

## 平成 25 年度体力向上取組事例

学校名	唐津市立相知小学校
テーマ(事例の表題)	意欲的に持久走に取り組む児童の育成について
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="radio"/> 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
<b>●取組内容</b>	※取組の特色や内容がよくわかるように、くわしく具体的に記述してください。
①実施目的	新体力テストの結果から持久力に課題が見られるので、持久力を高める活動を実施した。
②実施内容	<p>(1) 10月～12月の月曜の朝、すくすくタイム(持久走に取り組む時間)を設定し、音楽にあわせて3分間走り1分間歩くことを繰り返し20分間実施する。</p> <p>(2) 11月中の2週間、ランランタイムを20分やすみに設定し、全校児童で持久走に取り組ませる。</p>
③組織体制作り ※組織体制の概要 ※運営方法 等	健康づくり部が計画・運営し、全職員も一緒に走るようにする。 体育委員会のにランランタイムの前に放送をさせる。
④実施上で 工夫したこと ※箇条書きで	<p>全校児童が一斉に走るのので、ぶつからないように低・中・高学年に分けて走れるようにラインを引いた。</p> <p>ランランタイムでは、毎日体育委員会に外に出て走るように放送をさせた。</p> <p>期間を2週間に短縮した分、全クラスできちんと取り組むよう職員の共通理解をした。</p>
⑤主な成果 ※箇条書きで	<p>シャトルランで昨年(5年時)の平均を大きく伸ばすことができた。</p> <p>シャトルランで昨年の6年生の平均を上回ることができた。</p> <p>持久走大会に向けて、個人の目標を持って意欲的に練習に取り組む児童が増えた。</p> <p>ほとんどの児童が、昨年の記録よりも自己記録を伸ばすことができた。</p>
⑥配慮事項 ※箇条書きで	原則全員参加をさせるために、読書週間の取り組みとかぶらないようにする。

○実践内容例



【20分休みのランランタイム】

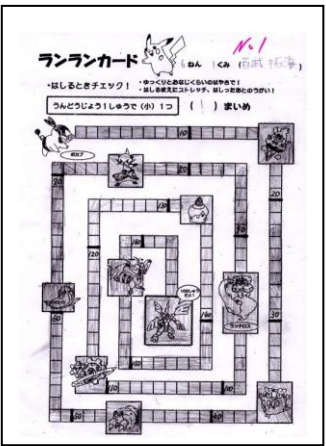


【すくすくタイム】



【すくすくタイム】

【ランランカード】



	6年生時	5年生時
男子平均	64.3	51.3
女子平均	48.0	41.3

男女共に大きく平均が上がった。

【シャトルラン5年時との比較】

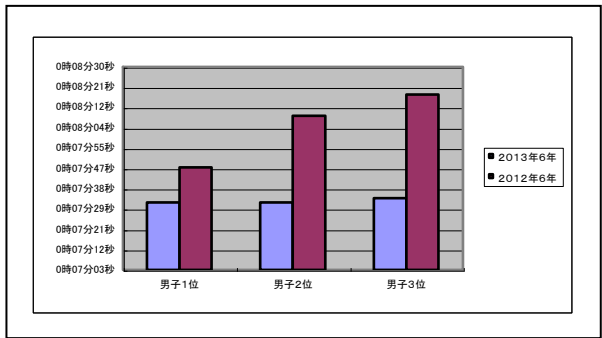
	2013年6年	2012年6年
男子平均	64.3	51.8
女子平均	48.0	46.5

男子が昨年の6年と比較して大きく伸びている。女子も少しではあるが伸びている。

【シャトルラン昨年の6年のとの比較】

	6年生時	5年生時
男子1位児	7分32秒	7分45秒
男子2位児	7分33秒	8分04秒
男子3位児	7分35秒	8分10秒
女子1位児	8分20秒	8分32秒
女子2位児	9分02秒	9分45秒
女子3位児	9分03秒	9分42秒

【校内持久走大会5年生時との比較】



【校内持久走大会上位3位 2012年度との比較】