

主体的に体力向上に取り組む子どもの育成を目指して

学校名 **鹿児島県鹿児島市立
たがみ
田上小学校**
全校児童数571名
(男子306名 女子265名)

実践内容

実施目的

- ①自分の体力・運動能力、運動習慣等の状況について正しく把握させ、年間を通して健康づくりに取り組むに当たっての課題を明確にもたせる。
- ②体力や運動能力を高めたり、運動習慣等を改善したりしようとする意識をもたせ、年間を通して学校や家庭で体力づくりに取り組む態度を育成する。
- ③個人や学級、学年の体力・運動能力、運動習慣等の実態を把握し、体育の授業や学校生活での体力づくりの指導に役立てる。

実施内容

1 全国体力・運動能力、運動習慣等調査の実施結果の分析

実施結果をもとに個人、学級、学年、学校全体という4つの集団について以下の①～③の観点から分析や考察を行うとともに、④の洗い出しをする。

- ①全国・県平均に対して落ち込みのみられる種目と標準偏差が8.0を超える種目
- ②高めるべき力
- ③伸びを実感するための再実施種目（2種目：3学期実施）
- ④朝の活動で取り組む運動例、教科体育の補強運動例、遊びの例、家庭での運動例

2 「体力バッテリーファイル」の活用

子どもたちの体力・健康に関するすべてを一冊にファイル化する。

(1) 全国体力・運動能力、運動習慣等調査の分析・考察の結果把握と一人一運動への取組

- ①個別に集計した結果をもとに、自己の体力を把握する（結果のデータ化）。
- ②体力の向上を目指して家庭で目標や計画を話し合い、家庭も含めた一人一運動に取り組む。学校では、体育の授業や日頃の体育指導にも生かす。

(2) 健康づくりについての意識を高める取組「健康づくりカード」

- ①カードの表は「早寝、早起き、朝ご飯、一日一運動」を主とした内容とする。
- ②カードの裏は、取組結果が一目で分かるレーダーチャートで表し、自分の生活をふり返る内容とする。

3 教科外体育での取組

全国体力・運動能力、運動習慣等調査の分析をもとに、年間の体育的行事の効果を考慮して内容を検討する。

- ①体力・運動能力調査分析から「スロー&スロー」（投力）や「綱引き」（握力）の実施。
- ②校内持久走大会に向けて「あさひ子ランニング」（持久力）「なわ跳び」（瞬発力）の実施。
- ③一校一運動として「校庭渦巻き走」（週4日、朝20分間のランニング）の実施。

実施上で工夫したこと

- ①各学年の教科体育や教科外体育、家庭で取り組むことができる運動について、運動内容、回数、頻度について明確に示した（授業における補強運動や体づくり運動、休み時間、朝のにこにこ運動、家庭学習等）。
- ②運動の日常化を目指した家庭での健康づくりを奨励するため、養護教諭と連携して「健康づくりカード」を作成した。

主な成果



- ①教科体育の授業においては、体力・運動能力調査結果の分析を受けて、運動要素を高める有効なスキルを多く取り入れた学習を展開することができた。
- ②全国体力・運動能力、運動習慣等調査の結果を活用し、自ら進んで体力向上に取り組む姿がみられるようになり、課題となっていた投力が高まった。
- ③教科体育で学習したことと教科外体育で取り組んだことを組み合わせて家庭で実践することができるようになってきた。

