

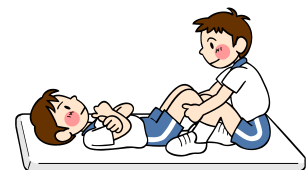
## 5 「1学校1取組み」の実践紹介

### 【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ます。
- 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 R01 新体力テスト自校結果の把握と分析
- ② R01 新体力テスト結果を踏まえ、R02 の目標を設定
- ③ R01 新体力テスト結果を踏まえ、R02 の取組みを設定
- ④ R02 新体力テスト実施計画を作成
- ⑤ R02 の対策を家庭や地域に向けて発信



令和元年度 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。

### 【山辺町立山辺小学校】

テーマ「児童が進んで体を動かす環境づくり」

- 登り棒や綱登りで握力強化
- 「SASUKEの日」を設定
  - ・月1回、体力づくりの日
- 学校全体で、体育授業の準備運動に必ず柔軟運動を入れ、そのほかの体操も体を大きくうごかす。
- 生活リズムチェック習慣のチェック項目にストレッチの欄を設け、親子で柔軟体操

### 【米沢市立万世小学校】

テーマ「運動の日常化と体育の授業の充実」

- 遊びを軸に、多様な運動遊びを行いながら体力向上（場の設定・縦割り遊びの機会の設定）
- 「運動検定週間」の設定
  - ・器械運動のチャレンジカードや場の設定
- 縄跳び週間の設定
- 家庭との連携
  - ・学校保健委員会で、体育・保健面の学校の実態を説明
  - ・親子歯磨きの実施
  - ・生活リズムチェック（起床時間、寝る時間、メディア時間調査）

### 【米沢市立塩井小学校】

テーマ「一人一人にめあてを持たせた運動の日常化」

- 放課後のさわやかスポーツタイム（陸上・水泳・相撲・スキー）
- キラキラタイムの充実
  - ・中間休みに月2回実施…縄跳び、二人三脚など
- 塩井っ子運動技の取組み（鉄棒・竹馬・一輪車・縄跳びなど）
- 各家庭へ個人の結果を通知
- カンガルークラブ
  - ・PTA 保体部主催で、1～3年生を対象に年5回実施
  - ・様々なうんどうに触れる機会の設定

### 【酒田市立若浜小学校】

テーマ「低学年の体力向上を目指して」

- 冬の若浜ギネスイベント開催
  - ・遊びの中で体力向上
- 家庭との連携・・・放課後の過ごし方調査
- 学校全体で鉄棒の「技表」を統一・・・教員間で指導のポイントを共有
  - ・中間休みに委員会主催で鉄棒教室の開催
  - ・全校朝会などでの表彰

## 【米沢市立第二中学校】

テーマ「年間を通じて運動機会を仕組む（総運動に主眼を置いて）」

○行事に絡めた運動の実施

- ・5月 長縄（チャレンジデー）各部の取組み
- ・9月 体育祭に向けて 長縄・50m 走
- ・長距離走（1月～3月は部活動と連携を図って取り組む）

## 【遊佐町立遊佐中学校】

テーマ「

○保健体育の授業における種目の特性に応じた準備運動の工夫や体力向上を目指した授業づくり

○部活動との連携

○体力向上を目指した、生徒による委員会企画の実施

- ・昼休みを利用した長縄大会
- ・文化祭でのダンス甲子園・腕相撲大会
- ・

## 【県立米沢商業高等学校】

テーマ

○興味関心を深められる体づくり運動の工夫

- ・自己の体力に応じた運動プログラムの計画・実践
- ・音楽のビートに合わせた効果を期待する運動の実践
- ・日常生活でもできる体づくり運動の実施
- ・体育理論との関連

○健康の保持増進、体力向上

○各種種目の基本技能の向上

- ・主運動につながる準備運動の充実及び、妥当性のある種目の目標設定