



サルビア

令和元年6月14日 第12号

みんなで楽しく運動をして、体力を向上させよう ～時間・空間・仲間づくりを大切にした体力向上の取組～

生涯にわたって健康的な生活を営む上で、体力を保持増進することは大切なことです。

学校では、毎年実施している新体力テストに基づいて、「体力向上プラン」を作成し各種取組を行っています。今年度は、「体力向上につながる体育授業や日常運動、外遊びの質の改善」を重点に掲げ、以下のとおり取り組んでいます（主な取組を掲載）。

1 「新体力テスト」による現状把握

(1) テスト項目

- | | |
|---------|-------------|
| ① 握力 | ⑤ 20mシャトルラン |
| ② 上体起こし | ⑥ 50m走 |
| ③ 長座体前屈 | ⑦ 立ち幅とび |
| ④ 反復横跳び | ⑧ ソフトボール投げ |

(2) 実施日

令和元年6月11日（火）～6月13日（木）



準備日（テスト日前日）が雨天だったため、先生方は当日の朝7:30に集合して準備をしました。

2 体育授業での取組

(1) 4・5・6年生における教科担当制の実施

教員の専門教科や得意教科を生かし、きめ細かな体育指導をすることで、子どもたちが「わかる」「できる」「楽しい」と感じる授業づくりを進めています。

(2) クラス課題に着目した授業の実践

新体力テストの結果から各クラスの課題を明らかにし、その運動内容を意識した体育授業を行います。（例：毎時間の準備体操に課題解消につながる運動を取り入れる等）



40分後にはソフトボール投げ計測用のきれいな円弧が完成しました。

3 学校としての取組（体育授業以外）

(1) 体育集会の内容の見直し

児童が楽しみながら体力向上を図れるような運動を積極的に取り入れます。

(2) 異学年交流「なかよし集会」との連携

なかよし班ごとに、1年生から6年生までの児童が一緒に楽しみながら外遊び（鬼ごっこやボール遊び、タイヤ遊び等）をする時間を計画的に設定します。

(3) 自由遊びの促進を目指した環境づくり

「運動遊具の自由な使用」や「運動遊びのバリエーションの増加」が体力向上をもたらすという調査結果があります。そこで、運動遊具等を整備し、子どもが遊びを自由に楽しみながら自主的に体を動かすことができる環境を整えます。



児童玄関前に設置された遊び道具