

平成 25 年度体力向上取組事例

※ () 内にはまるものに○を記入してください

学校名	唐津市立玉島小学校
テーマ(事例の表題)	元気に遊び、運動する子の育成
取組内容 ※主となるものを 1つ選んでください	<input type="checkbox"/> ア 体育、保健・体育授業 <input type="checkbox"/> イ 体育的行事 <input type="checkbox"/> ウ 放課後の活動 <input type="checkbox"/> エ 生活習慣 <input type="checkbox"/> オ 食習慣 <input type="checkbox"/> カ 地域との連携 <input type="checkbox"/> キ 放課後の活動、部活動 <input type="checkbox"/> ク その他 具体的に 始業前、業間の休み時間、昼休み等の授業外の活動
●取組内容	
① 実施目的	本校は、新体力テストの結果から握力に若干の落ちが見られるが、全般的にテストの結果は平均を上回っている。そこで、全般的な体力の向上に取り組むことにした。
②実施内容	<p>○外に出て体を動かすことを習慣化する。</p> <p>(1) 朝のランニング</p> <ul style="list-style-type: none"> ・4年生が中心となり、登校後に運動場を走っている。 <p>(2) 業間のマラソンタイム</p> <ul style="list-style-type: none"> ・持久走大会の時期の1か月間、体育委員会が放送で音楽を流し、全校に運動場を走ることを促した。 <p>(3) レッツプレイウィーク</p> <ul style="list-style-type: none"> ・体育委員会が全校遊びを企画し、昼休みに縦割り班を使った活動を運営した。 <p>(4) 一輪車、なわとび板</p> <ul style="list-style-type: none"> ・いつも遊べるように、一輪車となわとび板を常設している。
③組織体制作り ※組織体制の概要 ※運営方法 等	年度当初の職員会議で、年間の体育行事や体育的な活動について保健体育開発部の提案を行い、全校児童が元気に遊び、いかにしたら十分な運動量が確保できるか等を確認した。
④実施上で 工夫したこと ※箇条書きで	<ul style="list-style-type: none"> ・本校では、普段から低学年から高学年までよく遊ぶことができている。しかし、寒い時期になると外遊びが減る傾向にあったので、児童が中心となり活動する体育委員会主催の行事(レッツプレイウィーク、業間のマラソンタイム)をこの時期に組むことで、児童の外遊びや活動の定着を図った。 ・一輪車を児童玄関に、なわとび板は体育館入口に常設し、自由に遊べるようにしている。
⑤主な成果 ※箇条書きで	<ul style="list-style-type: none"> ・寒い時期でも外で遊ぶ児童が多い。また、それぞれの学年が学級レクを催すことも多く、活発に運動している。 ・業間のマラソンタイムには体調のすぐれない児童以外の全員が参加した。マラソンカードも用意されていて、みんな積極的に活動できた。
⑥配慮事項 ※箇条書きで	<ul style="list-style-type: none"> ・積極的に活動する児童が多いので、その日の児童の体調を管理し、運動できるかどうか判断する必要がある。 ・低学年は、業間に中庭でなわとびをして遊ぶことも多く、敷き詰められているブロックなどを整備する必要がある。

○実践内容



【朝のランニング・マラソントime】

4年生は毎朝、ランニングをしています。マラソンカードも2枚目に突入です。マラソントimeには、全校生徒が積極的に走りました。



・『僕がレッツプレイウィークで楽しかったのは、ゾンビ鬼です。理由は、1回だけ鬼に捕まらなくて3分間逃げられたからです。次回もゾンビ鬼があったら、これ以上逃げきたいです。』

・『10月にレッツプレイウィークがあります。僕は、副委員長なので、みんなが楽しめるように遊びを考えたり、どのように進めるかを考えたりしました。しっぽ取りや手つなぎ鬼などいろいろな遊びあり、みんな楽しんでくれました。3学期のレッツプレイウィークも楽しみです。』



【レッツプレイウィーク】

昼休みの時間に、体育委員主催で縦割り班を使った遊びを行います。1年生から6年生まで一緒に遊ぶので、すごく盛り上がります。写真は、ゾンビ鬼と王様ドッジボールの場面です。



【なわとび】

体育館入口に常設のなわとび板があり、朝から練習をしています。この日、1・2年生は二重跳びに挑戦。なわとび板を使って成功したのがきっかけで、別の場所もどんどん練習します。



【一輪車】

一輪車は、いつでも使えるように児童玄関に整理して置いてあります。どんどん練習して、あっという間に上手くなっていきます。



【学級レク】

学級ごとに男女仲良くみんなで遊びます。各クラスにレク係があり、毎週のように活躍しています。