

クロスカントリースキー技術力向上に向けての体力づくり（地域との連携）

山形県尾花沢市立
なぎさわ
名木沢小学校

全校児童数50名
(男子26名 女子24名)

電話番号 0236 (25) 2032

実践内容

実施目的

- ①本市は都市部で積雪2mを超える豪雪地であり、冬期間、地域で盛んに行われているクロスカントリースキー（アップダウンのあるコースを登ったり、滑り降りたりするスキー競技）の技術力向上はもとより、目指す子ども像「心身ともにたくましい子ども」の育成を目標として、年間を通した継続的体力づくりを推進する。
- ②主体的に活動しやすい環境整備に努め、ともに活動し、励まし合う集団づくりを図る。

実施内容

1 学校での年間を通した課外体力づくりの推進

- (1) 日常的な体力向上の取組として、保護者、地域協力のもとに設置されたランニングコース（チョボランコース）を全校生が学年の発達段階に応じて、毎日、下校前に自分のめあてにそって継続的に走ることで持久力アップにつなげている。
- (2) 児童委員会での取組として、「楽しくみんなで体を動かそう」をねらいとして、「駅伝大会」や「なわ跳び集会」「できる（技）発表会」等、運動することの楽しさや互いに励まし合いながら活動する楽しさ等を味わう体験をさせている。

2 新体力テスト結果から、自校の課題に対応した体力づくりの充実

- (1) 本校の課題を分析し、スキー実技活動がはじまる前の、秋から冬にかけての体育の時間に「筋力アップ」メニュー等の指導を取り入れて実践している。

3 主体的運動遊びを推進するための条件整備

- (1) グラウンドや体育館、学校遊具等の安全面に配慮した環境整備をしている。
- (2) 鉄棒やサッカーゴール、バスケットリング等の常時設置や安全な活用の仕方のルール指導の徹底を図り、可能な限りの自由遊びを推進している。

4 スポーツ少年団と連携した指導の充実

- (1) 名木沢スポーツ少年団（母集団）として、秋までは野球・バレー、冬はスキーの競技集団として活動している。その加入は全校生の50%を超え、児童の負担にならないように活動日は学校とスポーツ少年団で調整をして取り組んでいる。指導面でも、スポーツ少年団の指導者を定期的に招聘し、主に1・2年生の基本指導をお願いしている。
- (2) スポーツ少年団の指導者と協力しながら、ワックス調整や技術指導等、連携を図りながら一貫した指導に配慮している。また、活動コースの整備等も協力しながら行っている。

実施上で工夫したこと

- ①子どもの主体性を育むために、継続性を大切にしたい指導を意識して取り組むとともに、安全な活動環境づくりのために定期的（月1回）な安全点検や整備等を行った。
- ②スポーツ少年団との連絡調整にあたる学校担当者の位置付けや活動調整会議の開催、体力づくりのめあてのめあてのめあて（カードの使用、励ましのコメント）等を工夫した。

主な成果

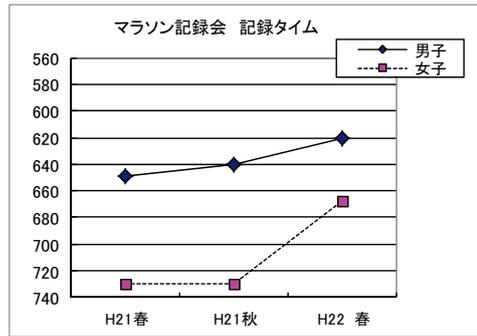


- ①継続的な取組を大切にして活動してきたことで、持久力や敏捷性等が向上してきた。
- ②児童委員会での取組として体育の発表集会等を催したり、新体力テストの結果を個々に伝え、全体として課題解決の取組を仕組んだことで、自分なりの目標をしっかりとって、頑張る姿が個々に見られるようになってきた。
- ③窓口となる担当者のつなぎにより、地域活動団体、特にスポーツ少年団と学校の指導の一貫性が図れてきた。



毎日頑張るチョボラン

自分の目標に向かって頑張る子どもたち



マラソン記録会タイム

活動継続の効果 (現6年生のタイムから)



できる(技)発表会

全校生の前で技を発表し合う子どもたち



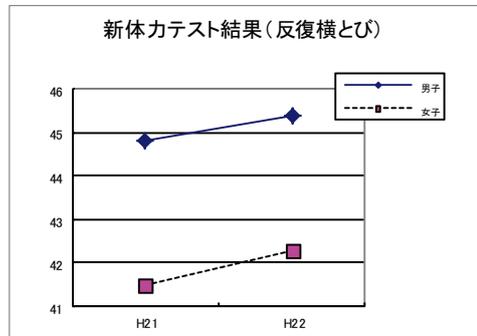
自由遊びの奨励

常設の鉄棒で楽しく教え合う子どもたち



課題に対応した運動

チューブで筋力強化に励む子どもたち



敏捷性の向上データ

現6年生の反復横とびの結果の比較



スポーツ少年団との連携①

クロカンスポーツ少年団と連携した一貫性のある指導



スポーツ少年団との連携②

指導者のためのワックス調整や技術指導研修