

Q2： 体力向上に向けて、どのような取組をしていけばよいでしょうか。具体的な取組について紹介してください。

はじめに

<参考資料>

「子どもの体力向上のための取組ハンドブック」
(H24.3 文部科学省)

本県の児童生徒の体力は、低下傾向に歯止めがかかり、緩やかに向上していますが、体力水準の高かった昭和60年頃と比較すると、依然として低い状況が続いています。本地区においても県と同じ傾向にあります。

各学校においては、児童生徒の体力の向上を目指し、運動の楽しさを十分に味わわせ、様々な基本的な動きを身に付けさせるとともに、運動習慣を定着させ、「運動好き」な児童生徒を増やし、生涯にわたって運動に親しむことができるように指導することが大切です。地区内の特色ある取組について紹介しますので、ぜひ参考にしてください。

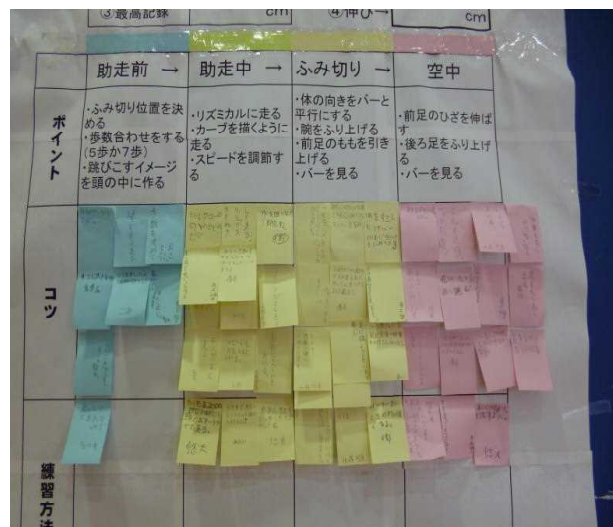
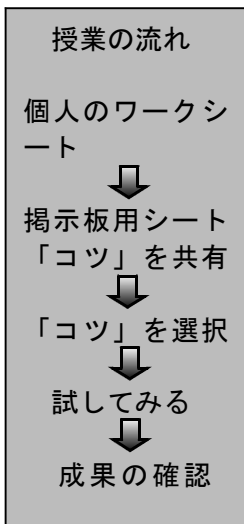
【取組1】 体育・保健体育の授業改善の取組

【取組2】 運動の日常化のための取組

【取組3】 異校種間で連携した取組

**【取組1】
体育・保健体育の
授業改善の取組**

体育・保健体育の授業の中で、児童生徒にとって体の動かし方のコツをつかむことは重要です。体の動かし方のコツをつかめるような思考・判断の場面を取り入れた授業や、運動の技能の向上が図られるような授業づくりが大切です。



「友達との意見の交流」

「掲示板用シート」－走り高跳びの指導より－

各自が見つけたコツや練習方法を付箋紙に書き込み掲示します。たくさんのコツを共有し、自分に合ったコツを見つけることができます。

友達と意見を交流しながら、自分に合ったコツを選択している様子です。コツを参考に繰り返し練習することにより、技能を習得し、達成感や充実感を高めていきます。

**【取組2】
運動の日常化のた
めの取組**

体力を向上させるには、体育・保健体育の授業を充実させることはもちろん、それ以外の時間に運動習慣を確立することも大切です。生活環境が変わり、児童生徒の遊び方も変遷している中で、どのように運動遊びや運動を日々の生活に取り入れていくかが大切になります。主体的に身体を動かす機会をつくとともに運動やスポーツのもつ楽しさや素晴らしさを伝えていくことが重要です。各学校が積極的に「時間・空間・仲間」を工夫・創出することが必要です。

「体を動かしたくなる3つの要素」

- ①時間
- ②空間
- ③仲間



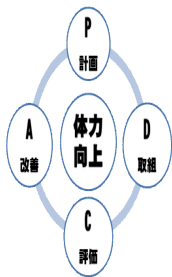
「業間での体力づくり活動」

「縦割り班でのドッジボール大会」

体育委員会が中心となり、業間に実施します。6月にドッジボール、11月に持久走、2月に縄跳びを行います。その活動の成果を校内放送や掲示にて発表します。また、そのがんばりがその後の運動意欲につながるよう表彰し、賞賛することで意欲を高めます。

異学年集団の活動を通して、運動や運動遊びの特性に触れながら、体を動かす楽しさに気づき、自ら体を動かそうとする意欲を高めます。

【取組3】
異校種間で連携した取組



児童生徒の発達の段階を考えた場合、学校単独で取り組むのではなく、その前後に接続する学校と連携を図りながら継続的に取り組んでいくことは、体力の向上に大変有効です。異校種間の連続性や一貫性を考慮した連携が大切です。

新体力テストの結果を踏まえ、健康・体力部会で今年度の努力点を設定し、町全体で取り組んでいます。平成27年度は「投力の向上」、平成28年度は「走力の向上」に取り組み、成果を上げています。年度に2回、取組の状況を確認し、修正していくなど、PDCAサイクルを機能させ、体力の向上を図っていきます。

基本計画 平成 年度 ○○○町幼保・小・中連携教育協議会 健康・体力部会

(1) ねらい
○○○町の幼保・小・中学校が連携を図り、具体策を打ち出し、その目標に向かって町全体として取り組むことにより、幼児・児童・生徒の体力向上を図る。

(2) 具体策《重点項目》
① 小・中学校における健康や体力の実態を把握し、共通理解することにより、小中学校が一体になって9年間の健康及び体力の向上に努める。
ア 健康診断や新体力テストの結果から、各学校の考察と対応 イ 今後の取り組む具体策を決め、継続して実施する。

栃木県及び○○○地区の児童生徒の体力テスト結果の推移(H11～27)

【男子】
・立ち幅跳び、ソフトボール投げは低下傾向 ・長座体前屈も緩やかながら低下傾向 ・シャトルランは向上
【女子】
・体力の向上が著しい(上体起こし、長座体前屈、50m走)
・走り幅跳びは緩やかながら低下傾向。握力とボール投げが県・本地区の課題

各学校の実践例

【小学校】
・毎日1回50mを全力で走る
・立ち幅跳びで遠くへ飛ばすコツを資料配付
・各学年にドッジボール、長縄等を配布し、運動に親しむ環境づくり
・様々な大きさのボールを準備し、投活動を実施
・サーキットトレーニングの実施
・マラソンカード、長期休業中体力作りカードで意欲を高める
・縦割り班活動での体力作り

【中学校】
・ゲーム感覚で投げる楽しさを味わい、チームで数値目標を立てて活動させる
・ビデオ撮影による疾走フォームの確認
・「メンコ」「テニスボール」等を投げることにより興味を高め、意欲的に活動
・チームで「3分間に合計何メートル投げられるか」の取組
・食に関する指導の充実
・サーキットトレーニングの実施

今年度の努力点

① 全ての運動の基礎は走力である。部会として、走力の向上を目指す。走力の向上(50m走で県平均を上回る)
② 携帯、スマホを適正に使えるように、また9時までとするように、各種啓発が行えるように一層働きかける。

町として取り組んでいくこと
各学校で、健康、体力の向上に向けた取り組みの推進
食育、運動の大切さを、町民、保護者に知っていただく
生活習慣の改善など家庭への啓発の強化(携帯電話、スマホ、テレビ、ゲーム、パソコンを正しく適切に使う能力の育成)

今年度の部会計画

- ・5月～ 年間を通じた「今年度の努力点①」に係る各学校の実践
- ・10月(予定) スポーツテスト結果を基にした努力点①に係る協議、②の広報、啓発活動に係る協議
- ・2月(予定) 今年度の各学校の実践、今後の取組に係る協議

おわりに

平成29年3月に本教育事務所から発出した「塩谷南那須『体力向上シート』」を活用していただき、児童生徒の体力の向上に努めていただきますようお願いいたします。