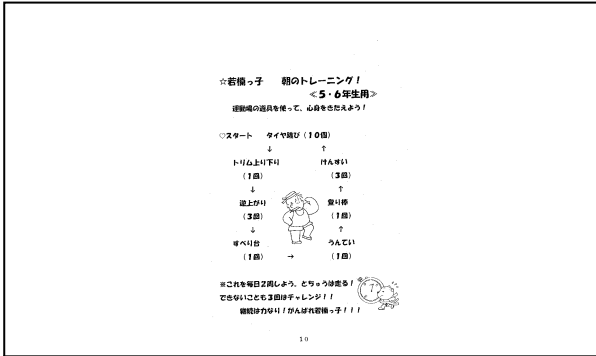


## 平成 25 年度体力向上取組事例

※ ( ) あてはまるものに○を記入してください

学校名	佐賀市立若楠小学校
テーマ(事例の表題)	体力向上を目指した朝の時間の工夫
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 朝の時間
<b>●取組内容</b>	
①実施目的	運動に対する興味関心の二極化傾向への対策として、運動への意欲付けと体力向上（筋力、調整力）を目指す
②実施内容	<p>(1)朝のトレーニング</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・鉄棒、トリム、雲梯などの運動場の遊具を利用して、楽しく運動に取り組ませる。</li> <li>・遊具に運動内容を書いたカードを貼っておく。</li> </ul> <p>(2)マラソンタイム</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・朝の時間（11月～3月）に、全児童で10分間持久走に取り組ませる。高学年で約1km走っている。</li> <li>・全児童にチャレンジカードをもたせている。</li> <li>・音楽を流し、自分のペースで走らせる。担任も一緒に走る。</li> </ul> <p>※マラソン大会</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・2月下旬、上記のマラソンタイムの成果として、全校マラソン大会を開催する。</li> <li>・総合運動場サブトラックで低中高学年それぞれ1200m、1600m、2000mに挑戦させる。</li> <li>・全員に記録証を配布、前年度からの伸びを感じ取らせる。</li> </ul>
③組織体制作り ※組織体制の概要 ※運営方法 等	<ul style="list-style-type: none"> <li>・朝のトレーニングについては、体育主任（体育部）からの提案、マラソンタイムは、ひびき（縦割り）グループ担当と体育主任の連携で計画づくりを行う</li> <li>・各担当から実施計画を職員会議で提案する。担任から子どもに呼びかける。</li> </ul>
④実施上で 工夫したこと ※箇条書きで	<ul style="list-style-type: none"> <li>・朝のトレーニング…子どもが興味を持てるように、簡単なトレーニング種目を設定する。強制ではなく自主的な参加としている。</li> <li>・マラソンタイム…大回りコース、普通コース、中周りコースを設定し、学年グループで分けて使っている。チャレンジカードを準備し、走った距離の累計を記録するようにしている。マラソン大会では、全員に記録証を渡す。</li> </ul>
⑤主な成果 ※箇条書きで	<ul style="list-style-type: none"> <li>・朝のトレーニングについては、参加人数が100名程度、全児童の約1/4が毎朝取り組んでいる。昼休みに取り組んでいる子どもも増えてきており、運動への興味付けができたと考える。</li> <li>・マラソンタイムは、開校以来30年以上継続しており、若楠小の伝統となっている。マラソン大会には、多くの保護者が参観にくる。冬季の体力づくりとして今後も続けていきたい。</li> </ul>
⑥配慮事項 ※箇条書きで	<ul style="list-style-type: none"> <li>・特にマラソンタイムについては、運動開始の前に児童の健康観察を確実にしておく必要がある。</li> <li>・運動意欲の向上には、担任の声かけ、評価等の働きかけが大切である。</li> </ul>

○実践内容例



【朝のトレーニングメニュー (高学年)】  
 低中高学年で運動量が増えます



【トレーニングの様子・トリム】  
 運動メニューを示したカードを遊具に掲示する



【トレーニングの様子・逆上がり】



【トレーニングの様子・うんてい】



【マラソンタイム・準備】  
 健康観察後、準備運動を行う



【マラソンタイム】  
 低中高学年が3コースに分かれて走る



【マラソン大会 (H24)】  
 競技場で走るのは気持ちいいです!



【マラソン大会 (H24)】  
 表彰式、入賞おめでとう。