

学校番号

13

高嶺小学校

全校児童数 678名

(男子342名 女子336名)

たのしくからだをうごかさうね
「持久力・跳力・投力」を高めるために

体力テストの現状と課題

自校の学校経営案では、「教科体育の充実を図り、季節や体育的行事との関連をふまえ、積極的に運動に親しむように努める。また、児童の基本的な生活リズムを確立し、自ら進んで健康的な生活を送ろうとする態度を養う。」としている。しかし、残念ながら現状を考えると、積極的に運動に取り組む姿が感じられない。休み時間になっても運動場に行き遊びの姿が少なく感じる。学校全体で運動に親しみをもって取り組めるように力を入れていきたい。

学校全体の体力テストの現状を分析すると課題として、

- ・高学年になるにつれて平均を下回る種目が多くなる
- ・ソフトボール投げの記録が比較的落ち込んでいる
- ・敏捷性が低い が挙げられる。

上記の現状を踏まえて、全校での取組として冬季体力アップ月間を導入することにした。冬季体力アップ月間は、体育委員会が中心となって休み時間は運動場へ出て運動するように促したり、な

実施内容

体力テストの数値を見て、全国平均と比べても劣る豊田市平均よりも多くの種目で下回っている現状である。教師、児童共にこの状態に危機感をもって体力向上に取り組む必要がある。特に敏捷性の部分が劣るため普段から身体を動かす習慣を身につけることも必要である。体育・保健の授業を通して運動の大切さも伝えていきたい。

具体的な実践として以下のことを行う。

①【教科体育での実践】

- ・準備運動にリズムトレーニングの導入
- ・運動の効果、大切さを伝える
- ・遊具を活用したサーキットトレーニングの実践

②【教科外体育での実践】

- ・冬季体力アップ月間を導入し、積極的に運動場へ行き運動することを啓発し、トレーニング動画を全校に配信した。

③【体育的行事での実践】

- ・縄跳び検定会を行う
- ・縄跳び週間を設定し、休み時間は運動場で縄跳びをする週間

実践した活動の様子



【 なわとび検定会に向けて練 】



【 なわとび強調週間に運動場で練 】



【 授業でのリズムトレーニング 】

成果と来年度に向けて

まだまだ運動に対して意識が全体で低い。体力の低下による危機感をもっと全校に向けて発信して学校全体で体力向上を目指さなければならない。来年度はより運動に親しみをもてるような活動を取り入れたい。