



本校の体力向上に向けての取組 ～校内駅伝大会を中心として～

大館市立長木小学校 教諭 平山 雄也

1 はじめに

体力の向上は、元気に学校生活を送る上で必須となるものである。本県の課題でもある運動習慣の二極化傾向、及び走る・投げる・跳ぶなどの基本的な身体能力の低下を解消し、さらには新体力テストで本県の水準を超えることができるよう、本校独自の取組を行ってきた。

体育だけにとどまらず、各教科との関連を図りながら、ヘルスプロモーションの考え方につながる取組を、本校教職員の共通理解を図りながら行っていく必要がある。

2 体力向上の具体的な取組

- (1) さわやかマラソン
- (2) フィットネスタイムの実践
- (3) 校内駅伝大会



<毎朝のさわやかマラソン>

3 指導の様子と成果

(1) さわやかマラソン

毎朝決められた時間に、各学年毎に目標を決め、元気にグラウンドを走っている。

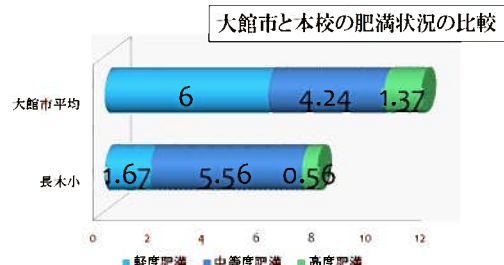
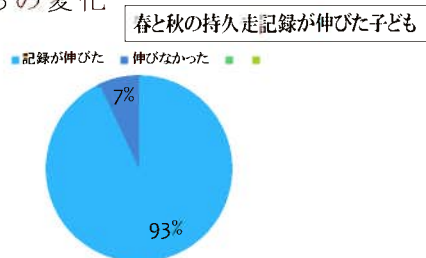
①指導の時間と目標

時間	行動
8:00～8:05	朝の準備をしてグラウンドへ移動
8:05～8:10	一斉さわやかマラソン
8:15～	全校朝掃除

月	学年別目標km数(1周200m)				
4/8～5/11	1年生	2年生	6km	3年生以上	9km
5/15～6/14			6km	9km	
6/17～7/22			6km	9km	
8/26～9/28			7km	10km	
10/2～11/1			5km	8km	

※毎月の全校集会で、学年別成績優秀者を紹介する。

②子どもたちの変化



春と秋の持久走の記録を比較すると、ほとんどの子どもが記録を伸ばしている。肥満傾向の子どもも、大館市の平均と比べると、大きく下回っている。

(2) フィットネスタイムの実践

体育の時間の始めの5分を利用して行う運動。フィットネスタイムの運動は、新体力テストの項目に合わせて、運動を推奨している。

①具体的な運動

体力テストとの関連	推奨する運動
50m走	ラダートレーニング
反復横跳び	反復横跳び
立ち幅跳び	連続立ち幅跳び
上体起こし	腹筋
反復横跳び・50m走	バーピージャンプ
20mシャトルラン	なわとび
その他複合	手押し車・ペアストレッチ



<手押し車でパワーアップ>

②新体力テストとの比較

	反復横跳び	立ち幅跳び	上体おこし	シャトルラン	50M走
秋田県平均	41.2回	146.6cm	18.8回	51.1回	9.8秒
本校平均	45.9回	156.6cm	22.5回	70.4回	9.2秒

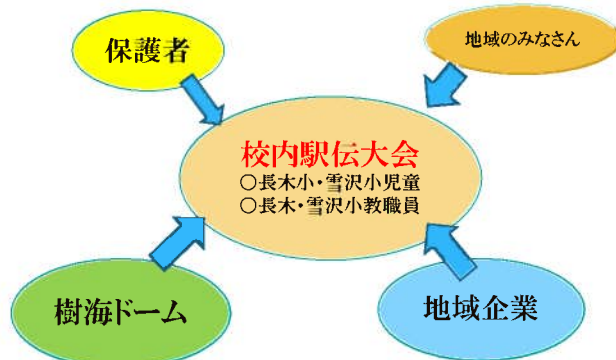
どの項目も、平均を上回っていることがわかる。

(3) 校内駅伝大会

①駅伝大会の概要

本校のバックグラウンドでもある大館樹海ドームを会場に、保護者や地域の皆様、三浦商店といった地域の企業力を借りて、開催している。

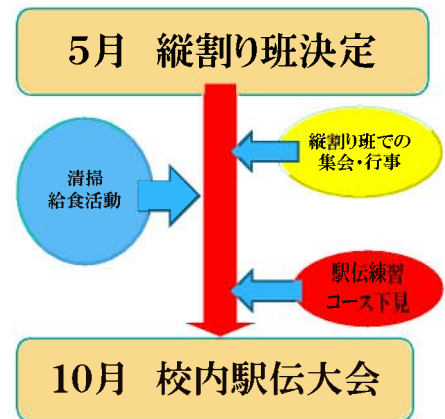
②駅伝大会のねらいと特徴



たくさんの協力を得て開催されている駅伝大会だが、チームも5月に決定し、10月の駅伝大会までの様々な場面で、所属感を高める工夫を行っている。



<チームの勝利のために>



<所属感を大切に>

4 おわりに

本校の体力の向上に向けての取組は、体育の意欲向上や、所属感・連帯感の高まりなど様々な場面で効果を発揮している。この実践を言語活動・表現力の向上、さらには、学力向上にも役立てていきたい。