

枝幸町立岡島小学校

【児童数 9名】



【目標】

〈運動に対する意欲〉

- ・「授業アンケート」で、すべての児童が「運動やスポーツが好き」と回答する。

〈運動習慣〉

- ・中休みの時間を有効に活用し、計画的に体力づくりの取組（「一輪車」「5分走」「マラソン練習」「体力テスト練習」「縄跳び」「コーディネーショントレーニング」等）をすすめていく。

〈体力・運動能力〉

- ・新体力テストの「握力」と「立ち幅跳び」で、すべての児童が自己記録を更新する。

【目標達成のための取組】

1 運動に対する意欲



【工夫点】

- ・互いに関わり合いながら、動きやリズムを合わせ、運動の楽しさを味わうことができるような運動を取り入れた。
- ・鉄棒や跳び箱運動等では、学習の流れが見通すことができ、目標設定と振り返りができるカードを活用しながら意欲付けを図った。
- ・鉄棒では、技のポイントを示した「カード」を配付し、自主的な活動を促した。

2 体力・運動能力



【工夫点】

- ・中休みの「体力づくり」の時間に、「コーディネーショントレーニング」を計画的に実施。体育館を1周する間に、腕立て伏せや腹筋、スクワット、ボックスジャンプ、グーパー運動等、いろいろな運動を、設定した時間まで繰り返し行うことで、体力向上を図った。継続的に行うことで握力、立ち幅跳びの記録向上を図ることも大きなねらいとしている。

【結果】

〈運動に対する意欲〉

- ・12月に行った児童アンケートで、すべての児童が「運動することが好き」と回答した。

〈体力・運動能力〉

- ・12月に行った新体力テストの「立ち幅跳び」では、約9割の児童が自己記録を更新した（平均 7.4cm 向上）。また、「握力」も約9割の児童が自己記録を更新した（平均 1.3kg 向上）。