

## 『運動量の確保と指導の工夫』

矢板市立西小学校では、地域との連携により学校環境緑化に熱心に取り組んでいます。緑豊かな環境を活用して、運動に親しむ心を育てながら運動量を確保し、体力の向上に取り組んでいます。

## 1 ねらい

- (1) 授業での運動量を確保するとともに、朝の活動や校内行事などで運動に触れる機会が増えるよう工夫する。
- (2) 課外活動への積極的参加を促すことにより、運動に親しむ心を育てるとともに、運動量を確保する。

## 2 実践内容

- (1) 体育の授業の充実  
サーキットトレーニング・準備運動・補助運動などの例示と、校庭図及び用具の保管場所をまとめた学校独自の「準備運動マニュアル」を活用し、体育の授業を効果的に展開する。また授業開始時にサーキットトレーニングを行い、体力の向上を図る。
- (2) 朝の活動の充実  
週1回の朝の活動時間（15分間）において、全校リレー、5分間走、なわ跳び、長なわ跳びなどを、一年間を通じて実施する。
- (3) 体育的行事の充実  
水泳大会、持久走大会、なわ跳び大会などの行事において、それぞれ「チャレンジカード」を活用し、意欲の向上と運動量の確保に努める。

## 3 主な成果

- (1) 教育活動全体を通じた取組の充実によって、豊富な運動量を確保することができた。
- (2) 「チャレンジカード」の活用により、児童に自己の能力に応じた適切な目標を持たせながら、継続して意欲的に運動に取り組ませることができた。
- (3) 地域におけるスポーツ振興部の活動を含め、球技に親しむ機会が多いことから、投力に優れた児童が多い。

## 4 その他 体力の向上に関連すること

- (1) スポーツ振興部の活動  
上学年の多くの児童がスポーツ振興部の活動に参加し、男子は野球・サッカー、女子はソフトボール・バスケットボールの活動を行う。保護者が指導を行い、地域全体で活動が定着している。
- (2) 市主催の各種大会への積極的参加  
矢板市トライアスロン、高原マラソン、小学校駅伝大会などの市の行事に積極的に参加した。

【朝の活動における5分間走】



【起伏のある校庭外周コース】



【校庭外周コースの活用】

- 高低差のある1周500mの周回コースを整備し、5分間走やサーキットトレーニングで活用している。
- コースの一部である自然道に手製のウッドチップを敷くことにより、児童の足の負担を軽減し、効果的に体力を高めることができるよう工夫している。