

平成 25 年度体力向上取組事例

※ () 内はまるものに○を記入してください

学校名	嬉野市立久間小学校
テーマ(事例の表題)	児童が自主的に取り組む体力増進をめざした活動について
取組内容 ※主となるものを 1つ選んでください	(○) ア 体育、保健・体育授業 () イ 体育的行事 () ウ 放課後の活動 () エ 生活習慣 () オ 食習慣 () カ 地域との連携 () キ 放課後の活動、部活動 () ク その他 具体的に
●取組内容	
① 施目的	自分から進んで運動に親しみ、積極的に外で遊ぶ子どもを育てる。
② 実施内容	<p>(1) 久間リンピックチャレンジランド 9月に2週間、主に器械運動の力を伸ばすために取り組んだ。児童全員にチャレンジカード(7種目)を配り、基本は休み時間を使って自分たちで取り組んでいく。体育の時間でもできれば取り組んでもらった。励みになるように、各学年で設定しためあてを達成できたらシールをあげたり、放送で名前を紹介したりして意欲付けを行った。</p> <p>(2) 縦割り班対抗縄跳び大会の実施 10月の授業参観を使って、長縄大会を行った。1～6年の縦割り班対抗で8の字跳びを2分×3回で行い、合計点数を競った。この大会に向けて、昼休みなどに各班で自主練習に取り組んでいた。また、長縄があまり得意でない学年は、体育の時間にも取り組み、練習していた。</p> <p>(3) マラソン大会の実施 12月に、それぞれの学年でコースを決めて取り組んだ。低学年約1km、中学年約1.3km、高学年約1.6kmを走った。このマラソン大会に向け、3週間ほど昼休みの最後7分間を「がんばるマラソン」の時間として取り組んだ。児童全員にマラソンカードを配布し、走った分だけ色を塗り成果が見えるようにした。また、ある程度めあてを達成したらシールをあげたり、1枚カードが終われば放送で紹介したりして意欲付けを行った。</p> <p>(4) 久間リンピックなわとびチャレンジランド 1月に実施予定。これも各学年に合わせたカードを児童全員に配布し、休み時間を使って取り組むようにさせていく。</p>
③組織体制作り ※組織体制の概要 ※運営方法 等	<p>チャレンジカード作り 「強くて逞しい子」部会が各学年に合わせたカードを作成し、それに沿って各学年で取り組んでもらった。それを担任がチェックをし、シールをあげたり声かけをしてもらったりした。</p>
④実施上で工夫したこと ※箇条書きで	<ul style="list-style-type: none"> ・ 目標を達成すれば、シールをあげたり放送で名前を紹介したりして意欲が持続するようにした。大会では、賞状も作成し意欲を高めさせた。 ・ カードは各学年に合わせたものを作成した。 ・ 担任もできるだけ一緒に取り組み、児童とともに楽しんで行うようにした。

<p>⑤主な成果 ※箇条書きで</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・ 取り組み期間中は、外に出て体を動かす児童が増えた。 ・ 大会に向けて、他学年と外で遊び、教えてあげたり協力したりする姿が見られた。 ・ 大会の保護者応援も呼びかけることで、児童の意欲を高めることができた。 ・ マラソン大会では、欠席者以外、全員が完走できた。
<p>⑥配慮事項 ※箇条書きで</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・ 熱中症対策のため、取り組み時期に気をつける。

○実践内容例



久間リンピック
チャレンジカード

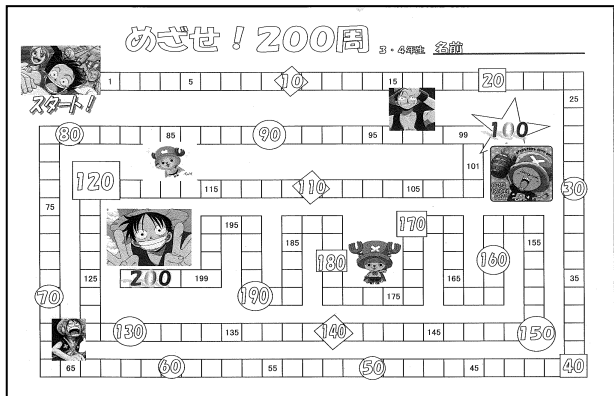
【久間リンピック】
チャレンジカード



【久間リンピック】
鉄棒や一輪車に取り組む様子



【縄跳び大会】
縦割り班で8の字跳びに取り組む様子



【がんばるマラソン】
マラソンカード中学年用



【がんばるマラソン】
昼休み7分間走に取り組む児童の様子



【マラソン大会】
約1.6kmを走る高学年女子



【マラソン大会】
子どもの興味を高める学年にあわせた記録証

久間リンピック～なわとび～ 5. 6年

年 級 名 前

☆とべた回数のところまで、色をぬりましょう。
名人めざして、がんばろう!

	10	9	8	7	6	5	4	3	2	名
級 種	種	種	種	種	種	種	種	種	種	人
両足とび(前)	40	80	120	160	200	240	280	320	360	400
両足とび(後)	10	20	30	40	50	60	70	80	90	100
片足とび(前)	30	60	90	120	150	180	210	240	270	300
片足とび(後)	8	16	24	32	40	48	56	64	72	80
高やとび(前)	7	14	21	28	35	42	49	56	63	70
高やとび(後)	5	10	15	20	25	30	35	40	45	50
突進とび(前)	2	5	10	20	30	40	45	50	55	60
突進とび(後)	4	8	12	16	20	24	28	32	36	40
サイドクロス(前)	3	6	9	12	15	18	21	24	27	30
二段とび(前)	2	5	10	20	30	40	45	50	55	60
二段とび(後)	2	4	6	8	10	12	14	16	18	20
膝やぶさ(前)	2	4	6	8	10	12	14	16	18	20
膝やぶさ(後)	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
二段サイドクロス(前)	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
つぼめ(前)	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
つぼめ(後)						1	2	3	4	5
三種とび(前)							1	2	3	

【久間リンピックなわとびチャレンジランド】
高学年用チャレンジカード