

全国体力・運動能力、運動習慣等調査の結果を活用した実践

幕別町立幕別小学校 学級数 14 (校長 渡會 崇善)

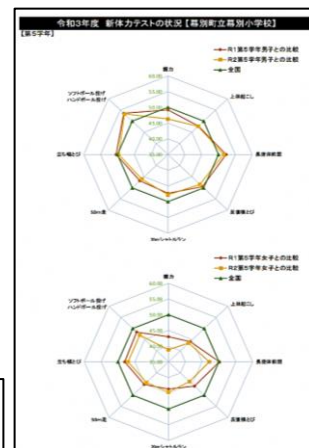
「全国体力・運動能力、運動習慣等調査」及び「新体力テスト」の結果から、本校児童の課題を学年ごとに明確にし、体育授業を根幹として児童に運動の楽しさを伝え、日常的な運動へと波及できるような取組を実践した。

I 「全国体力・運動能力、運動習慣等調査」及び「新体力テスト」の実施

今年度は、「新体力テスト」を6月に実施した。本校では、小中一貫の取組として、中学校体育教員が「新体力テスト」のサポートを行っている。テストの実施方法や記録を伸ばすためのコツについて、中学校体育教員による指導を受けた後、テストを実施した。また、ボール投げでは、中学校のグラウンドに設置されているボール投げのラインを使用するなど、隣接校ならではの取組を実施している。「新体力テスト分析ツール」を活用して、各学年の児童の実態を把握した。

＜本校児童の各学年の課題＞

1年生…走力・柔軟性 2年生…走力・柔軟性 3年生…持久力・柔軟性
4年生…投げる力 5年生…走力・筋力 6年生…走力・柔軟性



【新体力テストの結果】

II 「サーキット・トレーニング」の実施

上記の結果を基に、本校児童の課題解決をねらいとして、体育授業の準備運動に「サーキット・トレーニング」を導入している。6～8カ所の運動コーナーを設置し、設定時間内にそれぞれの運動を行い、時間になったら次の運動コーナーへと移動するもので、短時間で運動量を確保でき、豊富な種類の体の動きを体験させることができる。また、本時の学習内容に関わる予備運動をコーナーに盛り込むことで、基本となる体の動きづくりを体験させることもできている。「サーキット・トレーニング」を実施する際には、テンポの良いBGMを流し、明るく楽しい雰囲気児童が運動に取り組むことができるように心掛けた。

「サーキット・トレーニング」を準備運動として取り入れ、課題となる力を育む場を設定することで継続的にトレーニングすることができた。特に、筋力や柔軟性などの能力を高めるために、継続した負荷をかけていくことが重要である。また、「スキヤモンの発達曲線」より、小学校段階では、神経系の発達が優位な段階であるため、様々な運動を体験させて神経系の発達を促すことが重要であり、こうした点にも配慮してトレーニング内容を工夫している。



【サーキット・トレーニングの様子】

III 運動の日常化への取組

児童の運動機会を創出するために、児童会の保健体育委員会と連携して、どさん子元気アップチャレンジの種目から「なわとびチャレンジ」などの取組を行った。また、長期休業中には、「運動チャレンジカード」の取組を行い、休み中に取り組んだ運動の総運動時間を賞状にまとめて児童に手渡すなど意欲化を図っている。

IV 成果と課題

- 児童の実態を基に、「サーキット・トレーニング」や運動機会を創り出すための工夫を行ったことにより、児童アンケートの結果から、「進んで運動したり、体を動かして遊んだりして体を鍛えている。」と回答した児童の割合が90.4% (前年度89.0%) に至るなど、成果が表れた。
- 継続した取組が体の発育・発達には必要となるため、今後、継続した取組を推進する必要がある。