

# 枝幸町立問牧小学校

【児童数 4名】



## 【目標】

〈運動に対する意欲〉

- ・アンケートで運動が楽しいと感じる児童が 100%になる。

〈運動習慣〉

- ・新体力テストの結果をもとに目標を立て、進んで体力作りに取り組む。

〈体力・運動能力〉

- ・1学期に実施したシャトルラン（持久走）の自己記録を、参加する児童全員が更新する。
- ・新体力テストの判定が全員 C 以上になる。

## 【目標達成のための取組】 毎日10分間トレーニングタイムを行っています。

### 1 運動に対する意欲



### 【工夫点】

- ・マラソンの取組  
半年間でどれくらいの距離を走るか、自己の目標を設定し、走った距離を地図に記入させた。
- ・なわとびの取組  
なわとびの個人技のポイントや到達度を表したカードを配布して、自主的な活動を促した。

### 2 体力・運動能力



### 【工夫点】

- ◆巧緻性を養うために  
「一輪車の取組」
  - ・年3回の検定
  - ・上級生が下級生に教える
- ◆敏捷性を養うために  
「バドミントン」「卓球」
- ◆柔軟性を養うために  
「ソーラン踊り」
- ◆持久力を養うために  
「マラソン」

## 【結果】

〈運動に対する意欲〉

- ・運動が楽しいと感じる児童の意欲を維持するとともに、運動を苦手と感じている児童の意欲にも向上が見られた。

〈体力・運動能力〉

- ・トレーニングタイムの10分間走やマラソン大会に向けた練習を行い、児童全員の持久走の記録が向上した。学年末にシャトルランを実施し、課題である体前屈の改善にも引き続き取り組んでいく。