

#### 4 「1学校1取組み」の実践紹介

##### 【体力が高い学校、良い取組みを実践している学校の特徴】

- 自校の児童生徒の体力について、学校全体の目標を設定し、全教職員で課題を共有している。
- 全ての学年の児童生徒に対して新体力テストの全項目を実施し、課題解決に向けた取組みを実践している。
- 生活習慣の中で、運動することが重要であると教職員が認識し、実行している。
- 体力向上の取組みを学校全体の取組みの一部として年間を通して継続している。
- チーム・ティーチングにより、「運動ができない」児童生徒をつくらない指導体制ができている。
- 学校全体で授業や学校生活のフィードバックを実践している。
- 児童生徒の規律(挨拶、時間の厳守、後片付け等)が守られている。
- 児童生徒の体力向上について、家庭や地域に発信し、理解と協力を得ている。

##### 【各学校で実践してほしい体力向上の対策】

- ① R03 新体力テスト自校結果の把握と分析
- ② R03 新体力テスト結果を踏まえ、R04 の目標を設定
- ③ R03 新体力テスト結果を踏まえ、R04 の取組みを設定
- ④ R04 新体力テスト実施計画を作成
- ⑤ R04 の対策を家庭や地域に向けて発信



令和3年度 体力向上に係る「1学校1取組み」を小・中・高等学校すべての学校より提出いただきました。その中から、特色ある取組みを抜粋して紹介します。

### 【山形市立山寺小学校】

テーマ「一人一人めあてをもって運動に取り組み、体力の向上を図ろう」

- 走る力をつける。・春、秋のチャレンジランニング、秋季大運動会前の2週間、目標タイムを設定し、意欲的に取り組めるようにする。
- チャレンジ縄跳び（12～3月） 冬季間カードを活用して、学年の目標を設定し取り組ませる。
- 「運動のあしあと」の活用 体力テスト・短距離走・持久走・水泳検定・なわとび検定の6年間の成長がわかるカードを作成し、運動への意欲の向上を図る。
- 体育の授業での柔軟運動や体づくり運動を充実させ、継続して行う。

### 【河北町立西里小学校】

テーマ「自己のめあてに向かって進んで運動し、楽しみながら体力を高めよう」

- 児童委員会による外遊びカードを使った外遊びの推奨
- マラソン大会に向けた全校マラソンの取組み・10月マラソン強化月間（中間休み5分間走、3週間実施）マラソンがんばりカードを用いた持久力向上の取組み
- 俊敏性・瞬発力・ボール投げを意識した運動の取組み（タグラグビー・フットサル・ソフトバレーボール等の実施）
- 全校縄跳び大会の実施
- 年間通して、上・中・下の学年ブロックに分かれての体育授業

### 【南陽市立宮内小学校】

テーマ「走力向上と積極的な運動遊びに向けて」

- 運動を楽しみながら基礎的な体力や「走」の運動に親しむ授業構成
  - ・うさぎとびやかえる逆立ち、手押し車・鬼ごっこなどに取り組む。
- 南陽市・東置賜地区陸上記録会に向けた取組み
  - ・神経系のトレーニングや動き作りを取り入れ、正しいフォーム作りなど
- 委員会活動との連携（マラソン大会・なわとび大会の実施）
  - ・個人やクラスで目標を設定し、ひとつになって運動に取り組む喜びを感じる
- 遊びをはじめとする日常的に運動を楽しもうとする環境設定
  - ・学級配置のボールやなわとびを活用しながら、休み時間等に運動に親しむ

### 【酒田市立黒森小学校】

テーマ「すすんで体を動かして、みんなで楽しく取り組もう」

- 日常的な遊びの場の設定
  - ・ルールを守り、みんなが楽しく遊べる場を設定する
- 強化月間の設定（鉄棒となわとびの強化月間を設定）
  - ・学年に応じてカードを作成し、各担任にも意欲的に取り組めるよう協力する
- 委員会によるイベントの実施（ドッチビーや的当てなど）
  - ・なわとびの技紹介などの模範演技を実施する
  - ・委員会企画にして、児童に方法や日程等の運営をさせる

## 【山形市立第四中学校】

テーマ「運動への意欲を高め、体力向上を図る」

- 年間を通じて、体育の授業の最初に3～5分間走やストレッチなどを取り入れる
- 体育理論の充実
  - ・運動の行い方や効果などを知識として理解させていく
- 体力記録会の開催
  - ・部活動ごとに男子1.5km、女子1kmのマラソン大会を実施。部活動指導に活用するとともに、上位生徒名と記録を校内に貼り出す。
- 冬季間にRUNRUNタイムを設定
  - ・部活動の中で、週1回以上は有酸素トレーニングを取り入れる

## 【長井市立長井南中学校】

テーマ「総合評価における体力合計点、全学年男女とも県・全国を上回る」

- 教科体育の授業で、外種目の場合、走力アップを目的とし、300mダッシュを実施
- コーディネーショントレーニングや縄跳びで、体の動き作りや筋力アップを目指す
- 冬季間、サーキットトレーニングを実施し、筋力と持久力のアップを目指す
- 体育委員会による各種目、各学年トップ10の掲示を行い、意欲の高揚を目指す

## 【県立寒河江高等学校】

- 体づくり運動の工夫・充実
  - ・1年次は、生活習慣の改善も含め、調和のとれた体力向上を図る。2年次は、体力の構成要素をバランスよく全面的に高める。3年次は、受験勉強時や卒業後も持続可能な運動計画を作成する。
- 継続的な補強運動の実践
  - ・補強運動係が体操後に補強運動を3種目以上行う
- 「体づくり運動」と「体育理論」の連携
  - ・体育理論において「運動やスポーツの効果的な学習の仕方、運動やスポーツの技能と体力の関係」を学ぶので、関連づけて実践する。
- 新体力テスト測定結果上位者の発表及び職員会議での本校結果の提示
  - ・上位者を発表し、スポーツテストや体力に関する意識を高める。また、職員会議に結果を提示し、職員や部活動顧問に対し体力への関心を高める