

## 『運動時間の確保による体力の向上』

足利市立久野小学校では、児童が自ら進んで運動に親しむことができるよう、夏休みのプール開放や運動部の活動などを積極的に奨励し、多くの児童に運動や運動遊びをする機会を設け、体力の向上を図っています。

### 1 ねらい

学校内の様々な場面において運動（運動遊び）時間を確保し、「運動しない子」を少なくする。

### 2 実践内容

#### (1) 毎朝のランニング

年間を通じて登校後8時10分まで、上学年児童は校庭を自己の能力に応じて自由なペースでランニングを行う。（職員も一緒に走る。）

#### (2) 夏季休業中のプール利用の奨励

夏期休業中にプール開放を行う。下学年と上学年に分かれて、それぞれ70分間の活動を行い、水に慣れる遊びや泳法の練習などを行う。

#### (3) 授業実践における工夫

体育の授業では年間を通じて運動量の確保と多様な動きの実践を図る。また、新しい教材の活用や指導法の工夫について、体育主任が中心となり教員間での情報交換を適宜行い、指導力向上に努める。

#### (4) 運動部の活動への参加奨励

市内記録会にあわせて季節ごとに実施される運動部の活動（体操部・水泳部・陸上競技部）への参加を奨励する。児童の興味・関心を踏まえ、教科体育の内容と連携を図りながら計画的に展開する。

### 3 主な成果

(1) 夏季休業中のプール開放について、平成22年度は14日間開放し、毎回全児童の約7割が参加した。泳法の指導を含めた活動を展開するなどにより、豊富な運動量を確保することができた。

(2) 体操部・水泳部・陸上競技部の活動では、それぞれ上学年児童の約7割が参加した。運動があまり得意でない児童でも楽しみながら活動できるよう配慮し、児童が自ら進んで運動に親しむ意欲と態度を育むことができた。

### 4 その他 体力の向上に関連すること

#### (1) 校舎前の芝生スペース

校舎前に芝生を張り、児童が昇降口から外に出てすぐに体を思い切り動かすことができるよう整備している。また体育の授業や陸上大会の練習で補助運動を行う場所として活用している。

#### (2) 久野・筑波子ども教室

地域の方の支援のもと、公民館を主な活動拠点として、子どもたちがものづくりやスポーツ、文化活動等、様々な体験活動や交流活動を行っている。

【毎朝のランニング】



【夏季休業中のプール利用奨励】



【校舎前の芝生スペース】



○ 多くの児童に運動や運動遊びをする機会を設け、体力の向上を図っている。