平成 25 年度体力向上取組事例

※（　　）あてはまるものに○を記入してください

学校名	小城市立三里学校
テーマ(事例の表題)	児童が時間を見つけて進んで運動をする場の設定
取組内容 ※主となるものを1つ選んでください	（　　）ア 体育、保健･体育授業　（　　）イ　体育的行事（　　）ウ 放課後の活動 （　　）エ 生活習慣　（　　）オ 食習慣　（　　）カ 地域との連携 （　　）キ 放課後の活動、部活動 （ ○ ）ク その他　具体的に 朝の始業前の時間 ，休み時間等
●取組内容	
①実施目的	体育の授業時間意外に児童が運動を進んでする児童を育てる
②実施内容	１　朝マラソンタイムの設定をしている。 （1）　朝の始業前８：００～８：１０の時間に全校児童に呼びかけて希望者を募りランニングをしている。 ２　三里小縄跳び段認定の取組をしている。 （1）　２学期末より３月末まで実施している。 （2）　三里小学校の「縄とび段取りカード」を作成し全校で取り組んでいる。 （3）　体育の授業だけでなく、休み時間や昼休みなどにもしている。 （4）　昇段児童には「縄とび認定証」を贈り全校の前で表彰し意欲をもたせている。 ３　スポーツチャレンジ「マラソン選手に挑戦」への登録をしている。 （1）　２年生が登録し学年で協力しながら記録に挑戦している。
③組織体制作り ※組織体制の概要 ※運営方法　等	昼休みや休み時間は級外も含め全職員が全児童の指導に当たっている。 縦割り班活動を活用し運動への意欲をもたせる。 学級通信や学校便りなどで、家庭での練習の協力をお願いする。
④実施上で工夫したこと ※箇条書きで	・　学校ＨＰのブログや学校便り，学級通信で活動の様子を地域や家庭に紹介している。 ・　縄とび認定証の作成 ・　縦割り班での活動で学年の枠を外して活動した。 ・　昼休みや休み時間など全職員で指導に当たった。
⑤主な成果 ※箇条書きで	・　自分から外に出てランニングをしたり縄とびをしたりする児童が増え、運動に親しむ態度が身に付いた。 ・　長く跳び続けることで動きを持続する能力が高まった。 ・　いろいろな跳び方を練習することで、タイミングよく体を動かす能力が高まった。
⑥配慮事項 ※箇条書きで	

○**実践内容例**

【朝のマラソンタイム】

【雨の日のマラソンタイム】

【中庭で縄跳びの練習をする児童たち】

【縄跳び認定証の表彰】

三里小　なわとび段とりカード

段	超名人	名人	6段	5段	4段	準4段	3段	準3段	2段	準2段	1段	準1段
持久とび（前）	8分	5分	3分	2分半	2分	1分半	1分	100	80	60	40	20
持久とび（後）	7分半	4分	2分半	2分	1分半	1分	100	80	60	40	20	10
あやとび（前）	2回旋 10	2回旋 5	60	50	40	30	20	15	10	5	2	
あやとび（後）	2回旋 7	2回旋 3	50	40	30	20	15	10	5	2		
交差とび（前）	2回旋 10	2回旋 5	100	80	50	40	30	20	10	5	2	
交差とび（後）	2回旋 7	2回旋 3	80	50	40	30	20	10	5	2		
二重とび（前）	70	50	30	20	10	5	2					
二重とび（後）	50	30	10	5	2							

（なまえ　　　　　　　　　　　）

【三里小縄跳び段とりカード】

なわとび認定証

三段

２年　　　　　　さん

あなたは、いっしょうけんめい練習し昇級することができました。

ここにこれを賞します。

平成２５年　１２月　１１日

三里小学校　体育科

【縄跳び認定証】