

平成 25 年度体力向上取組事例

学校名	白石町立白石学校
テーマ(事例の表題)	運動習慣の定着を図る取り組み
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
●取組内容	※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	休み時間、教室にこもらず、外に出て元気に遊ぶ習慣を身につけさせるとともに、病気に負けない体づくりを行い、体力の向上を図る。
②実施内容	<p>(1) 「白小っ子ギネス大会」を通じた運動習慣の定着 運動委員会の企画で昼休みに様々な種目のスポーツ大会を実施した。ギネス大会ということで、数を競わせ、意欲を喚起させた。今年度実施した種目は、以下の通りである。</p> <p>①バスケットボールのフリースロー対決 (1人5球投げて、何球リングに入るか) ②ミニバレーのパス対決 (5人チームでボールを落とさず、何回パスができるか) ③くつ飛ばし対決 (どれだけくつを飛ばせるか) ④しっぽ取り対決 (ビニールテープでしっぽを作り、時間内にいくつしっぽを取れるか)</p> <p>(2) 業間体育を通じた運動習慣の定着 午前中の20分休みに、全校児童を対象とした業間体育を実施した。</p> <p>①持久走週間 (12月に7日間実施) 自分のペースで運動場を10分間走った。本格的に寒くなる前に、運動場に出て体を動かす習慣をつけ、自分の体と相談しながら、体力の向上を図った。</p> <p>②長縄跳び週間 (1月に7日間実施予定) 各クラスで長縄の8の字跳びを行う。各クラスを2チームに分け、1分間の回数で競わせる。</p> <p>(3) 雨の日の体育館解放</p>
③組織体制作り ※組織体制の概要 ※運営方法 等	年度初めに、保健体育部より上記の実施提案を行い、全職員の共通理解をはかった。また、事前の放送による実施のお知らせや準備、当日の運営などは児童会(運動委員会)が行い、児童主体の活動として定着している。
④実施上で 工夫したこと ※箇条書きで	<p>「白っ子ギネス」</p> <ul style="list-style-type: none"> ・企画を運営しやすいように、学年ごとに実施日を設定した。 ・上位者には運動委員会から手作りの賞状などを渡した。 <p>「持久走週間」</p> <ul style="list-style-type: none"> ・全校放送で音楽を流し、楽しく自分のペースで走るよう促した。 ・走った後、記録用紙に何周走ったかを記録し、自分の頑張りを確認させた。 <p>「雨の日の体育館解放」</p> <ul style="list-style-type: none"> ・使用学年を輪番で決め、
⑤主な成果 ※箇条書きで	<p>白小っ子ギネスの参加率は60～80%程度だった。普段あまり外に出て遊ばない児童の姿も見られた。また、参加していない児童のほとんどは運動場で他の遊びを行っているので、運動習慣の定着は図れていると思われる。</p> <p>業間体育は全児童が取り組んでいる。持久走週間では、ほとんどの児童が途中で歩かず、10分間自分のペースで走りきることができていた。</p> <p>雨の日の体育館解放は、ほとんどの児童が体育館を利用し、体を動かした。</p>
⑥配慮事項 ※箇条書きで	<ul style="list-style-type: none"> ・運動後の手洗い・うがいの指導。 ・雨の日の体育館使用においては、安全面確保のため必ず担任が付き添うこととした。

○実践内容例



【白っ子ギネス】
ミニバレー対決



【始めの説明】
運動委員会が主体的に活動している様子



【持久走週間】
自分のペースを守り走っている様子

マラソン がんばりカード

年 組 名前()

めあて(もくひょう)

日	曜日	何周 走ったかな? <small>(はしった かずだけ いろを ぬろう。)</small>	合計
21	木	○○○○○○○○○○	
22	金	○○○○○○○○○○	
25	月	○○○○○○○○○○	
26	火	○○○○○○○○○○	
27	水	○○○○○○○○○○	
28	木	○○○○○○○○○○	
29	金	○○○○○○○○○○	

★7日間の合計 周

○一週間の反省

とても よく がんばった	
まあまあ がんばった	
あまり がんばれなかった	

【持久走週間のがんばりカード】
走った後、教室で何周走ったかを記録する



【雨の日の体育館解放】
中央廊下にその日の使用学年を掲示し知らせる