

# 新体力テストにおける課題に 焦点を当てながら、総合的な体力の向上を目指す。

広島県広島市立可部小学校

全校児童数	742名(男子374名 女子368名)
全クラス数	25クラス(内特別支援学級2クラス)
教職員数	39名(内体育専科配置無し)
地域のスポーツ指導者の活用(年間延べ人数)	0名

## Plan…取組時の課題と目的

### 1 取組時の課題

子供の体力・運動能力の低下傾向が課題となって久しい。本校も新体力テストの結果は思わしいものではなかった。平成27年度、全項目の平均の70%が全国平均を超えるようになって、握力は伸び悩んでいた。そこで、平成28年度は、握力の向上に焦点を当てながら、総合的な体力も向上に取り組んだ。

平成29年度は、握力に一定の成果が見られたので、ソフトボール投げに着目した。可部小は全国平均を上回っているものの、二極化の傾向が見られたことや、投力と握力は相関性が高いと考えたからである。そこで、握力の向上も引き継ぎながら、ボール運動につながる「投げる」に焦点をあて、総合的な体力の向上を目指すこととした。

### 2 取組の目的

- ① 児童に達成感を味わえるようにすることにより、児童一人一人の向上心を育み、できるまで粘り強く挑戦し続ける「強い意志をもつ子供」を育てる。
- ② 課題を焦点化し取り組むことで、他の課題にも相乗効果をもたらす、総合的な体力の向上につなげる。

## Do…取組の内容

### 1 業前体育(おはようタイム)の取組

火曜日と金曜日の8:20~8:30、①準備運動②主運動③目の体操④集団行動(行進)に取り組んでいる。準備運動では握力の運動と3分間8の字跳びを練習している。主運動では平成28年度、「握力の向上」を目指し、綱引き(室内では腕相撲)に、平成29年度は主運動で「投げる力の向上」を目指し、紙鉄砲やボール投げ(テニスボール大)に多く取り組んでいる。

### 2 昼休憩(わくわくタイム)の取組

週1回のロング昼休憩(40分間)を設け、全児童が外遊びをしている。教員も運動場に出て、児童の体力の向上に向け後押しをしている。

### 3 研修会の実施

- ・新体力テスト研修…正しい測定の仕方を学ぶ
- ・ミニ研修…指導のポイントを学ぶ
- ・体育研修…講師を招いての実技研修

### 4 運動委員会の取組

- ・昼休みのボール貸し出し…多種多様なボール経験
- ・大休憩、昼休憩の一輪車・竹馬の貸し出し
- ・クラス対抗ドッジボール大会
- ・可部リビィック…3分間長なわ8の字跳びを競う
- ・投力の向上の取組

運動場⇒バトンスロー、ハンドボール的通し  
 体育館⇒ジャイロスロー、ジャベリックボール  
 投げ、q土入りペットボトルの当て

### 5 体育科授業改善へ向けての取組

- ・学習規律 ・指導の留意点
- ・授業づくりの基本  
1単位時間25分の運動量の確保を目指す
- ・基本的な授業展開

## ●工夫したこと

### ○おはようタイム(業前体育)

- ・各学年の発達の段階に応じためあてを提示し、運動の目的を明確にして、指導をするようにしている。運動終了後には、振り返りを行っている。
- ・クラス対抗戦を行い、意欲を高めている。
- ・雨天時は室内運動として腕相撲や投げるフォーム作りの紙鉄砲に取り組んだ。

### ○新体力テストへ向けた取組

目標を達成するために、教員と児童がそれぞれ高い意識をもって、組織的・計画的に取り組んでいる。

- ①教職員を対象とした実技研修会
  - ・指導のためのコツやポイントの確認。
- ②握力を高めるための環境整備
  - ・児童がいつでも自由に使用できるように、握力の向上に役立つ器具と握力計を各階に配置。
- ③昨年度の自分の記録と全国平均の比較
  - ・全児童が自己の課題を把握して取り組む。

### ○体育科授業改善へ向けた取組

- ・本校独自の体育授業のハンドブック作成。
- ・本校独自の『『投げる』運動に関する系統性及び他単元とのつながり』を作成。



## Check…取組成果の評価

- 平成27年度は全国平均を上回った項目は全項目の70.0%であった。平成28年度は93.8%、平成29年度は96.8%と飛躍的な向上を見せている。握力とソフトボール投げに関しては、平成28・29年度とも全学年、全項目で全国平均を上回っている。

## Action…今後の課題

- 投げるボールの種類によって投げ方が違うため、多様な体験をできるようにすること。
- ボール運動につなげるため、「投げる」と並行してボールを捕る取組も進めること。

## ◎体力の向上の取組がもたらす波及効果

- 長なわ跳びでは平成28年度の成果を受け、平成29年度はさらに高い目標数を設定したが、ほとんどの学年で達成することができた。児童は活動の中で協力や友情の大切さを感じ、学級が団結していった。
- 外遊びが活性化した。児童は体育で学んだことを遊びに取り入れたり、試したりしていた。
- 体育科の授業で、教え合い認め合う活動を仕組んだことから、体育科以外でも児童はできるようになったり、褒めてもらったりした時は素直に喜び、自分の気持ちを解放できる雰囲気が学級に出てきた。