

利尻町立沓形小学校「体育・保健体育の授業以外の時間における子どもの体力向上及び運動習慣の確立に関する取組」
(児童生徒数 56 名)

【取組の概要】

- 毎週火曜日に「朝体育の時間」を設定し、全校で夏季は持久走、長縄と短縄に、冬季は柔軟運動、鬼ごっこ、長縄と短縄に取り組んだ。持久走は、休み時間にマラソンチャレンジにも挑戦できるようにした。

【工夫点】

- 新体力テストの結果分析から、本校の課題である、持久力・柔軟性・スピードの改善を意識し設定した。



【柔軟性を高める
ペアトレーニングの様子】