

『学校における継続的な体力向上の取組』

芳賀町立芳賀南小学校は、通学区域再編成により3校が統合し、平成18年4月に開校しました。学区の広がりに伴い、全校の約3分の2に相当する児童がバスで通学をしています。そのため十分な運動量を確保するとともに、運動に対する関心と意欲を高めるための取組を行い、体力の向上を図っています。

1 ねらい

- (1) 体力の向上に関する興味・関心を高め、楽しみや喜びを感じながら、継続的に体力づくりに取り組もうとする態度を育てる。
- (2) 一人一人に課題をもたせながら、健康の保持増進と体力の向上を図る。

2 実践内容

- (1) 業間休み時間における体力づくり
年間を通じて業間の休み時間に、5分間走を週3回、固定施設を活用したサーキットトレーニングを週1回、全校で実施する。また季節ごとに体操発表集会やなわ跳び集会などを行う。
- (2) 投力の向上を図る取組
投力の向上のため、ソフトバレーボールを全クラスに配布し、ドッジボールを奨励する。
- (3) 学年合同体育
学年で合同体育を実施し授業の充実を図り、協力して活動しようとする態度を育てる。

3 主な成果

- (1) 5分間走とサーキットトレーニングを継続して行った成果として、新体力テストの20mシャトルランの成績が向上した。
- (2) 体操発表集会やなわ跳び集会で体験した活動がきっかけとなり、器械運動に興味をもったり、なわ跳びの練習に意欲的に取り組んだりする児童が増えた。
- (3) 一人一人が課題をもち、意欲的に体育の授業や体力づくりに取り組めるようになった。

4 その他 体力の向上に関連すること

- (1) 地域の生産物を食材とした給食を実施するとともに、健康な体をつくるための食に関する指導として、給食指導と栄養指導の充実を図っている。
- (2) 平成21年度にトップアスリート選手（マラソン日本代表選手）、平成22年度にプロスポーツ選手（サッカー）が学校を訪問し、交流体験活動を行った。
- (3) 地域のスポーツ活動が盛んであり、芳賀南小の児童で編成されるスポーツチームが優秀な成績を収めている。

【5分間走】**【サーキットトレーニング】**

- サーキットトレーニングでは、階段昇降・ジャンプ・登り棒・雲梯(うんてい)・鉄棒逆上がり・築山(丘)上り下りを含む、5分間の持久走を行う。
- 「がんばりカード」を活用するなど、自主的に取り組める環境や雰囲気づくりに努めている。
- 活動終了後も、多くの児童がそのまま校庭で運動遊びなどを行うため、運動量が非常に豊富である。

【活動後の様子】