

家庭や地域と連携した体力づくり ～背骨の立った子ども目指して～

兵庫県

赤穂市立原小学校

全校児童数68名
(男子39名 女子29名)

電話番号 0791 (49) 2083

実践内容

実施目的

- ①走る、投げる、跳ぶ、泳ぐ等生きていくうえで必要な体力の向上を図る。
- ②腹筋、背筋、大腿筋等体を支える体幹の筋肉を鍛える。
- ③家庭でも継続して運動しようとする子どもを育成する。
- ④早寝、早起き、朝ごはんを徹底して健康な生活を送る。

実施内容

1 学校でできること

(1) 体育の授業の改善を図る

運動量を増やす、個人の技能に合わせた場を設定する、準備運動を工夫する等。

(2) 遊びの幅をひろげ、喜んで体を動かす意欲を育てる

遊びの紹介（ドッチビー等）、学級遊び、縦割り班での遊び（週1回）

(3) 年間を通して持久走を継続する

毎週水曜日をマラソンの日とし、業間時間を利用して持久力の向上を目指す。

(4) 学校行事の充実を図る

運動会、水泳記録会、マラソン大会等体育的行事への取組の強化。本番までの指導に重点を置く。結果よりも過程を評価し続ける。指導方法について、教員間で学び合い高め合う。

2 家庭との連携

(1) 筋力アップに挑戦させる

家遊びより外遊び。自分で毎日家庭で継続できるメニューをチェックシートに記入し、取り組む。

(2) 親の意識改革を図る

- ・筋力アップ運動への支援、登下校の車での送り迎えをしない。
- ・体力がかってに付く時代は終わった。つくる時代であることへの啓発。
- ・食事と睡眠、学習のバランスのとれた生活を長期休業中にも送らせる。

3 地域でできること

(1) スポーツ少年団での活動を推奨する

- ・野球・バレー・サッカー・柔道・剣道・テニス
- ・活動の周知、勧誘の援助、活動への支援

(2) スポーツクラブ21はらへの参加を促す

月に1回の定例活動を周知し、参加を呼びかける。

実施上で工夫したこと

- ①指導體制の整備。めあてを共有した組織的かつ継続的な指導。
- ②家庭への啓発を継続し、原小学校の子どもの課題を共有する。
- ③継続した活動の中で、伸びている子どもを称揚し、意欲付けを図る。
- ④それぞれの団体との連絡調整を図る。

主な成果



- ①外で遊ぶことが好きな児童が増えた。昼休みには、ほぼ全員が運動場で遊んでいる。(室内で卓球をしている児童もいる)
- ②昨年より新体力テストの数値が向上した。
- ③高学年になると、スポーツ少年団に加入している児童の運動能力の伸びが大きい。
- ④体力づくりに対する保護者の意識が高まり、家庭からの運動に関する励ましのコメントが増えた。
- ⑤スポーツを通して地域の方との交流が深まり、地域との連携にも寄与している。



授業の工夫

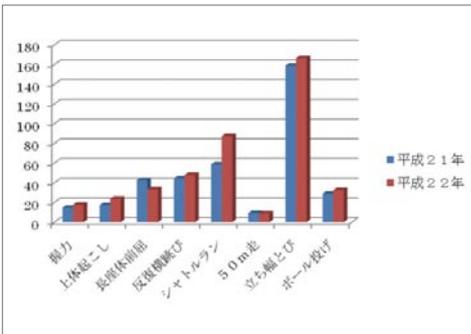
平衡感覚機能の向上のための準備体操



運動会での一輪車演技

5年までに全員が一輪車に乗れる

小学校



6年男子の新体カテスト

持久力に顕著な伸びが見られる



年間を通した持久走

持久力向上のため水曜日はマラソンの日



スポーツクラブ21はら①

参加者全員でラジオ体操



スポーツクラブ21はら②

グラウンドゴルフ大会に参加



スポーツ少年団活動

60%以上の児童がスポーツ少年団活動に参加

0	0	0	0	声の大きさ
0	0	0	0	間
0	0	0	0	リズムよく
15	15	15	15	腕立て15回
30	30	30	30	握力30回
15	15	15	15	腹筋15回
明日運動	楽しみにしています	楽しみにしています	楽しみにしています	保護者

家庭での筋トレ

5年男子のチェックシート