

# 家庭と共に取り組む子どもの体力向上

和歌山県有田川町立  
五さしき西き月ぎ小学校

全校児童数15名  
(男子8名 女子7名)

電話番号 0737 (34) 2018

実践内容

実施目的

- ①日常的に運動に取り組み、他とかかわり合うことにより、よりよい人間関係を築く。
- ②遊びや家庭においても運動に取り組む機会を設定し、運動の日常化を図る。
- ③一輪車やユニホック等、児童のニーズに対応した指導を行い生涯スポーツに向けた実践を行う。

実施内容

## 1 家庭との連携

### (1) 徒歩による登下校の奨励

登校に1時間程度かかる児童や山を登ってくる児童がいるが、徒歩による登下校を保護者に呼びかけ、全員が雨の日でも徒歩で登下校している。

### (2) 基本的な生活習慣の定着に向けた取組

- ①養護教諭や栄養士を中心に朝礼時を活用して食習慣について考える食指導を行う。
- ②給食だよりや保健だより等を活用して健康・体力づくりの啓発を行う。

## 2 運動機会の充実

### (1) 体育朝会の設定

最初にタイム走で体をほぐしてから、4月～9月は一輪車、10月～3月は長なわ跳びを中心に取り組む。

### (2) 体育授業時の取組

- ①授業のはじめに力強い動き及び動きを持続する能力を高めるための運動や体の柔らかさ及び巧みな動きを高めるための運動を取り入れることを全職員が共通理解している。
- ②全学年で系統立てた学習カード（なわ跳びカード、鉄棒カード等）を作成し、前学年の指導が次学年にも生かされるようにする。

### (3) 休憩時間の取組

#### ①外遊びの奨励

第2校時と第3校時の間の休憩時間（20分間）、昼休憩時（45分間）は全員が外遊びをしている。雨の日は体育館を解放し、体育館で運動ができるようにしている。

#### ②「みんな遊びの時間」の創設（毎週火・金曜日12:30～13:15）

### (4) 夏休みの取組

プールでの遊泳時のはじめ20分間は、各学年のプログラムに基づいて練習に取り組む。

実施上で工夫したこと

- ①保護者会や便り等を活用して、徒歩による登下校の効用や体力向上の啓発を図った。
- ②定期的に職員も児童とともに登校したり、保護者が通学路に立って声かけをしたりした。
- ③便りを活用して、記録会等の参観を保護者に呼びかけた。
- ④新体力テストの結果を授業内容や保護者との懇談に生かした。
- ⑤一輪車は秋季運動会で披露する、なわ跳びは「きのくにチャレンジランキング」に登録する等、目標をもたせて取り組ませた。（「きのくにチャレンジランキング」は、和歌山県教育庁が中心となり、県内児童の運動の記録の交流をネット上で行っているもの）
- ⑥講師（一輪車、水泳、ユニホック）を招聘し、指導をしてもらうことで児童の技術及び職員の指導力の向上を図った。

主な成果



- ①学年が上がるにつれ、新体力テストの結果がよくなっている。（特に、20mシャトルランの記録がよくなっており、持久力の向上が見受けられる）
- ②本年度も1学期中に1年生が一輪車に乗れるようになり、9月には全校児童による一輪車の団体演技ができるようになった等、児童のバランス感覚が向上した。
- ③5・6年生の全員が500mを完泳し、2・3年生は一部の児童が300mを完泳した。
- ④保護者と協同で取り組むことで、本校の取組に理解を得ることができた。



じんとり遊び

6年生を中心に全校児童が遊びを楽しむ



さしきつ子運動

準備運動に体力を高める運動を取り入れる



親子で一緒に

親子活動でユニホックやドッジビーを実施



専門家による指導（一輪車）

日曜参観時、保護者も参加しての講習会



保護者の声援を力に

親、祖父母、親戚の人の前で記録に挑戦



親子で長なわ跳び

なわ跳び記録会の最後に親子で長なわ跳びを楽しむ



生活習慣の意識付け

生活に目を向けさせる掲示物



徒歩による登下校

下校時、5年生を中心に山を下る様子