

体力向上研究

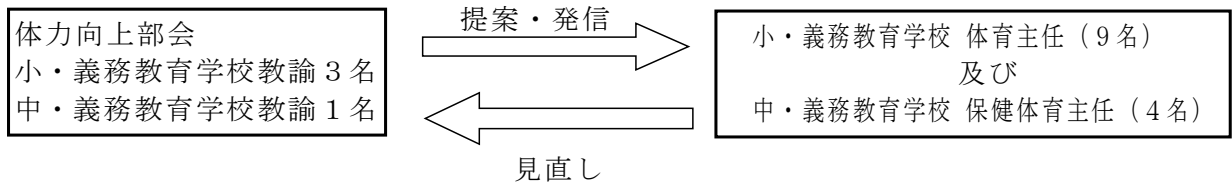
1 はじめに

令和5年度下野市学校教育計画では、基本方針の中に「『健やかな体』を育む体育・健康・安全教育の推進」を掲げ、教育活動を展開してきた。その中で「各学校の実態把握に努め、体づくり運動等の内容を工夫し、体の基本的な動きを身に付けたり、身体の動きを高めたりする指導を行うこと」を努力点と定めている。

令和5年5月8日から新型コロナウイルス感染症の位置付けが5類感染症になることで、これまでの多くの制限がなくなり、コロナ禍前のように児童生徒が体を動かす楽しさや心地よさを味わう機会が多くなると考えた。

そこで本部会では、「全国体力・運動能力、運動習慣等調査」や「栃木県児童生徒の体力・運動能力、運動習慣等調査」の結果から児童生徒の実態を把握し、指導の工夫・改善を図ることで、各学校において、また、各中学校区における小中一貫教育の一環として、教科体育をはじめとする教育活動全体で、楽しみながら体力向上を目指すことができるよう研究を進めた。

2 研究組織



3 研究内容

- (1) 「全国体力・運動能力、運動習慣等調査」・「栃木県児童生徒の体力・運動能力、運動習慣等調査」結果の分析
- (2) 小中一貫教育における体力向上に向けた取組

4 研究の実践

- (1) 「全国体力・運動能力、運動習慣等調査」・「栃木県児童生徒の体力・運動能力、運動習慣等調査」結果の分析
 - ア 令和5年度の調査結果の分析(下野市と栃木県・全国の比較)

【資料】 △上回っている - 同値 ▼下回っている

		握力	上体 起こし	長座 体前屈	反復 横とび	シャトル ラン	50m走	立ち幅 とび	ボール 投げ※1	体力 合計点	体力合計点による総合評価の割合				(A+B)- (D+E)※2
											A	B	D	E	
小5 男子	栃木県	▼	▼	▼	△	△	△	△	△	△	△	▼	▼	△	△
	全国	▼	△	▼	△	△	△	△	△	△	△	▼	▼	△	△
小5 女子	栃木県	▼	▼	△	-	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△
	全国	▼	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△
中2 男子	栃木県	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△
	全国	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△
中2 女子	栃木県	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	▼	△	△	△
	全国	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	▼	△	△	△

※1 ボール投げは、小学生ではソフトボール、中学生はハンドボールを使用。

※2 5段階総合評価の上位値と下位値の割合の差。児童生徒の実態を踏まえた体力向上に関する目標として活用できる数値。

【表記について】

・小学校には義務教育学校前期課程、中学校には義務教育学校後期課程を含む。また、小学校1～6年と義務教育学校前期課程1～6年、中学校1～3年と義務教育学校後期課程7～9年は同義となる。

△小・中学生ともに、反復横跳び、シャトルラン、50m走、立ち幅とび、ボール投げについては、全国や県と比較してよい結果となった。

△小学校において課題の見られた握力、上体起こし、長座体前屈については、中学校で改善されている。

△全体的に体力合計点(8項目の得点の合計)や(A+B)-(D+E)値は全国や県を上回った。

▼小学生の握力、上体起こし、長座体前屈は全国や県を下回ったところがある。筋力

や柔軟性を高める動きや運動を教科体育の補助運動として取り入れるなど、継続した取組を行っていくことで向上につながると考える。

イ 令和5年度の調査結果の分析(下野市の令和5年度の令和4年度に対する比較)

【資料】

△上回っている - 同値 ▼下回っている

		握力	上体 起こし	長座 体前屈	反復 横とび	シャトル ラン	50m 走	立ち幅 とび	ボール 投げ	体力 合計点	体力合計点による総合評価の割合				(A+B) - (D+E)※1
											A	B	D	E	
小5	男子	△	▼	△	▼	△	△	△	△	△	△	▼	△	▼	△
	女子	△	▼	△	▼	▼	▼	▼	△	▼	△	▼	△	▼	▼
中2	男子	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△
	女子	△	▼	▼	▼	▼	△	△	△	▼	△	▼	△	▼	▼

△中学校2年男子は、全ての種目で昨年度を上回る結果となった。

▼上体起こしに課題が見られる。小学校は県を下回ったうえ、昨年度の結果からの低下傾向も見られた。

(2) 小中一貫教育の一環として、教育活動全体で楽しみながら体力向上を目指す取組

ア 委員会が企画した体力向上プログラム(南河内小中学校の取組)

投力・握力の向上をねらいとして、後期課程で「ドッジボール大会」を行った。前期課程で行われている円のコートを使用した。生徒が楽しみ、体も心もほぐすこともできた。前期課程では発達の段階に合わせた体力向上プログラムを企画し、1・2年生は「玉入れ・けんけんぱリレー」、3～6年生は「体力測定」を実施した。前期課程から後期課程へのつながりを重視した上でねらいを明確にし、学校の実態、児童生徒の特性等に応じて教育活動全体で体力向上に取り組んだ。

イ 体力向上月間の実施(南河内第二中学校区、緑小学校の取組)

小中共通で体力向上月間を設け、体力向上を目指した。持久走記録会に向けた持久走の練習と新体力テストの種目を中心とした体づくり運動に取り組んだ。丈夫な体をつくる意識を高めさせることを目的に「体力向上ビンゴカード」(右図)を作成し、食事や姿勢などの生活習慣も合わせて意識しながら体づくりに取り組めるようにした。新体力テストの結果を考慮した体力向上ブースも設置し、運動の場と時間を確保した。

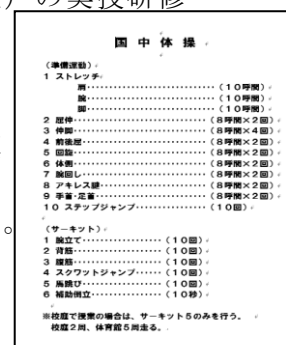


ウ 投力向上の取組(石橋中学校区、石橋小学校の取組)

中学校区での投力向上に向けて、投力の向上のための参考資料を作成し、教職員で共有した。また、投力向上のために体育部で動画を作成した。動画の中には、「壬生町・下野市児童生徒の体力向上指導者研修会」(令和5年7月4日開催)の実技研修の内容も盛り込み、指導者の資質向上にも努めた。

エ 準備運動(国分寺中学校区、国分寺東小学校の取組)

小中一貫教育の視点から、小学校でも中学校で実施されている準備運動を取り入れることで、児童生徒の体力向上につなげようと考えた。国分寺中学校区では、国中体操(右図)を各校の実態に応じて取り入れた。児童が体操を覚えやすいように、児童に親しみのある音楽に合わせて国中体操に取り組んだ。



研究会では、取組を共有することで、児童生徒がより主体的に取り組めるような改善案について考えた。各学校、各中学校区においては、今後も好事例を共有し、実態に合わせた体づくり運動等の内容を工夫していただきたい。また、体の基本的な動きを身に付けたり、身体の動きを高めたりする指導を継続していただきたい。その際、本研究会で作成している「ワンポイントカード」や「新体力テストヒント集」、栃木県教育委員会が開設しているWEBサイト「とちぎっ子体力雷ジグひろば」の「体力アップ動画ゾーン」等も活用していくことで一層の充実が図られると考える。