

走れ！跳べ！我ら上下南っ子！

府中市立上下南小学校
児童数 55人
TEL 0847-62-3336

実践内容

実施目的

昨年度までの本校児童の新体力テストの結果から、「握力」「50m走」「立ち幅跳び」の3項目が全国平均を大きく下回っており、これらの体力的要素について課題があることが分かった。そこで今年度5月より、先に示した課題の解決に向けて、児童に明確な目標を持たせるとともに、自分の体力を高めるためには、どのような方法が有効なのかについて指導、助言しながら取組を進めてきた。

実施内容

1 上下南っ子トレーニングの実施

毎週2回大休憩に全校で実施。シャトルラン、全校鬼ごっこ、持久走、縄跳びなどを取り入れ、瞬発力や持久力を高めることに取り組んだ。

2 運動に取り組みやすい環境の充実

児童が「やってみようかな」と思った時に、いつでも使えるように握力計、ストップウォッチ等の器具を校舎内に常置し、自由に使えるようにした。

3 「体のびのびカード」の実施

自分の目標に対する成長を記録していくとともに、家庭でも体力づくりに意欲的に取り組めるよう「体のびのびカード」を配付し、日々の宿題とした。

4 児童の体力向上につながる情報発信

新体力テストの実施や児童の体力を高めるためのポイントについて情報発信し、児童の体力向上につなげることができるようになった。

実施上で工夫したこと

1 上下南っ子トレーニング

(1) 毎週2回定期的実施
児童の実態に応じた頻度と時間で実施し、運動に対する意欲や関心を持続させた。
(2) 課題に関わる運動に特化
課題に関わる運動に重点的に取り組ませることで、児童の課題意識を明確に持たせた。また、その運動が自分の体力を高めるために、どのような効果があるのかについて、児童に理解させ運動に取り組ませた。
(3) 全校児童一斉参加
小規模校の強みを生かし、全校児童が一斉に運動に取り組めるシステムを構築した。中でも、低学年の児童が高学年の児童の動きや頑張りを見て、それを手本にして取り組んでいる姿が見られた。

2 企画、運営は児童中心

体育委員会の児童を中心に、活動内容を企画、運営させ、取り組み方を工夫させることで、児童の主体性の向上につなげた。

3 具体的な数値目標の設定

自分の学年より一つ上の学年の平均値を目標に設定し、繰り返し運動に取り組ませた。

4 競争意識の醸成

新体力テストの項目ごと、学年ごと、男女別に標をクリアした児童や上位の記録を出した児童を「ランキング形式」で掲示し、表彰することで、向上心を高めた。

体のびのびカード ~4月のびのびで 体力アップだ 南っ子!

名前	4/9	9	11	12	13	14	16	17	18	19	20	23	24	25	26	27	達成目標
金	月	火	水	木	金	土	月	火	水	木	金	月	火	水	木	金	

※(ひとりでやることができた) ○(友達がついて) ○(できなかつたけどがんばった) ×(しなかった)

1年 10秒
2年 20秒
3年 30秒
4年 40秒
5年 50秒
6年 60秒
成人 70秒

4月はじめの記録をこえよう!

先生のサイン

家庭学習で体力アップ
自己の課題に関連した運動を実施



他校との合同水泳記録会
同年代の仲間と切磋琢磨

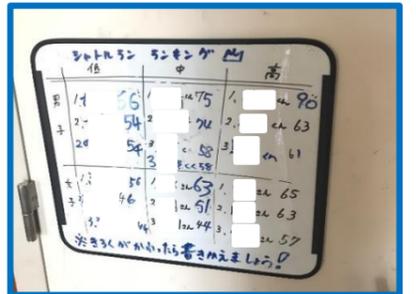


正確な測定方法などを共有

	握力	上体	長距離
1男	11	14	27
1女	10	12	30
2男	13	15	29
2女	12	14	31
3男	15	17	30
3女	14	16	33
4男	17	19	32
4女	16	18	36
5男	19	21	34
5女	18	20	39
6男	22	22	39
6女	21	21	42

※平均値より少し高めの値を設定しています。

目標値の設定
明確な数値目標の設定

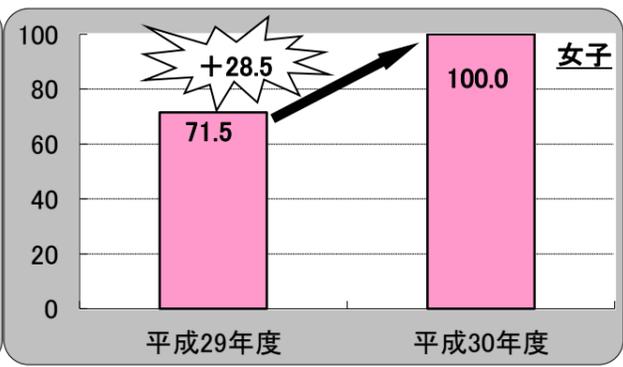
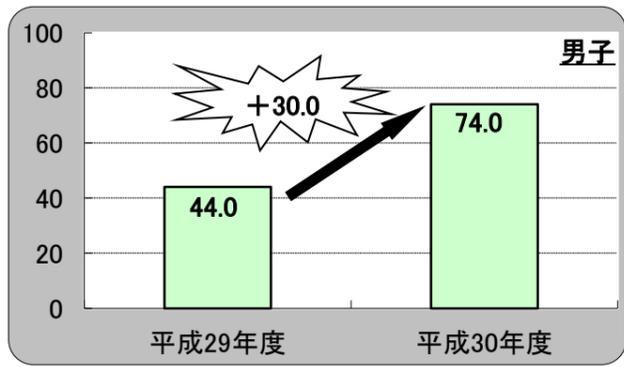


上位記録者の掲示
競争意識の向上



チャレンジ！竹馬

全校児童における総合評価A Bの割合 (%) の推移



主な成果

1 目標を達成を目指して物事に粘り強く取り組もうとする児童の意識の向上

高学年は、どの運動も筋力、持続力、スキルの3つが重要であることが理解できた。また、自分の体力の状況からその特徴に気づきをもとに設定した目標の達成に向けて積極的に運動に取り組む児童が増えてきた。

2 積極的に運動することに取り組む児童の増加

これまで特定の遊びにしか関心を示さなかった児童が、サッカーや竹馬など様々な遊びに取り組むようになった。