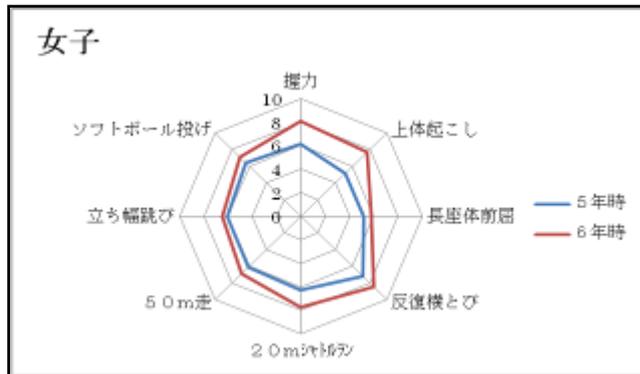
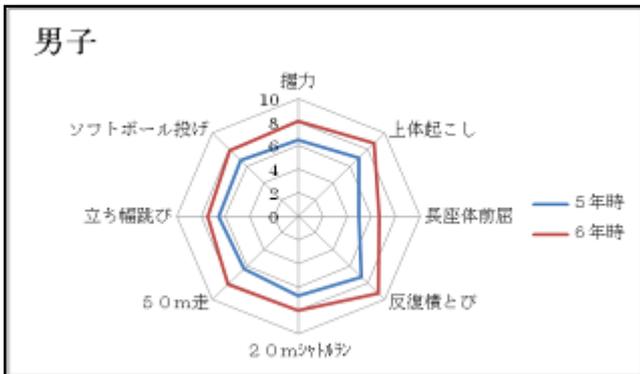


## 平成 25 年度体力向上取組事例

学校名	唐津市立佐志小学校
テーマ(事例の表題)	体力向上を目指し、心身ともにたくましい児童を育成する取り組み
取組内容 ※主となるものを 1つ選んでください	<input type="checkbox"/> ア 体育、保健・体育授業 <input type="checkbox"/> イ 体育的行事 <input type="checkbox"/> ウ 放課後の活動 <input type="checkbox"/> エ 生活習慣 <input type="checkbox"/> オ 食習慣 <input type="checkbox"/> カ 地域との連携 <input type="checkbox"/> キ 放課後の活動、部活動 <input type="checkbox"/> ク その他 具体的に
<b>●取組内容</b>	
①実施目的	運動の日常化を図り、体力の向上を促すとともに心身ともにたくましい児童を育成する。
②実施内容	<p>毎朝の活動を「マイペースマラソン」と称し、年間を通して取り組んでいる。(週2日15周を目安としている。)活動時間は7:52~8:02(バスで登校する児童に合わせている)の10分間で、自分のペースで目標を持って走る。(学期毎に一人150~180周以上走ることを目標としている。)</p> <p>150周以上達成した児童には学期毎に達成賞を送る。(体育委員会で作成)クラスの70%以上の児童が達成した場合、クラス達成賞を送る。(全校児童が意欲を持って取り組めるように、全校朝会などを利用して体育委員が表彰を行うこととしている)</p> <p>「マイペースマラソン」とは別に、2学期の後半に1カ月ほど「マラソンタイム」を行っている。(業間20分休みの10分間で、全員参加。火・水・金の週3日)自分で走る日やペース、目標周を考えて活動するマイペースマラソンとは違って、決まった曜日に全校児童が走って体力向上に努めるのが大きな特徴である。</p>
③組織体制作り ※組織体制の概要 ※運営方法 等	<p>体育委員会の活動として行っている。体育委員会で学期毎の目標周を話し合い(150周~180周)、当番を決めて毎朝放送(呼びかけ、曲流しなど)を行っている。また、保体部の取り組みとして、学期初めに職員全体に提案し、体力向上の目的やねらい、進め方を理解していただいている。</p>
④実施上で 工夫したこと ※箇条書きで	<ul style="list-style-type: none"> <li>・マラソンカードを作成し、色を塗らせることで、意欲付けとした。(1日の目安を7周とし、6周以下は赤、7周は緑、8周以上は青を塗るようにした。)</li> <li>・ペースの目安となるように、10分間(3分【ならし】→4分【ペースを保つ】→3分【調整】)の3曲、計10分)の音楽を作った。</li> </ul>
⑤主な成果 ※箇条書きで	<ul style="list-style-type: none"> <li>・現6年生男子：5年時シャトルラン平均49→6年時シャトルラン平均63                   女子：5年時シャトルラン平均32→6年時シャトルラン平均47</li> <li>・150周以上を達成する児童は、150人近くいて(全体400人)、中には学期間に300周を超える児童もいた。</li> <li>・個人の達成やクラスの達成を目指し、朝だけでなく、業間休みや昼休みに走っている児童も増えてきた。(達成を目指す結果として体力向上につながっている)</li> </ul>
⑥配慮事項 ※箇条書きで	<ul style="list-style-type: none"> <li>・無理のない程度で、継続的に取り組む必要がある。</li> </ul>

○実践内容

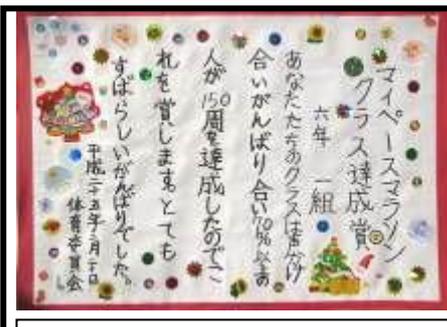


【体力テストレーダーチャート】  
現6年生男子児童の体力の推移。体力テストの得点をもとに作成。

【体力テストレーダーチャート】  
現6年生女子児童の体力の推移。体力テストの得点をもとに作成。



【個人達成賞】  
150周達成者に送る賞状を体育委員で作成。



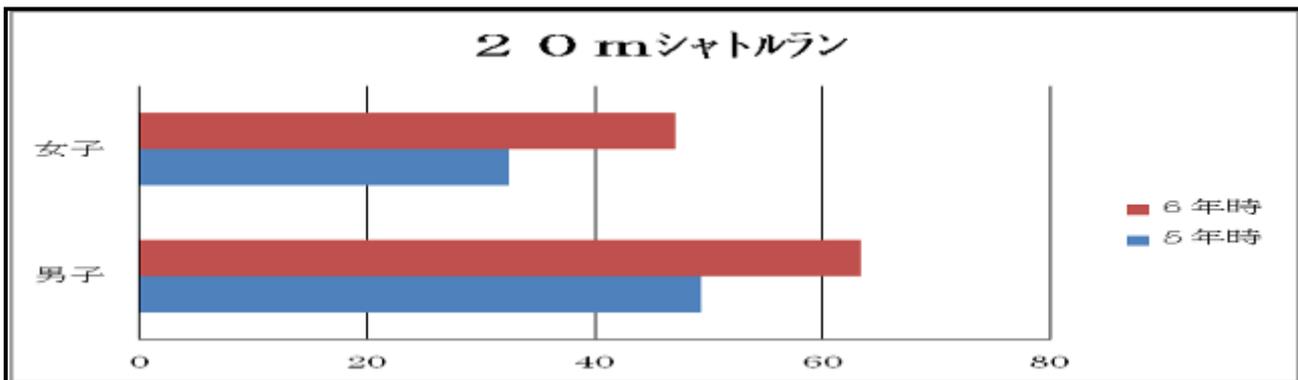
【クラス達成賞とカード】  
マラソンカードに自分が走った周を数え、色をぬっていく。



【クラス達成賞の授与】  
体育委員会で賞状を作成し、クラス代表児童に達成賞を授与。クラス達成賞は、クラスの70%以上の児童が150周以上走ったときに授与。



【150周達成者】  
全校朝会で150周以上走った児童を体育委員会で紹介。体育委員会が学期毎に紹介をする。全体の3分の1程度の児童が達成。



【20mシャトルランの記録変遷】  
男女ともに、5年生の時よりも大きく向上している。