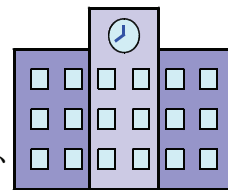


『学校力向上に関する総合実践事業』コーナー その5

今号では『体力向上の各校一実践』について紹介させていただきます。今年度から本校では、全校児童を対象に、自己目標を設定させた「縄跳び」の年間を通した継続的な取組を行っています。

本校の児童は、運動全般について運動能力が少し低い傾向があり、個人差も大きく、特に、体力テストの結果等からは持久力の低さが目立っていると考えられます。

そこで、今年度から下記のような「体力向上プラン」（年間の計画のみ抜粋）を策定し、**年間を通して目標をもって体力を高める子ども、運動をすることが楽しいと感じ、進んで運動に取り組む子どもを育てる**ことをねらっています。



月	学校行事等	教科（体育等）	家庭との連携	その他（各校一実践）
4		・体づくり運動		・体力向上プランの計画 ・どさん子元気アップチャレンジ（個人縄跳び）
5	運動会	・陸上運動 ・表現運動	・生活リズム調べ	・どさん子元気アップチャレンジ（団体縄跳び）
6	運動会・陸上大会	・陸上運動	・運動会協力依頼	
7	水泳学習	・水泳 ・鉄棒 ・新体力テスト		・どさん子元気アップチャレンジ（個人縄跳び）
8		・水泳 ・陸上運動	・生活リズム調べ	・新体力テストの分析
9	マラソン大会	・陸上運動		・どさん子元気アップチャレンジ（団体縄跳び）
10		・表現運動		
11	球技交流会 （5～6年）	・ボール運動 ・マット ・跳び箱		
12		・マット ・跳び箱		・どさん子元気アップチャレンジ（個人縄跳び）
1	スキー学習 （4～6年）	・スキー ・雪遊び ・縄跳び	・生活リズム調べ	・どさん子元気アップチャレンジ（団体縄跳び）
2	スキー学習 （4～6年）	・スキー ・雪遊び ・縄跳び		・どさん子元気アップチャレンジ（個人縄跳び）
3		・体づくり運動	・懇談会での報告	・体力向上プランの検証

プランの一番右端の枠に〈どさん子元気アップチャレンジ〉という項目があります。これは、北海道教育委員会で実施している取組で、手軽な運動の実践を通して運動に親しみ体力の向上を図るとともに、仲間と協力するなどして楽しく運動を行う態度を身に付けることをねらいとし、道内の公立小・中学校の児童生徒が種目ごとの記録に挑戦できるようなシステムになっています。

挑戦できる種目は何種類かあるのですが、**本校では持久力の育成に重点を置き『短縄跳び選手権（個人）』**

（3分間の制限時間内に、1回跳び（1回旋1跳躍）を連続して跳びます）と『長縄跳び選手権（団体）』
（3分間の制限時間内に、集団（8人以上）で連続して跳びます）の2種目にチャレンジしています。設定した自己目標のクリアを目指しながら各学年で体力向上に取り組んでいるところです。（各学年で使えるようカウンター付きの縄跳びも購入しました）

なお、今年度は、体育の時間の冒頭の5～10分間を活用しての取組となっていますが、効果的な取組の仕方については今後さらに検討していく必要があると考えているところです。

