

地域の人材を活用した体づくり活動

秋田県

にかほ市立上郷かみごう小学校

全校児童数85名
(男子47名 女子38名)

電話番号 0184 (44) 2214

実践内容

実施目的

- ①学校行事、体育の時間、休み時間等様々な場面で体づくり活動を展開することで巧緻性・持久性を身に付け、バランスのとれた運動能力の育成を図る。
- ②専門的な知識や経験を必要とする分野は、外部機関との連携を推進し、外部の人材を活用することで、個に応じた運動能力を身に付けることができるようにする。
- ③体育の時間と連動させながら休み時間を活用した体づくり活動を実施することで、より効果的に体づくり活動が展開できるようにする。

実施内容

1 地域の人材を活用した体育的行事・体育の時間

- (1) 専門的な知識のある地域人材を活用して水泳教室、全校親子鳥海登山、雪遊び&スキー教室を実施する。
- (2) 地域の関係機関の協力により、複数の指導者を確保する。

2 休み時間等の体づくり活動

(1) 5分間マラソン

- ①月・水・金曜日の長休みの時間に、全校児童が一斉にグラウンドの200mトラックを5分間走る。
- ②10月には校内マラソン大会を実施する。
- ③児童にはがんばりカードを配布して、意欲を高める。

(2) 鉄棒強調週間

- ①11月、体育館に鉄棒を常時設置し、休み時間に児童が練習する。
- ②体育の授業でも鉄棒の学習を行い、意欲・関心を高める。

(3) なわとび強調週間

- ①2月になわとび集会を設定する。
- ②なわとび集会に向けて、休み時間に縦割り班で大なわ跳びの練習を行う。

3 健康に関する基本的生活習慣の確立

(1) 歯みがき教室

- ①歯科衛生士の協力を仰ぎ、全学年で実施する。
- ②歯みがきチェックを行い、磨き方の不十分な児童に個別指導を行う。

(2) 生活チェック

- ①長期休業に早寝・早起き・朝ごはん等の生活チェックを行う。
- ②保護者にもその実施に向け保健だより等で呼びかけ、実施後コメントをもらう。
- ③結果を分析して保護者に知らせ、基本的生活習慣の確立につなげる。

実施上で工夫したこと

- ①体育主任を中心とした「体づくり委員会」を設置し、全体計画を作成した。休み時間等の体づくり活動や健康に関する諸活動の指導計画案を職員会議で提案し、職員の共通理解を図りながら進めた。実施後それぞれの反省をまとめ、改善に心がけた。
- ②個人の成果を確認できるようなカードを作成し、児童がめあてをもって活動できるようにするとともに、それを蓄積していくことで、次年度の指導にも生かせるようにした。

主な成果

- ①児童の活動の様子や事後の感想等から、地域の人材を活用することで、個に応じた指導の充実を図ることができ、それぞれの運動の基礎基本を楽しく、確実に身に付けさせることができたと考えられる。
- ②平成21年度の新体力テストの体力合計点の県平均と比較すると、県平均と同等かそれを上回る数値を示しており、様々な運動を取り入れて体づくり活動を進めたことで、バランスのとれた運動能力を養うことに効果があったと思われる。



雪遊び&スキー教室

少人数グループでスキーの指導を受ける



スキー認定証

スキーの学習の頑張りを児童に知らせる

小学校



なわとび集会

なわとび強調週間で練習した大なわ跳びに挑戦

なわとびがんばり表 - 1

いろいろななわとびにチャレンジしよう

学年	1	2	3	4	5	6
1年男子	10	15	20	25	30	35
1年女子	8	12	16	20	24	28
2年男子	15	20	25	30	35	40
2年女子	12	16	20	24	28	32
3年男子	20	25	30	35	40	45
3年女子	16	20	24	28	32	36
4年男子	25	30	35	40	45	50
4年女子	20	24	28	32	36	40
5年男子	30	35	40	45	50	55
5年女子	25	30	35	40	45	50
6年男子	35	40	45	50	55	60
6年女子	30	35	40	45	50	55

跳び方イラスト: 1. 基本跳び, 2. 足踏跳び, 3. 足踏跳び(両足), 4. 足踏跳び(両足)の連続, 5. 足踏跳び(両足)の連続(2回), 6. 足踏跳び(両足)の連続(3回), 7. 足踏跳び(両足)の連続(4回), 8. 足踏跳び(両足)の連続(5回), 9. 足踏跳び(両足)の連続(6回), 10. 足踏跳び(両足)の連続(7回), 11. 足踏跳び(両足)の連続(8回), 12. 足踏跳び(両足)の連続(9回), 13. 足踏跳び(両足)の連続(10回)

なわとびがんばり表

どの級まで跳べるか自己チェックしている



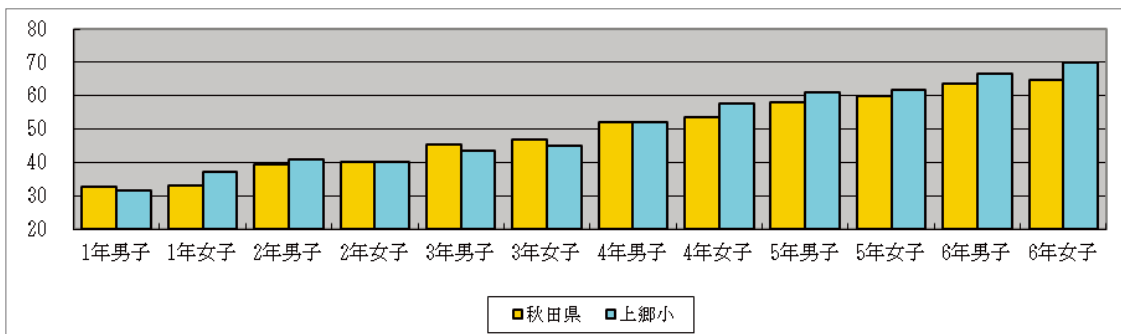
5分間マラソン

マラソン大会に向け全校でマラソンタイム



歯みがき教室

歯科衛生士の指導で歯みがきチェック



平成21年度県平均との比較

体力合計は県平均と同等の結果であった