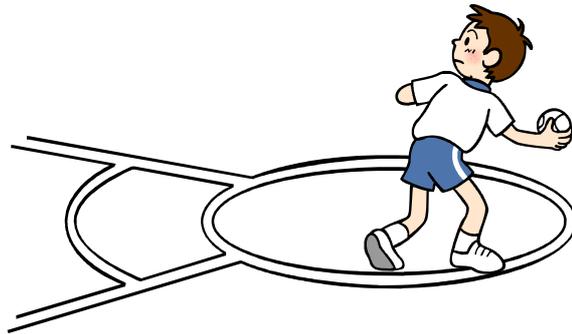


平成21年度

全国体力・運動能力、運動習慣等調査

# 分析結果



下野市教育委員会

平成22年3月16日

# 目 次

1	調査の概要	1
2	下野市全体の傾向（概要）	1
	（1）体力・運動能力結果について	1
	（2）体格結果について	2
	（3）運動習慣等調査結果について	2
3	体力・運動能力調査の分析結果	3
	（1）握力	3
	（2）上体起こし	3
	（3）長座体前屈	4
	（4）反復横跳び	4
	（5）20mシャトルラン	5
	（6）50m走	5
	（7）立ち幅跳び	6
	（8）ソフトボール投げ	6
	（9）体力合計点	7
	（10）まとめ	7
4	体格の分析結果	8
	（1）身長	8
	（2）体重	8
	（3）座高	9
	（4）肥満傾向・痩身傾向	10
	（5）まとめ	10
5	運動習慣等調査の分析結果	11
	（1）生活習慣	11
	（2）運動習慣	12
	（3）運動についての意識	16
	（4）まとめ	19
-----		
6	体力向上のための取組事例集	20
	（1）授業の充実	20
	（2）体力づくり	31
	（3）施設・設備	34

## 6 体力向上のための実践事例集

- ◎ 下野市の小中学校で行っている取組や、工夫等を紹介します。
- 市体力向上研究部会が、市内小中学校の取組を収集した主な事例を紹介します。
- 各学校の体力向上計画の参考にさせていただければ幸いです。

### (1) 授業の充実

#### ①授業で意識していること（キーワード）

体力向上研究部会では、ふだんの体育の授業で心がけていることを話し合った。その内容をまとめると、以下のようなキーワードに集約された。

#### 運動量の確保

学校質問紙で適切な運動量が確保できるように指導を工夫しているか(%)の質問で、「している」と回答した割合をみると、小学校下野市41.7%（全国60.4%）中学校下野市100%（全国76.6%）であった。特に小学校においては、運動量の確保をより意識して指導を行う必要がある。

#### 楽しさ

教師がその運動の本来の楽しさ・特性をしっかりとおさえた上で、教材や場を工夫して運動に親しませることが大切である。

楽しければ子どもは動く。ただ、授業ごとのねらいをしっかりと持って、手立てを明確にした指導を行い、楽しさだけで終わらないようにすることも大切であると考える。

#### コミュニケーション

運動を通して、友達と積極的に関わり、学び合える学習を目指した授業が多く見られる。教師や友達からのあたたかい言葉かけや賞賛がみられる授業を目指している。

#### 目標設定

個人やグループ、チームで、適切な目標を設定し、何を行うのかという意識を高めて学習活動（運動）に取り組ませることが大切である。特に運動習慣のない児童生徒には、個人の課題追究と達成への支援が必要である。



### 運動の工夫(例) 陸上運動(長距離)

陸上運動(長距離)では、5、6人のチームを作り、リレー形式で走らせている。世界記録を目標に走らせたり、得点表からタイムを目指して走らせている。個人走では、校庭やサイクリングロードを使い、距離を変えながら走らせている。

### 運動の工夫(例) ソフトバレーボール

○ソフトバレーボールのサーブ練習のひと工夫

#### ①壁サーブゲーム

壁から2・3mのところから壁に点数が書いてあるまをめぐらして、アンダーハンドでサーブを行う。

一人5回で合計得点を競う。

#### ②サーブ練習

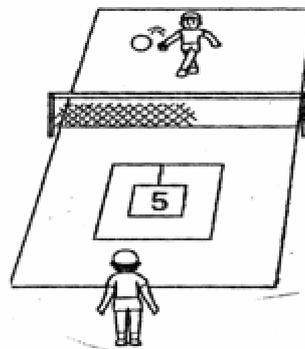
コート内に、1点ゾーン・5点ゾーンを作り、決められた時間内、繰り返し打つ。判定はペアの子が行う。



ラシャ紙で作成しました。ねらったところに打つ意識が高まりました。



サーブ練習による得点ゾーンです。

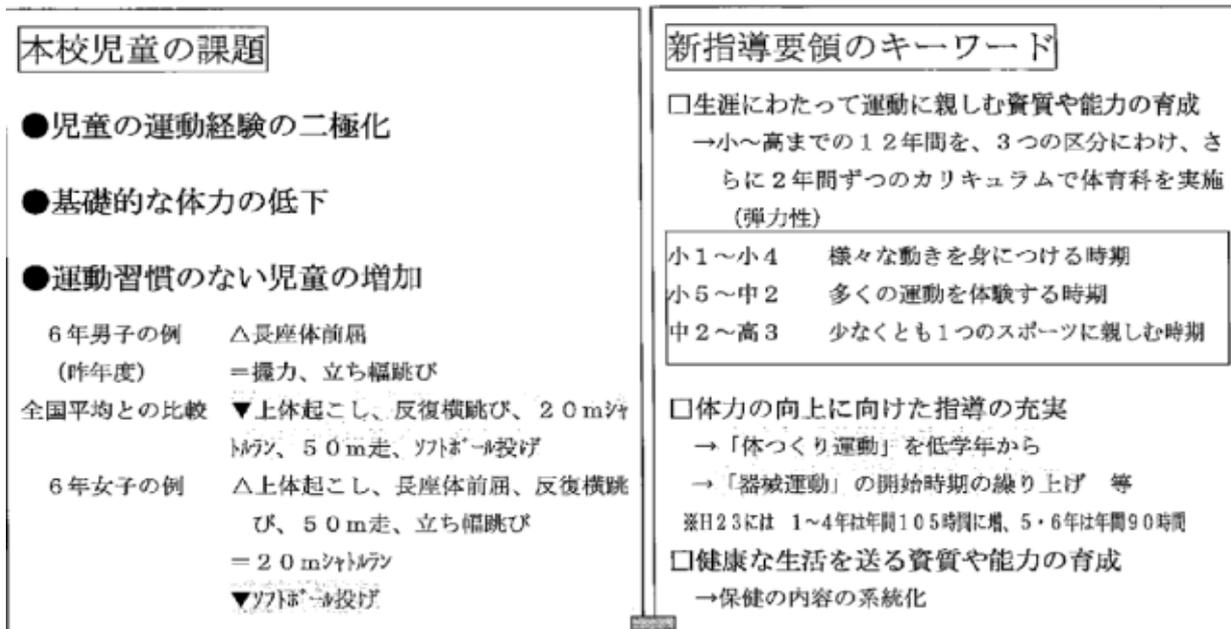


②計画（指導の重点，年計）

○児童の実態から指導の重点を設定し，具体的な対策を立てて取り組んでいる事例 ～祇園小～

<祇園小学校体育科 指導の重点>

祇園小体育部



本年度の取り組み

**全体**

- 1 年間計画の大幅な改訂（・新指導要領に準じて ・1つの種目の長期的な取り組み ・行事との兼ね合いを考えて）
- 2 業間や昼休みの外遊びの奨励（※個人的に配慮を要する児童に注意）
- 3 なわとび・持久走などの継続的取り組み（カードを早めに配布し長期的に）

**授業**

☆児童の運動量の確保 ☆的確な評価（賞賛）の実施

- 1 しっかりとした準備運動の実施（※慣れたら教師が来る前に、まずは徹底 →しっかりできないとやり直し→体育本番の時間がへる）
- 2 年間を通した補強運動の実施（→いくつかのパターン、「体づくり」の時数にカウント？）
- 3 1単位時間に2つの種目（または組み合わせ）の授業
- 4 合同体育の利点と担任による体育の利点を生かす（発達段階に応じて）  
→基本的には年計に◎のあるものは合同体育、その他はクラス別体育

<予想される問題点>

- 場所の確保が難しい→時間割編成のときに1時間目も含めて、学年で体育を4カ所とる。校庭を半分に分ける。体育館を活用する。クラスごとに他の種目と抱き合わせて行う。などの工夫をする。
- 合同にするとときと別にするときの時間割が合わない。  
→学年で調整できるよう、学年で確保した4時間のところには、できるかぎり出授業をいれない。

○体力向上の努力点と具体的な対策を立てて取り組んでいる事例① ～緑小～

- ① 公正な態度を身に付け、健康安全に留意し、体を動かす楽しさや喜びを求めて運動する。  
また、進んで健康で安全な生活を心がける。
- ② 運動の特性に応じて自分の課題に対する解決方法を考え工夫する。また、自分の健康や安全について考え実践する。
- ③ 自分の能力に応じたためあてを持って運動し、運動の特性に応じた技能を身に付ける。
- ④ 身近な生活における健康安全に関する基礎的な内容を理解し実践する。

4 努力点及び具体策

努力点	具体策
(1) 教科体育の充実 楽しさと活動量に満ちた 授業の展開	<ul style="list-style-type: none"> <li>① 各運動の特性に応じた効果的な指導法の工夫 <ul style="list-style-type: none"> <li>・ゲームを取り入れた楽しい運動</li> <li>・施設、器具の整備と効果的活用</li> <li>・基本の運動の強化</li> <li>・補強運動の充実</li> <li>・検定、学習カードの活用</li> </ul> </li> <li>② 保健学習指導法の工夫 <ul style="list-style-type: none"> <li>・資料の整備と効果的活用</li> </ul> </li> </ul>
(2) 教科外体育の充実 教科体育と関連づけた指導による 運動の日常化	<ul style="list-style-type: none"> <li>① 体力テスト実施及び分析、事後指導</li> <li>② 業間運動、共遊による計画的な体力づくり <ul style="list-style-type: none"> <li>・サーキットトレーニング（固定施設の活用）</li> <li>・持久走</li> <li>・なわとび</li> <li>・外遊びの励行</li> </ul> </li> <li>③ 各種進級表の活用による自主的な運動態度の育成 <ul style="list-style-type: none"> <li>・水泳進級表</li> <li>・なわとび進級表</li> <li>・持久走がんばりカード</li> </ul> </li> <li>④ 各種校内大会（体育的行事）の実施</li> <li>⑤ 各種大会への積極的参加の推進 <ul style="list-style-type: none"> <li>・下野市小学校陸上記録会</li> </ul> </li> <li>⑥ 集団行動様式の統一と指導強化</li> </ul>
(3) 健康教育の充実	<ul style="list-style-type: none"> <li>① 学校保健計画に沿った計画的な保健指導による健康の推進</li> <li>② 給食年間指導計画に沿った計画的な給食指導による健康の推進</li> </ul>
(4) 安全教育の充実	<ul style="list-style-type: none"> <li>① 安全な登下校への指導（毎週水曜日の一斉下校実施）</li> <li>② 通学路の点検</li> <li>③ 校内安全点検の計画的実施</li> <li>④ 避難訓練の計画的実施</li> </ul>

## 平成 年度 体力増強推進計画

下野市立吉田東小学校

### 1 ねらい

各種の法律・教育方針に則り、心身ともに健康で、創造性と実践力に富んだ心豊かな人間育成を目指して、設定された学校教育目標から「明るく元気な子」の育成を図る。

そのために、スポーツテスト等の結果から、本校児童の劣っている瞬発力、筋持久力の向上を目指しつつ、運動量を十分に確保し、基礎体力全般を高める。さらに、児童が意欲を持って楽しく運動に親しめるような教科体育及び教科外体育の充実を図る。

### 2 努力点と具体策

健康教育の充実	<ul style="list-style-type: none"> <li>○学校保健計画により、その充実、徹底を図る。</li> <li>○諸診断の事前・事後指導の強化</li> <li>○健康手帳（健康）により、自己の健康・体位・体力について理解を深める。</li> <li>○疾病の早期発見・治療に努め、完治を図る。</li> <li>○性教育等、保健学習の推進、充実を図る。</li> </ul>
教科体育の充実	<ul style="list-style-type: none"> <li>○体育年間指導計画の検討                             <ul style="list-style-type: none"> <li>・重点領域の設定と低・中・高学年の系統的な指導</li> <li>・体力づくりの重点化（瞬発力、筋持久力の向上）</li> </ul> </li> <li>★体づくり運動を取り入れる。別紙参照                             <ul style="list-style-type: none"> <li>・児童の実態に応じた弾力的な単元計画による多様な授業展開</li> </ul> </li> <li>○体育教材研究と指導法の改善                             <ul style="list-style-type: none"> <li>・豊かな運動教材による効果的な授業展開</li> <li>・体育における「課題解決学習」、「めあて学習」などよりよい学習過程と学び方の追求</li> <li>・学習カード・自己評価カード・検定カードの開発・活用</li> <li>・体育科ファイルの使用（体育・保健・食育の学習カードを綴る。）</li> <li>・図書資料、掲示資料などの活用</li> <li>・言葉かけの工夫</li> <li>・場の設定の工夫</li> <li>・教師の児童への関わり方の工夫</li> <li>・個を生かす工夫</li> </ul> </li> <li>○固定施設・器具等の整備活用</li> <li>○種目に関連した補強運動や準備運動の質を高める。</li> </ul>
教科外体育の充実	<ul style="list-style-type: none"> <li>○体育的行事は、教科体育と関連させて指導し、児童が意欲的に取り組めるようにする。</li> <li>○日課の中に効果の上がる活動を組み、計画的、継続的に行う。</li> <li>○休み時間は校庭に出て、固定施設等の利用を促す。</li> </ul>

○教科体育や体育用具使用等の共通理解事項を確認して取り組んでいる事例～石橋小～

平成 年度体育関係の確認について

石小体育部

1 教科体育

- (1) 教科体育のテーマ『自ら進んで運動に親しみ、楽しみと運動量のある体育指導の工夫をする』
- (2) 具体策  
 ・1単位の時間運動量の確保  
 ・学習カードのの有効活用(学年…持久走・なわとび)  
 ・学習力テストの結果と考察に基づいた体力向上の推進  
 ・教材教具の充実との効果的利用  
 ・学年ごとのT連携による指導  
 ・養護教諭との連携による「育ちゆく体」  
 例 3年…「育ちゆく体」 4年…「育ちゆく体とわたし」  
 5年…「けがの防止」「心の健康」 6年…「病気の予防」
- (3) 基礎体力向上をめざし、全学年で取り組むこと  
 ①実施する。その際、段階的に実施し、結果で補強すべきところを取り入れることが望ましい。  
 [校庭]  
 ・各学年で体育部部員を中心にコースを検討する。感覚の育成ができるもの  
 あり…ジャングル、タイヤ、トラックを走るなど  
 ・登り棒、うんてい、トラップなど  
 [体育館]  
 ・こしや、柔軟運動など各学年の発達段階に応じて実施。  
 [新体力テストの結果から]  
 本校で特に劣っている種目  
 (50M走・握力・ソフトボール投げ)  
 ・深くしゃがんだ姿勢からできるだけ高く連続してジャンプ。  
 ・ケケおんぶして、20M～30Mをできるだけ速く跳ぶ。  
 ・相手をおんぶして、20M～30Mを走る。  
 ・ボールを投げる、高鉄棒にぶら下がる、腕立てじゃんけんなど
- ② 教科体育で、走力・跳躍力を伸ばすための運動内容を工夫し、一人一人の子どもに十分な運動量を確保できるようにする。  
 ・教師側の指示を単純に、短時間で済ませよう工夫するとともに、グループを少人数にしたり、場の設定を工夫したりして待ち時間を少なくする工夫をする。  
 ・準備運動は、ねらいを明確にし確実に実施する。

2 特別練習 (別紙計画を後日配付)

- (1) 陸上練習 (放課後、5・6年児童対象) …市陸上大会 (7月25日)  
 (2) 校内持久走大会 12月2日に向けての練習…11月～ (2校時後の休み時間)  
 (3) 特別練習には該当しないが、2月9日～予定の長縄大会に向けて早めに練習を開始する。(8の字跳び)

3 体育用具使用についての共通理解

- (1) 学年配布物…指導書2冊・体づくり運動の手引き  
 各クラスにストップウォッチ  
 (2) 各クラスへ…最初の委員会時(4/10)に配る  
 (下学年ボール4個・長縄2本、上学年ボール3個・長縄2本) 年度末回収  
 (3) 体育館の使用  
 原則として指導者のいる場合使用できる。(体育館使用割り振り参照)  
 (4) 屋外体育倉庫、昇降口北用具棚、職員玄関東の竹馬、一輪車、物置等  
 使用できる。(指導者の許可のもと)  
 (5) 職員玄関東の物置にあるライン用石灰の不足、またその他の備品や消耗品の不足や故障などは体育主任まで。

4 その他

- (1) 2校時後の休み時間は、用事のある児童以外外遊びをすること。(担任の声かけ)  
 (2) 使ったものは、持ち出した人がもとあった場所にきちんと返すこと。

### ③準備運動

## ○準備運動の内容について共通理解を図り、取り組んでいる事例 ～祇園小～

祇園小学校体育部

### 1 準備運動

※ 最終的には授業開始前に集合完了し、子どもたちだけで行って待っているようにする。

※ 一つ一つの動きの意味を理解して取り組めるようにする。

→できない児童を指摘するのではなく、できた児童を賞賛することで広めていく。

※ 1つの内容につき、ゆっくり8カウント×2。弾みをつけないこと。(ただし延び延びのカウントにならないように)

	内容	伸ばす箇所	留意点
①	屈伸	ひざ(関節)を動かすとともに、太ももの裏を伸ばす	膝に手を当て、グッと押す
②	伸脚(浅く・深く)	太ももの後ろを伸ばす	・膝に手を当て、グッと押す※浅くは中間で、曲げる足の方に重点を置く ・深くは8カウント同じ動作をやる。足を変えるときにその位置から足を動かさずに変える。 ・つま先はあげる
③	前後屈	背中(の筋肉)を伸ばす	地面に手を3回つける感じに
		お腹(の筋肉)を伸ばす	後ろの人のおへそをみる
④	回旋	脇腹(の筋肉)を伸ばす	・下から空にぞうきんがけをするように ※上を向くことが大切
⑤	アキレス腱	アキレス腱を伸ばす	・ほすみをつけない ※腰をおとして、後ろ足を曲げて「アキレス腱を」のばす ※1セットのみ(足交換の際は後ろをむく)
⑥	ジャンプ	全身(の筋肉)を脱力	※手はあげない
⑦	手首、足首、(首)	ゆっくりまわす	

### 2 補強運動

目安→はじめのうちは10分程度 慣れてきたら5分程度行う。

A. 走る

①腕振りウォーク  
②腕振りジョギング  
③加速走  
④もも上げ走  
⑤スタートダッシュ  
⑥30～50m走

(スタートダッシュ(ゲーム的なもの))

- ・ねずみとねこ
- ・座った姿勢からダッシュ
- ・スタート位置換えダッシュ

B. 基礎体力

○サーキットトレーニング

- ①鉄棒でななめけんすい
- ②ジャングルジムのでっぺんをさわっておりくる
- ③高鉄棒ぶら下がりがり10秒
- ④登り棒登り(てっぺんまで)※無理な場合は30秒ぶらさがり
- (④登り棒 ジグザグ)
- ⑤サッカーゴールでジャンプ5回

○腕立て5、腹筋5徐々に増やす。

C. 柔軟性

リズム太鼓に合わせて  
ドン ドン ドンドン...

- 股割き(横、縦)
- 長座体前屈
- 開脚座前屈
- ブリッジ

その時間(単元)で行う運動に応じて、A～Cなどから選んで補強してください。

### 3 各種運動

#### ④補強運動（サーキットトレーニング）

○サーキットトレーニングを学年の発達段階に応じて設定し、取り組んでいる事例 ～緑小～

##### ⑤サーキットトレーニング実施内容

固定施設及び校庭を使用して運動を行う。

##### ◆ 1・2年生コース

順序①担任の指示のもとにクラスごと準備運動をする。

- ②校庭の内回りトラックを1周する。
- ③腕立て伏せ10回（辛くなったら膝をつけて行ってもよい。）
- ④片足とび10m×2（片足ずつ交代）1本
- ⑤ジャングルジムの頂上をさわって降りる。（できなければ上れるところまで行って降りる。）
- ⑥鉄棒 逆上がり 1回（逆上がりができなければ前回り2回）
- ⑧20mダッシュ1本
- ⑨終了の合図で、もとの集合場所に戻り、クラスごとに整理運動をして終了する。

##### ◆ 3・4年生コース

順序①担任の指示のもとにクラスごと準備運動をする。

- ②校庭の内回りトラックを1周する。（4年生は外回りトラックを1周する。）
- ③腕立て伏せ20回（辛くなったら膝をつけて行ってもよい。）
- ④30mダッシュ1本
- ⑤片足とび10m×2（片足ずつ交代）1本
- ⑥両足とび10m1本
- ⑦うんていを左右から真ん中までつたわる（横につたわる。）  
4年生は、ロープクライミング頂上まで登り反対側に降りる。（できない児童は登れるところまで行き降りる。）3年生は、つり輪にぶら下がって10秒（2周目からは3・4年生の種目は逆に）
- ⑧鉄棒 逆上がり1回（逆上がりができなければ前回り2回）
- ⑨終了の合図で、もとの集合場所に戻り、クラスごとに整理運動をして終了する。

##### ◆ 5・6年生コース

順序①担任の指示のもとにクラスごと準備運動をする。

- ②校庭の外回りトラックを1周する。（6年生は半周長い。）
- ③腹筋20回
- ④40mダッシュ1本
- ⑤スクワット20回（なるべく膝を深く曲げられるようにする。）
- ⑥登り棒を一番上まで1回登る。（又は、真ん中まで2回登る。登れるところまで登って15秒静止）
- ⑦高鉄棒 ぶら下がり10秒
- ⑧両足とび20m1本
- ⑨バックネットを使って倒立（静止15秒）（できなければ、2人組で倒立を支持させる。）
- ⑩ジグザグ走20m1本
- ⑪終了の合図で、もとの集合場所に戻り、クラスごとに整理運動をして終了する。

☆種目の移動は、必ず軽く走らせる。

☆整理運動は、ストレッチングを中心に行う。

☆競争ではないので、自分の体力に合わせ安全に正確な運動を行うようにさせる。

☆事前の準備、ライン引き等は、体育部と体育委員が行う。

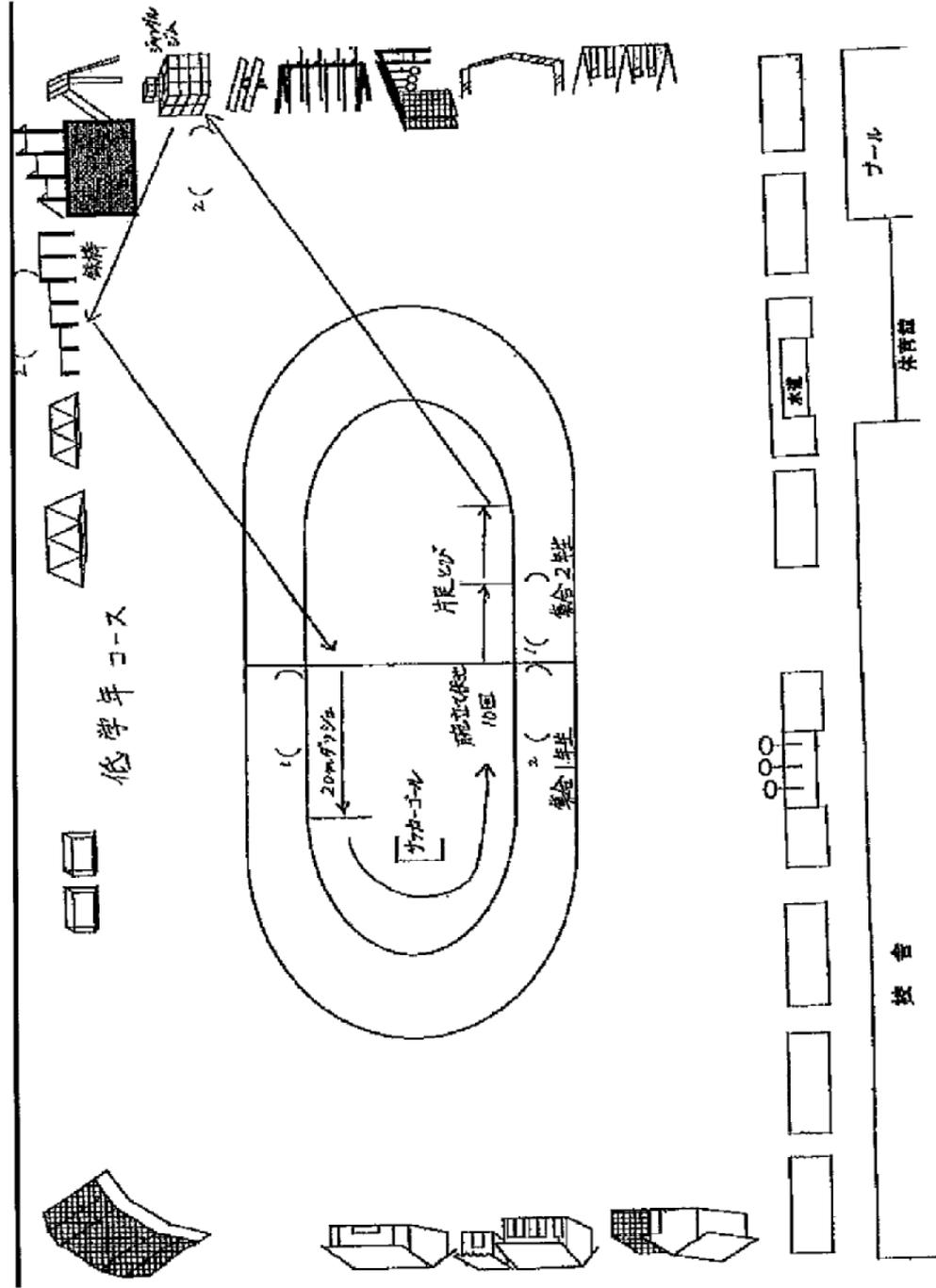
☆各種目について先生は、安全面や正確な運動面に配慮し、特にできない子への励ましをお願いします。

☆運動に慣れるまでは、体育等で何度か練習してください。慣れてきたら、体育の補強運動等でも活用してください。

☆コース図の（ ）の中には、担当する先生の名前を入れてください。（ブロックで検討後）

# サーキットトレーニング

1・2年生



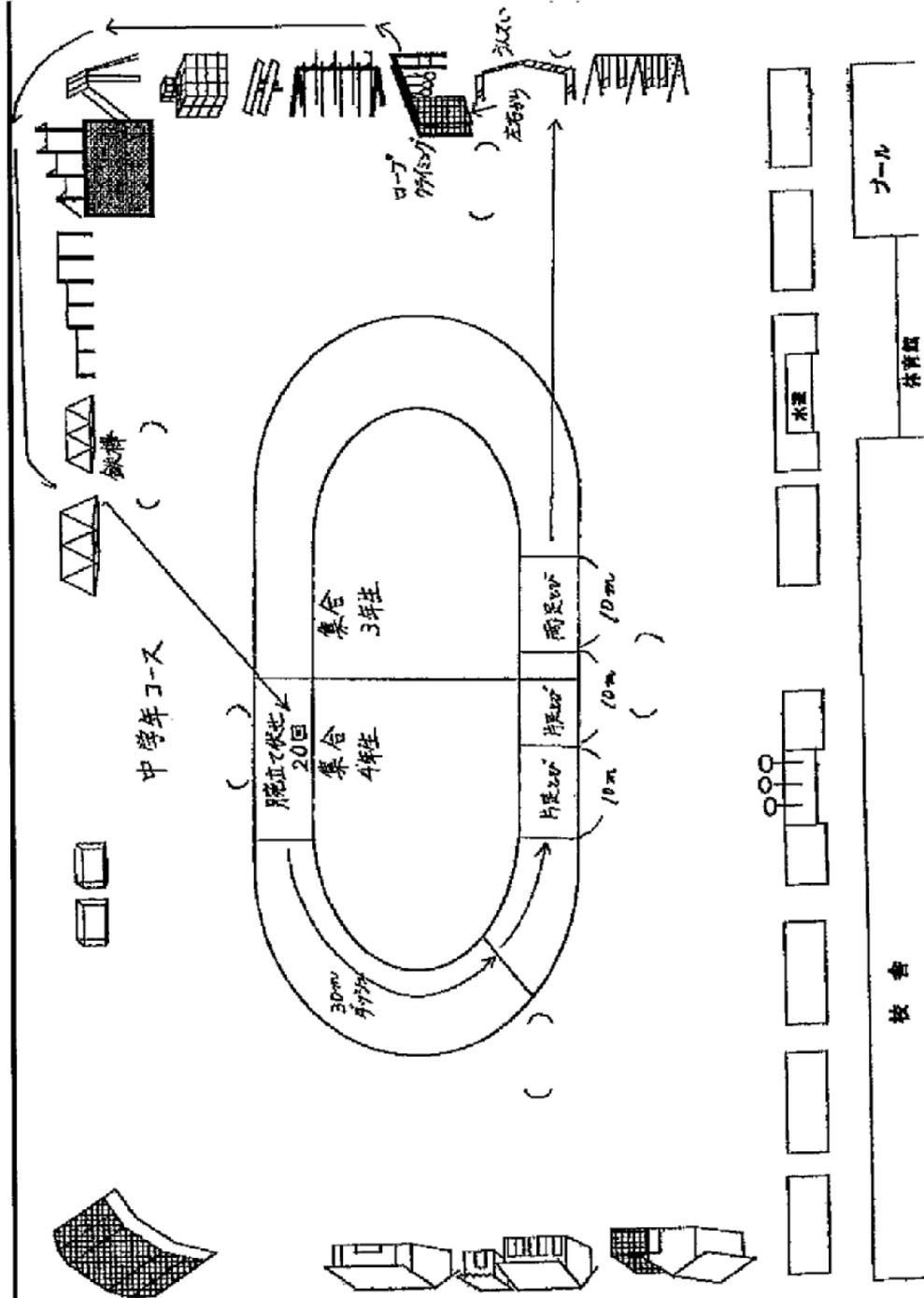
- ① 集合・準備運動 しゅうごう ひやうじゅんどう
  - ② トラックを走る はし
  - ③ うででたてふせ(10回) かひ
  - ④ かた足とび あし
  - ⑤ ジャングリズム てつぱんをさわ
  - ⑥ てつぼう さかあがり 1回  
できないばあいは  
まえまわり 2回
  - ⑦ 20mダッシュ せいのりどう
  - ⑧ 整理運動 せいりどう
- めあてにむかって  
がんばろう!

# サーキットトレーニング

3・4年生

- ① 集合・準備運動
- ② トラックを走る
- ③ うでたてふせ(20回)
- ④ 30mダッシュ
- ⑤ かた足とび
- ⑥ 両足とび
- ⑦ うんてい または  
ロープクライミング
- ⑧ つぼみ  
さかあがり 1回  
できない場合は  
まえまわり 2回
- ⑨ 整理運動

めあてにむかって  
がんばろう!

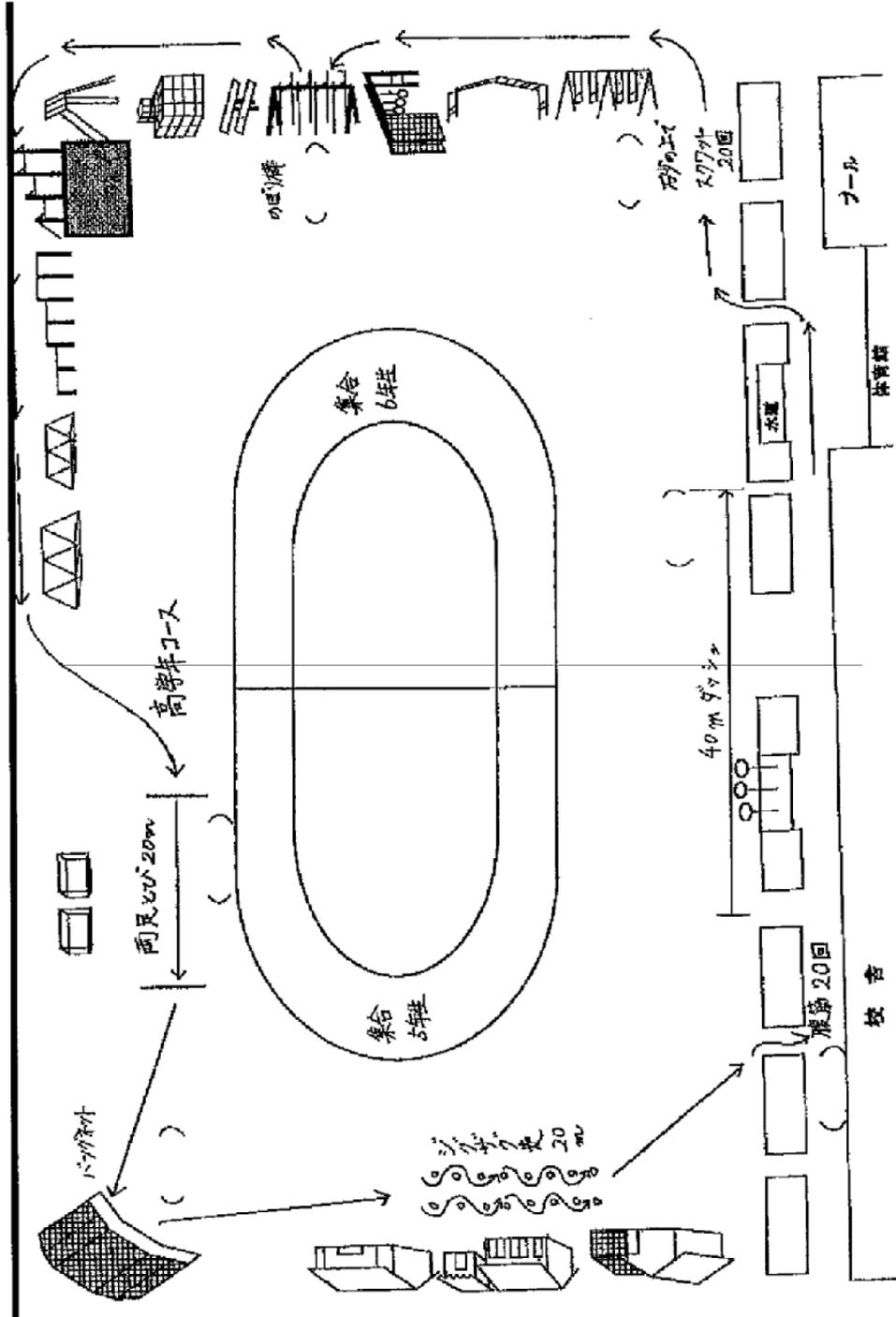


# サーキットトレーニング

5・6年生

- ① 集合・準備運動
- ② トラックを走る
- ③ 腹筋(20回)
- ④ 40mダッシュ
- ⑤ スクワット(20回)
- ⑥ 登り棒
- ⑦ 高鉄棒(ぶらさがり10秒)
- ⑧ 両足とび(20m)
- ⑨ 倒立
- ⑩ ジグザグ走
- ⑪ 整理運動

めあてにむかって  
がんばろう!



## (2) 体力づくり

### ①業前運動

○始業前に継続して体力づくりに取り組んでいる事例 ～国分寺西小～

## 運動を身近に感じられるための工夫

下野市立国分寺西小学校

### 1 ねらい

- (1) 心と体を一体としてとらえ、運動に親しむ資質や能力を育てる。
- (2) 体力の向上を図り、楽しく明るい生活を営む態度を育てる。

### 2 実践内容

- (1) 朝の10分間運動 … 高学年のみだが、登校後の10分間を利用して、登り棒や鉄棒・なわとびなどのいろいろな運動を行った。
- (2) サーキットトレーニング … どの学年も準備運動時に、毎回サーキットトレーニングを入れて、力を付けたい部分の補助運動としている。
- (3) 音楽を付けた運動 … 持久走やなわとびの練習のため中休みや昼休みに、テープやCD等を常に流し、一人で練習できるようにした。

### 3 成果と課題

- (1) 毎朝運動をすることにより、器具や用具に触れる機会が増え、できなかった児童も触れているうちに自然とできるようになった。しかし、低学年は朝の準備に手間がかかるため参加できていない。
- (2) なわとびは一人で練習できるので、多くの児童が参加し、できる技が増えた児童が多くなった。しかし、まったくやらない児童もいるため、個人間の差が大きくなってきた。
- (3) 「投げる」運動をどこにも取り入れていないため、「投力」が伸び悩んでいる。

#### 鉄棒（前期）



登り棒  
（前期）

鉄棒  
（前期）



なわとび  
（後期）

ボール投  
げ（後期）



平成 年度

**業間運動(太陽の時間)実施計画(案)**

下野市立吉田東小学校

**1 わらい**

- (1) 運動に親しませるとともに、児童一人ひとりにめあてをもって進んで体力づくりに努めようとする態度を育てる。
- (2) みんなで同じ運動をすることで、仲間意識を高揚させ、運動の楽しさを味わわせる。
- (3) 継続的に運動を行うことで、運動能力の伸長を図る。

**2 活動内容**

- (1) 実施時間 10:15～10:20 [校庭に出て準備]  
10:20～10:35 [体力づくり・自由遊び等]  
10:35～10:40 [手洗い・うがい→入室]
- (2) 実施場所 校庭(雨天時は中止)
- (3) 内容

【5月(～29日)】

- 集団行動の練習を行う。

【6・7・9月(運動会終了後)まで】

- ふれあい班遊び(ふれあい班)・体力づくり(学年ごと)

	月	火	水	木	金
内容	集会	自由遊び	ふれあい班遊び	自由遊び	体力づくり

\* 体力づくりの内容(ローテーション)

★今年度は、瞬発力・筋持久力を高めるための運動を重点的に行う。

A: リレー

B: 鬼遊び(ふやし鬼・しっぽとり鬼・手つなぎ鬼など)

C: 鉄棒運動

D: 力だめし運動(腕立て伏せ・けんすい・おんぶりレーなど負荷をかけての運動)

E: 登り棒・タイヤ

F: 一輪車・竹馬

【9月(運動会まで)】

- 運動会の練習を行う。(入場行進・開閉会式・全員リレーなど)(運動会計画による)

【10月(6日～)・11月】

- なわとび・持久走

	月	火	水	木	金
内容	集会	自由遊び	長・短なわ	自由遊び	長・短なわ
		持久走(5分間走 10:30～10:35)			

【12月(2日～)・1月20日】

- スポーツ集会に向けて、ふれあい班ごとの活動を行う。

【1月(22日～)・2月5日】

- 長縄大会の練習を行う。

※ 4月と2月6日以降は行わない。

※ 児童会と連携し、随時、集会活動を取り入れていく。(つなひき・フットベース・長縄大会等)

**3 留意点**

- (1) 水曜日の活動は、ふれあい班ごとに行う。金曜日の活動は学年ごとに行う。その際、職員も児童と一緒に活動し、適時指導する。
- (2) 火曜日と木曜日の自由遊びの時も、天気の良い時は、体の調子の悪い者や特別に用事のある者以外、なるべく外で活動させるようにする。
- (3) 校庭が狭い上、全児童が一斉に活動するので、ケガをしないよう職員間の連絡を密にし、十分配慮する。
- (4) 正味15分程度の限られた時間なので、遅れないようにする。
- (5) 読み語りと重なる場合はそれを優先する。
- (6) 水曜日のふれあい班での遊びは、6年生を中心に遊べるようにする。遊びの内容は子どもたちが決めるようにする。

## 業間体育実施計画

下野市立石橋北小学校

### 1 目標

児童の体力向上と健康な体を育成するために日頃から運動に親しむ資質や態度を育てるとともに、明るく楽しい生活を営む態度を育てる。

### 2 重点目標

児童の体力を向上させるための運動を示し、実践していこうとする意欲をもたせる。

### 3 具体的な内容と方策

- (1) 各種運動能力の技能の段階を明確にし、自己の能力に応じた課題をもち、運動に親しませる。
- (2) 一人一人の運動の特性を伸ばす活動を推進する。
- (3) 体育施設の維持管理に努め、活用を図る。
- (4) 授業と一体化した指導を心がける。
- (5) 児童に、運動に親しもうとしたり休み時間や家庭で実践したりしようとする意識付けをする。

### 4 内容と到達目標 ○内容 \*到達目標

	低学年	中学年	高学年
前期	○かけっこ・リレー *全力で30～50m走ることができる。 ○固定施設を使った運動(通年) *雲梯や登り棒を最後までできる。 ○運動会 *基本的な行動様式に基づいた集団行動ができる。	○かけっこ・リレー *全力で50～80m走ることができる。 ○器械運動(通年) *鉄棒・跳び箱・マットの各種運動に親しみ基本の技をみにつける。 ○運動会 *協動的で望ましい集団行動ができる。	○短距離走・リレー *全力で80～100m走ることができる。 ○器械運動(通年) *鉄棒・跳び箱・マットの各種運動においてできる技を増やす・高める。 ○運動会 *自発的で能率的な集団行動ができる。
後期	○持久走 *同じペースで2～3分間続けて走ることができる。 ○なわとび *3種類以上の技で跳ぶことができる。 *1～2分間続けて跳ぶことができる。 *タイミングよく長なわを跳ぶことができる。	○持久走 *同じペースで4～5分間続けて走ることができる。 ○なわとび *二重跳びができる。 *3～4分間続けて跳ぶことができる。 *リズムよく長なわを跳ぶことができる。	○持久走 *自分の目標をもって4～5分間続けて走ることができる。 ○なわとび *5種類以上の技で跳ぶことができる。 *5～6分間続けて跳ぶことができる。 *スピーディに長なわを跳ぶことができる。

## ②体育的な行事

### ○持久走大会・記録会に向けての練習（持久力の向上）

- ・持久走練習日課，月間を設定し，毎日練習時間を確保している。

### ○なわとび記録会に向けての練習（敏捷性，持久力の向上）

- ・なわとびカードを利用した検定
- ・持久跳びの検定
- ・クラス対抗大縄跳びの実施

### ○校内水泳記録会に向けての練習（泳法の習得，意欲付け）

- ・水泳検定カードを利用した検定
- ・学年，クラスでの記録会の実施

## （3）施設・設備

### ○自作設備・教材を活用している事例

#### ① 走り高跳びセット



- ・ 支柱棒・マジックテープ・竹
  - ・ 製作にかかった材料費1セットあたり（バーも含む）2500円～3000円弱
- （効果）

- 用具を増やしたことで，運動量・練習機会が十分に確保できた。（待ち時間の減少）
- 高さ調節が簡単にできるので，グループ内で多少能力差のある児童がいても対応できた。
- バーに引っかかった際でも，マジックテープでついている金具が簡単に外れるため，安全性が向上した。

(成果)

- 練習機会が多くとれた結果、一人一人が活動に満足できた。目標の高さに到達できたり、上達を実感したりといったことで、「走り高跳び」を好きになってくれた。
- 特に、苦手意識が強く、場が少ないと尻込みしてしまうような児童ほど効果が大きく、低い高さで何度も練習できることが充実感・満足感につながった。

(課題)

- 場が多くなることによって、教師一人で全体に細かい指導をしたり、一人一人の良さや問題点をとらえての技術指導をしたりすることが難しくなる。→技術指導の段階では全体を止めての一斉指導と個別活動とのメリハリをきかせる必要がある。
- 同じ理由で、危険な跳び方などをした児童に気づかず、事故につながる可能性もある。→安全指導は徹底したい。最初の段階で約束事を徹底し、はじめは少ない台数で習熟させるなどの工夫も必要である。

## ② 塩ビ管を活用しての教具

ミニハードル



準備運動前後のサーキット的トレーニング時に利用している。

走り高跳び



低い高さのもの。低学年の児童も楽に持ち運べる。



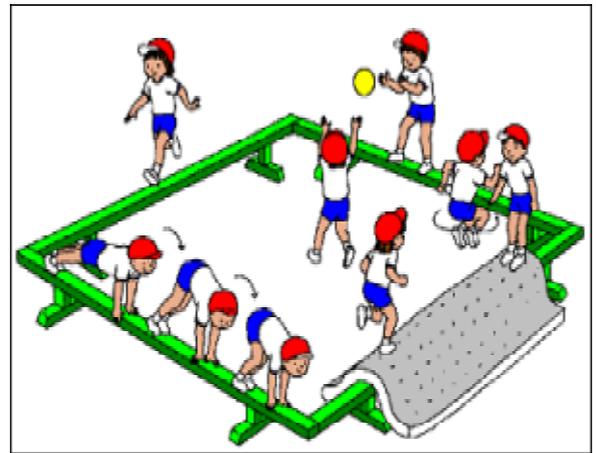
地面から10cmの高さごとにビニールテープを貼り、目盛りを書き込んだ。

給食で出た業務用の缶詰の中にセメントを流し込み、塩ビ管を固定した。材料費も安く、多種多様に利用できて大変便利である。

④ 掲示物

○ 体育館壁面の掲示資料

平均台あそび

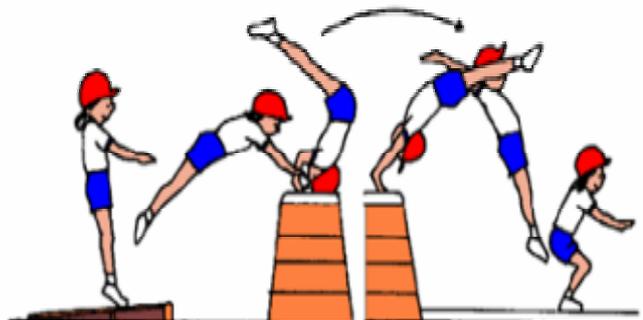


マット運動



跳び箱運動

頭はね跳び



多様な動きを見て学ぶことができる。体育指導の苦手な先生も参考にすることができ、好評である。データをカラー印刷し、パウチした。パウチしてあるので、劣化しにくく、長い期間にわたって使える。