の児童は、「50m走」「20mシャトルラン」において男女ともに県平均を下回っている学年が多いため、次のことに取り組んだ。

- ① 外遊びに対して消極的な児童に、体を動かすことへの意欲を高める。
- ② 体育科の授業、アスリートタイム、家庭学習で運動を継続的に取り組み、体力の向上を図る。
- ③ くれ・チャレンジマッチ・スタジアムの「ダッシュリレー」の種目を中心に取り組み、走力の向上を図る。

実施内容

1 基礎体力の向上

(1) 仁方小トレーニング

体育科の授業の導入場面で、多様な運動ができる場面を毎時間設定している。6種目（腹筋・背筋・腕立て伏せ・パーピージャンプ・足替えジャンプ・腿上げ）を各10秒ずつ行い、「仁方小スーパーサーキット」や「腕立てジャンプ」に組み込み、基礎体力の向上を図った。

(2) 家庭学習

仁方小トレーニングを週末の家庭学習に設定し、各家庭でも、継続して運動に取り組むことができるようにした。また、各家庭で運動したことをカードに記録することで、自分の体力の伸びを実感できるようにした。

2 アスリートタイム

大休憩の時間に月・木曜日は3分間走、金曜日は8の字跳びに取り組んだ。3分間走では、低学年と高学年で、走るコースを分けたり、教師も一緒に走って声をかけたりして、児童一人一人が、意欲的に走ることができるようになった。

また、月間の全体目標を校内掲示したり、自分の記録カードに色塗りをしたりして個人でも目標をもつことができたようにした。

3 くれ・チャレンジマッチ・スタジアム

走力を高めるために、全校参加部門の「ダッシュリレー」の種目に全学級が参加した。スタートダッシュの姿勢から加速することをつかみ、走力を高めることができ、全学年で50m走の記録の伸びが見られた。また、各学級の順位を定期的に校内掲示し、さらに児童が意欲的に取り組めるように工夫した。

実施上で工夫したこと

- 基礎的な体力向上を目指して
体育朝会で運動委員会が中心となり、仁方小トレーニングの手本を全校児童に見せた。また、各学年の手本となる児童を紹介したり、動きのポイントを分かりやすく解説したりして仁方小トレーニングの質的向上を図った。
また、全学年で共通した仁方小トレーニングを行い、体育科の授業の導入場面を取り入れることで、学年が変わっても継続して取り組むことができるようになり、児童も意欲的に仁方小トレーニングを行うことができるようになった。
- 学校行事との関連
年間を通して、学校行事と関連付けて継続的に体力向上に取り組んだ。持久走大会に向けて、アスリートタイムの3分間走で持久力の向上に取り組ませたり、アスリートタイムの8の字跳びで身に付けた俊敏性を「くれ・チャレンジマッチ・スタジアム」の種目と結び付けたりした。また、高学年児童のスポーツ交流の場である「仁方カップ」を計画し、身に付けた力を発揮できる場として設定した。

主な成果

- 全校で共通の仁方小トレーニングを継続的に行うことで、走力、持久力、筋力を高めることができた。
- 業間体育としてアスリートタイムを位置付けることで、意欲的に外遊びに参加する児童が増えた。

また、アスリートタイムの内容を学校行事と関連付けることで自信をもって運動に取り組むことができるようになった。

- くれ・チャレンジマッチ・スタジアムの全校参加部門に全学級が取り組むことを通して、競争しながら楽しんで運動に取り組むことができた。また、各クラスの児童が休憩時間に進んで練習に取り組む姿が多く見られ、児童同士のかかわり合いも増えた。



仁方小トレーニング

6種目×10秒の1分間の運動を毎時間実施。



アスリートタイム

3分間走と8の字跳びに取り組んだ。



持久走大会

持久力の向上を目指して低・中・高学年ブロックで行った。



仁方小スーパーサーキット

各家庭で取り組むことができたようにした。



くれ・チャレンジマッチ・スタジアム

全校でダッシュリレーに取り組んだ。



小学生

中学生

小中合同運動会

異学年でかかわり合いながら体力向上を図った。

広島県全体の総合評価A B割合 (%) との比較

