

平成 2 8 年度

体力向上の軌跡

蕨市小・中学校児童生徒体力向上推進委員会

< 目 次 >

1	あいさつ	蕨市教育委員会教育長		松本 隆男	P 1
		委員長 蕨市立東中学校長		佐藤 恵子	P 2
2	「基礎的な体力の向上および主体的に運動に取り組む児童の育成について」	東 小		吉田 惟知	P 3
3	「投力向上の取組について」	西 小		佐々木 秀	P 5
4	「基礎的な体力の向上を図り、主体的に運動に取り組む児童の育成」	南 小		杉浦 勝明	P 7
5	「体力向上の取組について」	北 小		富田 裕一	P 9
6	「基礎的な体力の向上に向けた取組について」	中央小		及川 優介	P 11
7	「投力向上に向けた取組について」	中央東小		黒川 優	P 13
8	「塚越小学校における体力向上の取組について」	塚越小		丸山 彰太	P 15
9	「部活動と連携した投力、50m走向上に向けた取組について」	第一中		菊池 拓哉	P 17
10	「握力向上に向けた取組について」	第二中		大熊 淳	P 19
11	「小中連携における体力向上」	東 中		古川和木子	P 21
12	～体力向上推進事業～ 体力向上推進校（平成28年度～29年度）	中央東小学校			P 23

「基礎的な体力の向上および主体的に運動に取り組む児童の育成について」

蕨市立東小学校 吉田 惟知

1 テーマ

「基礎的な体力の向上および主体的に運動に取り組む児童の育成について」

2 テーマ設定の理由

今年度5月に実施した第1回新体力テストの結果によると、埼玉県平均値を上回ったのは62%であり、全校で見ると本校児童の体力は比較的高いと言える。一方で、埼玉県平均値を下回ったのは38%であった。特に「握力」と「長座体前屈」、「50m走」は県平均値を下回っている学年が多く見られたことから、本校の課題は上記の3つの体力要素（「筋力」「柔軟性」「走力」）であるといえる。

また、新体力テストの結果はもちろんだが、日常的に児童がすすんで運動に取り組むことが生涯にわたる体力向上と健康増進には欠かせない。そこで、本校の課題である3つの体力要素の向上および、「主体的に運動に取り組み、自らの健康の増進・体力の向上に励む児童の育成」についても本校のテーマとして設定した。

3 具体的な目標

(1) 自学級・自学年における目標

- ・課題となっている3つの体力要素（「筋力」「柔軟性」「走力」）を向上させるための活動を取り入れた体育授業の実践。

(2) 全校での目標

- ・意図的計画的な体力向上推進活動の実践と組織の充実

4 研究の内容

(1) 自学級・自学年における具体的な取組

①体育授業の充実

- ・主運動につながる基礎的な運動能力の向上を目指す「慣れの運動」の充実
(例) マット運動における「ウサギ跳び」での「切り返し」重点指導
- ・課題である体力要素を高める「補強運動」を単元に関わらず実施
(例) ペアストレッチの実施、柔軟運動の実施

②体力向上活動への積極的な参加

- ・「東っ子スポーツ週間」への積極的な参加を励行

③課外活動「東チャレンジ」の実施（年間全54回）

- ・放課後の時間を活用し、短なわや長なわ、バスケットボール、サッカーなど、多様な運動に取り組ませた。体力向上や技能向上だけでなく、コミュニケーション能力の向上もねらった。

(2) 全校での具体的な取組

①業前活動「パワーアップタイム」の充実

- ・運動への意欲喚起と運動時間の確保、集団行動づくりを目指して実施。
- ・年間活動計画の策定（全38回。合計運動時間570分）と実施。

②業間活動「東っ子スポーツ週間」の充実

- ・課題である3つの体力要素の向上を図る運動や鉄棒検定、なわとび検定を1週間から2週間かけて重点的に実施。

(例) 柔軟性プログラム「ストレッチタイム」…股関節ストレッチ、立位体前屈筋力向上プログラム「マッスルタイム」…上体起こし、ボール握り走力向上プログラム「ぴよんぴよんタイム」…なわとび運動、検定

- ・年間を通して「ジョギングタイム」として業間休みの最後に5分間走を実施。

③新体力テストの効果的活用

- ・第1回新体力テストに関する考察を各学年で行い、手立てを具体的に設定。秋に第2回新体力テストを全校で実施し、手立ての検証を実施。

5 研究の成果

取組の結果、課題である体力要素36項目中30項目で記録が向上した。

【第1回新体力テストと第2回新体力テストの比較と県平均値】(○:第2回で向上した/▽:第2回で下回った)

	学年	1男	2男	3男	4男	5男	6男	1女	2女	3女	4女	5女	6女
握力	県平均値	9.34	10.94	12.71	14.51	16.57	19.36	8.84	10.37	12.09	13.93	16.46	19.35
	H28①	8.96	10.08	13.15	14.79	14.57	18.56	9.31	9.64	11.50	14.50	14.68	16.09
	H28②	9.94	11.56	13.68	15.09	17.25	18.71	9.78	10.57	11.20	14.90	16.59	16.41
	比較	○	○	○	○	○	▽	○	○	▽	○	○	▽
長座体前屈	県平均値	26.63	28.44	30.23	32.11	34.66	36.93	29.14	31.56	33.73	36.19	39.32	42.45
	H28①	25.13	25.83	26.31	34.21	35.98	36.97	28.72	27.36	27.64	36.10	38.61	42.64
	H28②	30.7	29.53	30.37	34.48	39.58	36.99	33.07	30.68	32.13	36.95	42.59	42.66
	比較	○	○	○	○	○	○	○	○	▽	○	○	○
50m走	県平均値	11.46	10.64	10.08	9.66	9.28	8.85	11.75	10.94	10.37	9.92	9.49	9.08
	H28①	11.26	10.95	10.19	9.60	9.08	8.52	11.58	11.02	10.85	9.86	9.35	9.02
	H28②	11.23	10.60	10.14	9.37	8.84	8.60	11.40	10.68	10.91	9.70	9.34	9.00
	比較	○	○	▽	○	○	○	○	○	▽	○	○	○

他にも、全学年のA+B+Cの児童が全体の90%という結果も出ている。これらのことから、課題である3つの体力要素を含む基礎的な体力の向上を図ることができたと言える。しかし、体力向上に学年間での差が見られ、今後の課題である。

4月から行っている課外活動の「東チャレンジ」では、4学年でなわとび、5学年でバスケットボール、6学年でサッカーと多くの児童が参加した。

6 今後の課題

- (1) 体力向上推進委員会を中心に、次年度以降も継続して組織的な取組を実施し、6年間を見通した体力向上を図る。
- (2) 全教職員が共通理解を深め、共通認識・共通行動のうえで全児童の体力向上に努める。

「投力向上の取組について」

蕨市立西小学校 佐々木秀

1 テーマ

「投力向上の取組について」

2 テーマ設定の理由

本校児童は、昨年度のソフトボール投げにおいて、男女ともに1学年から6学年のうち4つの学年が埼玉県平均を上回ることができた。しかし、H26年度の全国平均と比較すると、男子は全学年が全国平均を上回ることができなかった。埼玉県は全国でも投力においては下位に位置しているため、来年度の測定で全国平均を上回ることができるように、5月に行った測定から半年経った11月に、もう一度投力向上に取り組んだ。全学年共通の目標として、5月の測定よりも2m以上記録を伸ばすこととした。

【今年度（H28）の西小全児童の実態（新体力テスト投力より）】

	1年生	2年生	3年生	4年生	5年生	6年生
H28 記録男子	7,60m	11,31m	15,36m	18,13m	22,83m	26,97m
H27 県平均	8,22m▼	11,27m○	14,88m○	18,23m▼	21,69m○	25,15m○
H26 全国平均	8,65m▼	12,13m▼	16,43m▼	20,21m▼	23,65m▼	27,89m▼
H28 記録女子	5,93m	7,23m	11,00m	11,66m	15,74m	19,19m
H27 県平均	5,78m○	7,60m▼	9,58m○	11,72m▼	13,78m○	15,87m○
H26 全国平均	5,74m○	7,62m▼	9,53m○	12,12m▼	14,71m○	16,38m○

3 具体的な目標

・体育朝会、業間運動での目標

全体指導や個別指導、校庭に設置した4つの練習場所などを生かして、正しいボールの握り方やフォームを身につけたり、ボールのリリースポイントなどの細かなところを理解させたりする。

・学校全体等での目標

6月の記録を2m以上更新し、全国平均を超えられるようにする。

4 研究の内容

・体育朝会での具体的な取組内容

正しいボールの握り方を再度指導するために、お手玉を全校児童に配り、握り方を確認した。また、教師の見本をもとに、正しいフォームの確認を行った。

<p>正しいボールの握り方を知る。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ 3本指の持ち方 (親指 人差し指 中指) ・ 4本指の持ち方 (親指 人差し指 中指 薬指) <p>※小指はボールにかけない (驚掴みはしない)</p>	<p>正しい投球フォームを知る。</p> <ol style="list-style-type: none"> 1 自分の前に線を引かせる。 2 投げる方向に対して半身になる。 3 片足を上げて線をまたぐようにする。 4 足が地面に着いたら、腕を大きく振りかぶる。 <p>※1 利き腕の肘の上げ方、手首の使い方に注意。 ※2 つま先、顔、体は振りかぶったら投げる方向を向く。 ※3 逆手を斜め45度にする。</p>	
---	---	---

・業間運動での投力向上の取組

校庭に4箇所の取組場所を設け、それぞれのポイントを押さえることで、理想のフォームを身に付け、投力向上につながられるようにした。

1 箇所目	2 箇所目	3 箇所目	4 箇所目
テニスボールとペットボトルに砂を入れた重りをゴム紐でつなぎ、ボールを投げる。	ホースを30cmに切ったものを用意し、そのホースを三本指で挟んで投げる。	実際のソフトボールよりも柔らかく軽い1号級ボールを助走をつけて全力で投げる。	上り棒の上にロープを繋ぎ、ロープにバトンを通す。そのバトンを斜め30度で投げる。
			
 	 	 	 
練習場所で押さえるべきポイント			
決められた距離を少ない投球数で辿り着ける様に、何度も挑戦する。どの角度や投球フォームの時に重りがよく進んだか。	3本の指でホースをつかみ、オーバースローで投げる。ホースを縦回転させる。手首を使い回転数を増やす。	手をしっかり振り切る。後ろ足が跳ね上がるほど、前足で地面を踏み込む。投げた瞬間もボールを見る。	頭より高い位置でバトンを離す。バトンがより速く飛んでいくリリースポイントを押さえる。

5 研究の成果

5月からの伸びを確認するため、11月10日（木）11日（金）に測定日を設けた。記録は全校児童共通の記録表に記入させ、伸びは3段階別にして示した。

記録の伸び	1年生	2年生	3年生	4年生	5年生	6年生
1m以下	15%	23%	22%	13%	22%	29%
1～2m	46%	44%	49%	44%	46%	37%
2m以上	39%	33%	29%	43%	32%	34%

業間を使って投力向上の取組を行った結果、9割以上の児童が5月の記録を上回ったことから、実践の成果が出ていると言える。しかし、記録が伸び悩んだ児童の実態として、5月の時点で県や全国平均を大きく上回っており、ほぼフォームが完成されていたことや、練習に参加できなかったことなどがあげられた。

6 今後の課題

- ・年に二度（5月・11月）の投力向上体育朝会、投力向上週間（2週間）の内容をより充実させ、体育の導入時に実施できる取組の検討をすること。
- ・天候が悪く、十分に練習日程が取れなかったため、体育館でも取組ができるよう、屋内練習についても検討が必要。

「基礎的な体力の向上を図り、主体的に運動に取り組む児童の育成」

蕨市立南小学校 杉浦 勝明

1 テーマ

「基礎的な体力の向上を図り、主体的に運動に取り組む児童の育成」

2 テーマ設定の理由

学年ごとに課題点が異なり、実態も一様ではない。まず1学期は、県の課題である投力向上を全学年で取り組むことにした。そして、1学期以降は各学年の実態に合わせて課題を設定し、重点的に取組を行った。

3 具体的な目標

(1) 全校での目標

- ・投力の向上をねらい、投げる機会を増やすための教材開発、環境整備の推進

(2) 学年での目標

- ・基礎的な体力の向上を図るための、各学年の児童の実態に沿った授業の充実

4 研究の内容

(1) 投力向上に向けた具体的な取組

- ・対象：全校児童
- ・時間：休み時間、授業中取り組めるように設置
- ・指導：推進委員の教員と体育委員の児童が声掛けや補助をする

① ロープスロー

- ・ねらい：正しい投げ方を身につける
- ・場所：身長や投力の差を考慮し、高さや長さの違うロープを設置

② 玉入れの玉を使って

- ・ねらい：投げる回数を増やし、投げることに慣れる
- ・場所：目線や投力の差を考慮し、投げる位置を分けて設置

(2) 各学年の課題に向けた取組

① 柔軟性 (対象：3・6年)

- ・柔軟性を高めるストレッチを家庭でも取り組むように、宿題として課した。
- ・体育授業に「すくすくプログラム」やペアストレッチを取り入れた。

日付	読んだもの	枚数	ひょうひ	計算	回数	じゅうなん	読んだ人	発表
/								
/								
/								

3年生：じゅうなんカード

② 全身持久力 (対象：4年)

- ・週2回、放課後マラソンに継続的に取り組んだ。



4年生：放課後マラソン

③握力（対象：1・2・5・6年）

- ・体育授業の初めにサーキット形式の運動（運梯、のぼり棒、ジャングルジム、鉄棒、肋木等）を取り入れた。
- ・握力向上のトレーニングを家庭でも取り組むように、宿題として課した。
- ・教室にハンドグリップを設置し、いつでも取り組めるようにした。
- ・教室で腕相撲を実施するなど楽しみながら活動できるようにした。
- ・「体力を高める運動」では、自分たちの課題を重点的に鍛えるようなトレーニングを児童自ら考えるよう促した。



5 研究の成果～新体力テストの結果より～

(1) 全校での成果

	ボール投げ (m)											
	男						女					
	1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5	6
県	8.28	11.36	14.82	18.32	21.55	25.05	5.90	7.70	9.74	11.73	14.01	15.93
南	8.36	10.72	14.83	16.21	20.98	27.82	5.45	6.76	9.08	11.48	15.06	15.85
H28比較	○	×	○	×	×	○	×	×	×	×	○	×
H27比較	△	×	○	×	×	○	△	×	×	×	×	×

投力向上の取組は昨年度から継続のものであるが、投げる機会の確保が十分でないという昨年度の反省を活かし、今年度は多くの児童に対して投げる機会を増やすことができた。また、県平均の比較においては、平成27年度時より、5年生女子のみ改善が見られた。

(2) 学年での成果

学年	1		2		3		4		5		6			
	握力 (kg)		握力 (kg)		長座 (cm)		シャトルラン (回)		握力 (kg)		握力 (kg)		長座 (cm)	
	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女
県	9.34	8.84	10.94	10.37	30.23	33.73	49.98	40.14	16.57	16.46	19.36	19.35	36.93	42.45
南①	9.09	8.80	10.66	10.41	26.22	30.19	44.26	37.05	14.55	14.33	18.50	19.85	34.81	42.31
南②	9.60	9.44	12.76	12.63	27.73	30.68	52.00	44.00	15.90	15.89	21.45	21.56	35.82	42.63
比較	0.51 UP	0.64 UP	2.1 UP	2.22 UP	1.51 UP	0.49 UP	7.74 UP	6.95 UP	1.35 UP	1.06 UP	2.95 UP	1.71 UP	1.01 UP	0.32 UP

全学年において、一学期よりも記録の伸びがあった。各学年における、実態にあわせた取組ができたといえる。また、それにより県平均を上回る記録もあり、引き続き取組を続けることで、来年度以降の成果にもつながると考えられる。

6 今後の課題

投力については、取組を一時的なものではなく、継続的に行うことと、取組の検討を行っていく必要があると思われる。学年ごとの取組に関しては、課題が他学年と重なる部分もあるので、取組については全学年で広め、系統的に行うとより全校としての基礎的な体力の向上に結び付くと考えられる。

「体力向上の取組について」

蕨市立北小学校 富田 裕一

1 テーマ

「進んで運動に取り組み、体力向上に励む児童の育成」

2 テーマ設定の理由

本年度の本校の新体力テストの結果は、男子は48項目中22項目、女子は48項目中26項目で昨年度の県平均を上回った。項目別に見ると、特に「握力」「上体起こし」「立ち幅跳び」「ソフトボール投げ」のような、筋力や瞬発力に大きな課題が見られた。

子どもの体力を高め、進んで運動に取り組む姿勢を育てるために、教師の意図的な指導や働きかけが必要であると考えた。そして、取組を継続していくことで、児童が進んで運動に取り組み、体力向上に励む姿勢をもてるようにしていきたいと考え、本テーマを設定した。

【新体力テストによる体力の実態（県平均との比較）：平成28年5月実施】

[男子]	握力	上体起こし	長座体前屈	反復横とび	20mシャトルラン	50m走	立ち幅跳び	ソフトボール投げ
1年生	●	○	●	●	●	●	●	●
2年生	●	●	○	○	○	●	○	●
3年生	○	●	○	●	○	○	●	○
4年生	●	●	○	○	●	○	●	●
5年生	○	●	○	○	○	●	●	●
6年生	○	○	○	○	●	○	●	●

[女子]	握力	上体起こし	長座体前屈	反復横とび	20mシャトルラン	50m走	立ち幅跳び	ソフトボール投げ
1年生	●	○	○	●	●	○	●	●
2年生	●	○	○	○	○	●	○	○
3年生	●	●	●	●	○	○	●	○
4年生	●	●	○	○	○	○	●	○
5年生	●	●	○	○	○	●	●	○
6年生	○	○	○	○	●	●	●	○

3 具体的な目標

- (1) 体育授業の充実
- (2) 体力スキルタイム等授業以外の取組の充実
- (3) 休み時間等の時間の充実

4 研究内容

(1) 体育授業の充実

- ① 校内授業研究（学習規律、課題の明確化、準備運動の工夫改善、運動時間の確保）
- ② 自校体操の作成・取組（グーパー運動、反復横跳び、柔軟運動、立ち幅跳び、ボール投げのフォームの動きを入れ、毎時間準備運動として取り組む）
- ③ パワーアップブックの作成・活用（体育行事も含めた年間を見通した目標と体力の把握、達成度の蓄積）

(2) 体力スキルタイム等授業以外の取組の充実

- ① 毎週水曜業間休みに5分間走を全校で取り組んでいる。持久走大会前は毎日取り組み、体力



向上を図った。

② 昨年度までは体力スキルタイムは時間走のみであったが、今年度は鉄棒、固定遊具、的当てボール投げ、綱引き、ドッジボール、バトンスロー（校舎2階ベランダから下げたロープに通した円筒を2階へ向かって投げる運動）、ボール投げ合戦（体育館）など、握力や投力の向上につながる遊びや運動にも取り組んだ。

③ 家庭との連携

- ・家庭学習（パワーアップブックに掲載された運動の家庭での取組）
- ・保護者への啓発（体力プロフィールシートのアドバイスを家庭で実施する等）

(3) 休み時間等の時間の充実

- ① 体力スキルタイムの充実
- ② 体育委員会によるチャレンジ教室の開催（「逆上がり教室」「なわとび教室」など）



5 研究成果

【握力及び投力の第1回（5月）と第2回（12月）の平均値の比較（抽出学級）】

〔男子〕 握力	1年生	2年生	3年生	4年生	5年生	6年生
5月と12月の比較	○	▼	○	○	○	○
次学年県平均値との差	-1.96	-3.12	-0.87	-2.31	-3.26	-3.44
〔女子〕 握力	1年生	2年生	3年生	4年生	5年生	6年生
5月と12月の比較	○	○	○	○	○	○
次学年県平均値との差	-0.67	-2.52	-2.48	-2.52	-4.27	-2.59
〔男子〕 ソフトボール投げ	1年生	2年生	3年生	4年生	5年生	6年生
5月と12月の比較	○	○	○	○	○	○
次学年県平均値との差	-0.96	-2.74	-1.35	-1.61	-1.86	
〔女子〕 ソフトボール投げ	1年生	2年生	3年生	4年生	5年生	6年生
5月と12月の比較	○	○	○	○	○	○
次学年県平均値との差	-1.81	-0.79	-1.29	-0.31	-0.3	

握力、投力ともに、男女ともほぼ全学年で5月の平均値を12月に上回ることができた。取組の継続によって、体力の向上が図れていることが確かめられた。次の学年の県平均と比較した場合に、平均値の差が1kg及び1mよりも小さい項目もあり、取組を継続していくことで来年度の新体力テストで県平均値を上回れそうな見込みの項目が4割ほどあった。

体育委員会によるチャレンジ教室や、体力スキルタイムでの遊びや運動には、児童が楽しみながら意欲的に参加できており、今後も日常的な運動や遊びの定着につながるよう工夫していく。

6 今後の課題

上記のように、12月の平均値を次の学年の県平均値と比較したとき、全ての項目で県平均値まで達しておらず、今後も工夫や努力が必要である。体育授業の充実や体力スキルタイム等の時間の内容の充実はこれからも研究・改善していくが、休み時間や家庭での遊びや運動の奨励にも力を入れていきたい。遠投や幅跳び、鉄棒や雲梯等、教師の得意領域の運動を児童に見せたり、児童と一緒に取り組んだりすることで、児童の意欲や体力向上への姿勢を促していく。また、上体起こし等は、環境が整ってないとなかなか学校で実施するのが難しい運動もあるので、家庭との連携を深め、学校以外の時間でも児童が運動に親しみ、家族との関わりの中で自己の体力を向上していくような取組の工夫も考えていく。

「基礎的な体力の向上に向けた取組について」

蕨市立中央小学校 及川 優介

1 テーマ

「基礎的な体力の向上に向けた取組について」

2 テーマ設定理由

本年度の新体力テストにおける結果をみると、埼玉県のアverage値を上回る項目56%、下回る項目44%となった。またその内容に目を向けると、全ての項目において満遍なく課題が見られることがわかった。

そこで本校では、基礎的な体力の向上に向けた取り組みを行うこととした。そして、その中でも、平成28年度の埼玉県体力課題である「握力」と、本校の課題である「瞬発力」において、その成果を図ることとした。

項目/学年	男子						女子						○	▲		
	1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5	6				
握力(kg)	▲	▲	○	○	▲	○	▲	▲	▲	▲	○	○	5	7		
上体起こし(回)	○	▲	○	▲	○	○	▲	▲	○	▲	○	○	7	5		
長座体前屈(cm)	▲	▲	○	▲	○	○	▲	▲	▲	▲	○	○	5	7		
反復横とび(回)	▲	▲	○	○	▲	○	▲	○	○	▲	○	○	7	5		
20mシャトルラン(回)	○	○	○	○	▲	○	▲	▲	○	▲	○	○	8	4		
50m走(秒)	▲	○	○	○	○	○	▲	▲	○	▲	○	○	8	4		
立ち幅跳び(cm)	▲	○	○	▲	○	○	▲	○	○	▲	○	▲	7	5		
ボール投げ(m)	▲	▲	○	○	○	▲	▲	▲	○	○	○	○	7	5		
○県平均を上回る	2	3	8	5	5	7	0	2	6	1	8	7	54			
▲県平均を下回る	6	5	0	3	3	1	8	6	2	7	0	1		42		
県平均値と 自校平均値の比較	性別	男子(48項目)						女子(48項目)						合計(96項目)		
	種別	○	-	-	-	×	○	-	-	×	○	-	×	○	-	×
	項目数	30	0	18	0	18	24	0	24	0	24	54	0	42		
割合(約)	63	0	37	0	37	50	0	50	56	0	44					

3 具体的な手だて

- (1) 教職員の共通理解・共通行動を図る手立て
 - ・体育科共通確認・共通指導事項を冊子にして、指導に生かす。
- (2) 基礎的な体力の向上についての手だて
 - ・学校内に「握力向上コーナー」や「体育強化週間」を設置・設定する。
 - ・教師の計画的な学習支援と学習規律を徹底し児童の運動量を十分に確保する。
 - ・週1回実施する「朝の運動」を充実させ、基礎的・基本的な体力向上を図る。
 - ・新体力テストを年度内2回実施する。

4 研究内容

- (1) 教職員の共通理解・共通行動を図る手立て

① 体育科共通確認・共通指導事項冊子の活用

- ・時間：4月当初職員会議時
 - ・内容：目標、環境(利用規定含む)、服装、備品管理、当番、集団行動、業前運動、体育朝会、授業の流れ(例示)
- 準備運動後の共通指導事項の確認：本年度はダッシュ、グーパー運動



② 研修

- ・夏季体育実技伝達講習会を校内伝達。同時に、2学期共通指導事項の確認。

③ 体育朝会

- ・児童に指導しながら、教職員も同時に指導方法の共通理解を図る。
- 4、5月・・・集団行動(姿勢、整列、体操隊形、行進等) →
- 6月・・・水泳(プール使用時の注意事項の確認等)
- 7月・・・ラジオ体操



- (2) 基礎的な体力の向上に向けた取組

① 「朝の運動」(週1回)の充実 →

- ・玉入れ、スポンジロケット、的当て、ドッチボールによる投力強化



- ・鉄棒、登り棒、タイヤ跳びなどによる筋力強化
- ・すくすくプログラムで筋力・敏捷性・平行性・協応性・持久性・柔軟性の強化
- ・4分間走の継続的实施による持久力強化
- ・「投げる」運動のコツをつかむ場の設定



②体力向上週間等の設定

- ・短縄による瞬発力・跳躍力の強化など
- ・キャッチボール教室（元プロ野球選手による専門的指導）を開催

③児童の運動の場の設定

- ・雨天時の体育館利用 ・20分休みの7分間走（秋季）
- ・体育強化週間の実施（投力・短縄など学期2回）



④環境整備

- ・握力、柔軟性アップコーナーの設置（握力測定器、ハンドグリッパーの設置）
- ・ソフトテニスボールの活用（準備運動後のグーパー運動に使用）

⑤新体力テスト年度内2回実施

- ・5月と12月実施。
- ・内容：埼玉県体力課題、中央小学校体力課題

5 研究結果

成果を調査するため、全学年において握力を再測定し、結果を埼玉県平均値と比較した。

（○県平均値を上回る、▲県平均値を下回る）

握力(kg)	男子						女子					
	1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5	6
5月	7.58	9.79	12.67	14.96	16.41	20.15	7.04	9.21	11.96	12.52	16.74	19.49
12月	8.27	10.17	13.73	15.54	18.39	20.27	7.70	9.75	13.37	13.97	17.53	19.73
県平均	9.28	10.89	12.62	14.51	16.54	19.40	8.77	10.34	12.05	13.94	16.31	19.27
	▲	▲	○	○	○	○	▲	▲	○	○	○	○

50m走(秒)	男子						女子					
	1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5	6
5月	12.22	10.61	9.90	9.67	9.17	8.77	12.86	12.00	10.13	10.39	9.39	8.91
12月	11.16	10.27	9.81	9.70	8.97	8.59	11.43	11.08	10.16	10.27	9.27	8.99
県平均	11.48	10.66	10.11	9.68	9.29	8.86	11.80	10.95	10.39	9.92	9.50	9.11
	○	○	○	▲	○	○	○	▲	○	▲	○	○

学校・学級で握力・瞬発力向上の取り組みを行ってきた結果、県の平均値を上回る学年が増えた。また、5月実施した数値と比較すると、県平均に達していない学年や児童もいたが、全員の記録が伸びており、向上が見られた。

以上のことから、本年度の取り組みの成果が出ているといえる。また、児童も自分の力の伸びに喜びや達成感を感じており、来年度に向けた意欲も高まっている。

6 今後の課題

握力、瞬発力の向上を図ることができた。しかし、他の体力要素については高まっているとはいえない。依然として、基礎的な体力の向上を継続して取り組んでいく必要がある。

本年度、組織的な取り組み（共通確認・共通指導事項冊子の活用や新体力テスト2回実施、全校的な活動の充実等）の結果、児童の体力向上とともに、教職員の意識や団結力の高まりも感じている。児童の体力を高めるには、教師の意図的な取り組みが必要不可欠であることから、「児童の能力を伸ばす」という共通理解の下、学校全体で体力向上に取り組める「指導方法」や「環境」を更に充実していきたい。例えば、準備運動に加えて体力を高める運動に取り組めるような「自校体操」の作成を検討している。そうすることで、学校として組織的に、全児童の体力課題を解決し、更に体力を高めることができると考えている。

「投力向上に向けた取組について」

蕨市立中央東小学校 黒川 優

1 テーマ

「投力向上に向けた取組について」

2 テーマ設定の理由

本年度の新体力テストの結果を見ると、男子は**48項目中42項目**、女子は**48項目中42項目**で、県の平均値を上回った。昨年度から、握力、投力を体力向上の重点として取り組んできた。

体育委員会の体力向上キャンペーンでは、様々な種目の運動を取り入れ、用具やルールを工夫し、運動の習慣化を目指した。その結果、学校全体として、握力、走力をはじめ、多くの種目で向上が見られた。しかし、跳力、投力には課題が見られる。

そこで、本年度も引き続き、埼玉県の実力の課題である「投力」を重点課題とし、全体的な基礎体力の向上に力を入れて取り組むことにした。

< 参考 > 平成28年度本校の新体力テストの結果と県平均値との比較

↑…昨年度下回っていたが、今年度上回ったもの ○…昨年度も今年度も上回ったもの

項目	男子						女子					
	1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5	6
握力	10.44	11.56	13.64	14.97	17.65	20.07	9.92	11.53	12.41	15.30	17.88	17.96
	○	○	↑	○	○	○	↑	○	↑	○	○	×
上体起こし	16.00	18.74	19.48	21.13	23.61	25.27	14.80	17.09	19.51	22.36	23.56	25.67
	○	○	↑	○	○	○	↑	○	○	○	○	○
長座体前屈	29.12	30.97	38.36	38.91	37.88	44.47	33.11	33.00	41.00	44.94	44.94	48.33
	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
反復横とび	29.22	34.91	38.88	41.78	46.88	45.30	28.03	32.50	37.62	42.94	44.84	42.96
	↑	○	○	○	○	○	↑	○	○	○	○	×
シャトルラン	22.44	35.50	54.42	50.34	61.94	66.07	21.28	27.38	42.15	43.12	48.42	52.50
	○	○	↑	○	○	○	↑	○	○	○	○	×
50m走	10.79	10.42	9.74	9.67	8.79	8.97	11.18	10.91	10.20	9.89	9.09	9.09
	○	○	↑	○	○	×	↑	○	○	○	○	○
立ち幅跳び	119.76	133.09	147.00	145.44	159.33	162.43	113.78	123.38	138.95	141.88	155.44	158.42
	○	○	○	×	○	×	○	○	↑	○	○	×
ボール投げ	9.39	13.15	18.64	16.73	25.48	24.87	7.19	9.84	12.95	12.64	17.69	16.17
	○	○	↑	×	○	×	↑	○	↑	○	○	○

3 テーマに対しての手立て

- (1) **業間休みに全校運動**を取り入れ、児童の運動量を増加させる。
 - ・体育委員と連携し、体力向上キャンペーンを行い、児童がボールを投げる機会を増やす。
- (2) **体力に関する掲示物**を増やし、児童の運動への意欲を高める。
 - ・昇降口前と体育館に、各学年の新体力テストのベスト10や、体力向上キャンペーンの写真などを掲示し、児童の運動への意欲を高める。

4 研究の内容

(1) **体力向上キャンペーン**

①新体力テストの練習（4～5月）

- ・多目的室に握力計、マット、長座体前屈の測定器を用意し、本番と同じ条件で新体力テストの練習ができるようにした。特に握力測定では、握力計を自分の手の大きさに合うように調節してから取り組ませた結果、児童が最大限の力を発揮できるようになった。



②ティッシュ飛ばし（6～7月）

- ・ティッシュをより遠くへ飛ばすために、ボトルを強く握る競争に取り組んだ。子どもたちは夢中になって取り組み、強く握れるようになった。



③6種類の運動（10～3月）

- ・握力、投力、跳躍力、瞬発力を養うために、長縄、リターンボール、玉入れ、的当て、綱引き、ティッシュ飛ばしの6種類の運動を、ローテーションで全学年実施した。



サッカーゴールに的を設置！



(2) **体力に関する掲示物**

- ・新体力テストの県平均や、各学年のベスト10を掲示したところ、児童の関心、意欲が高まり、体力向上キャンペーンへの参加率が昨年度より増加した。また、児童だけでなく保護者の体力への関心も高まり、家庭で積極的な声掛けを行ってくださるようになった。



5 研究の成果と課題

- 12月にソフトボール投げの再測定を実施したところ、平均で2m記録が伸びた。
- 校内アンケートより、外で遊ぶ児童の割合が6月と12月を比較すると5%増加した。
- 平成28年度新体力テストの総合評価A+B+Cの割合は92%だったが、C以下の割合に着目すると、約30%と高くなっていることが分かる。よって、来年度以降は全校運動だけでなく、C以下の児童を対象の中心とした「運動教室」の取り組みを実施する。C以下の児童の運動量を増やすことで、動きの基礎・基本の向上を図り、「わかる・できる気持ちが高まり自ら進んで運動する」児童を育てていく。

「塚越小学校における体力向上の取組について」

蕨市立塚越小学校 丸山 彰太

1 テーマ

「基礎的な体力向上に向けた取組について」

2 テーマ設定の理由

今年度の新体力テストの結果を見ると、男子は48項目中29項目、女子は48項目中34項目で、県の体力標準値を上回る結果となった。その中でも「シャトルラン」「立ち幅とび」は、全学年が県の平均を上回ることができた。また、昨年度の本校の課題であった握力は、昨年度からの継続的な取り組みにより、成果が表れ、徐々に向上傾向にある。しかし、「ボール投げ」や「長座体前屈」、「反復横跳び」などで県平均を下回る結果が目立つようになり、児童の体力向上が課題と考える。

そこで、今年度は昨年度の取り組みに加え、新たに「塚小っ子体操」を作成し、導入することで、基礎的な体力の向上を図っている。

〈参考〉【新体力テストの結果と県平均値との比較】

枠内が白は上回っている項目、網掛けは下回っている項目

項目		1年	2年	3年	4年	5年	6年
握力 (kg)	男子	○10.73	○12.16	●12.43	○15.47	○18.50	○19.88
	女子	○8.88	○11.08	●11.47	●13.61	○17.21	○21.09
長座体前屈 (cm)	男子	○29.27	○30.39	●29.14	●30.43	○36.74	○39.67
	女子	○31.27	○34.75	●32.89	●32.17	●37.06	○45.79
反復横跳び (点)	男子	●26.88	●31.41	○36.79	●40.57	●44.58	●45.60
	女子	●25.35	●29.75	○38.44	●36.28	●40.13	●45.15
ボール投げ (m)	男子	●7.50	●10.56	●13.57	●16.36	○26.34	●22.43
	女子	●5.12	●6.83	○9.98	○14.28	○14.37	○18.03

3 具体的な目標

- ・授業や体育朝会で必ず塚小っ子体操を実践し、基礎的・基本的な体力向上を図る。
- ・児童が意図的に体力向上できるよう、全校で統一した取り組みを行う。

4 研究の内容

(1) ハンドグリップ (通年)

- ・昇降口前にハンドクリップと握力計を設置し、児童が休み時間や放課後に自由に組み組めるようにした。

(2) 投力アスレチック (1学期)

- ・学年ごとに投力を向上させる種目を20分休みに実施した。ローテーションで全学年が全種目組み組めるように配慮した活動とした。

(3)持久走タイム（2学期）

- ・持久走大会に向けて全校で20分休みに5分間持久走に取り組む活動を行った。また、全校でマラソンカードを用意し、自分で目標を立て、走った距離を可視化できるようにした。

(4)塚小っ子体操（今年度より）

- ・体力・筋力アップを図るため、体全体の筋肉をバランスよく動かすように構成した約3分半の体操だが、十分な運動量がある。右の表の内容を、音楽に合わせてながら行う。体育の授業や行事等で継続的に取り組んでいる。

塚小っ子体操	
体ほぐし	屈伸
	浅い伸脚
	深い伸脚
	アキレス腱
	体を前に伸ばす
	体を上に伸ばす
	体を左に伸ばす
	体を右に伸ばす
	体を前に倒す
	体を後ろに倒す
廻旋	
手首足首のストレッチ	
握力	グーパー運動
体幹・バランス・筋力	ブリッジ
	V字バランス
	かえるの足うち 片足くまさん
瞬発力	反復横跳び
	馬跳び
深呼吸	

5 研究の成果

成果を調査するため、5月の新体力テストで県平均に満たなかった第3学年の児童を対象に記録を再計測し、比較した。

【握力】

	男子児童A
5月	10
12月	14
比較	+4 kg
県平均	12.71

	女子児童B
5月	11
12月	14
比較	+3 kg
県平均	12.09

【反復横跳び】

	男子児童C
5月	34
12月	38
比較	+4点
県平均	36.70

	女子児童D
5月	31
12月	36
比較	+5点
県平均	35.11

【ボール投げ】

	男子児童E
5月	9
12月	14
比較	+5m
県平均	14.82

	女子児童F
5月	8
12月	11
比較	+3m
県平均	9.74

6 今後の課題

全職員が共通理解を深め、共通行動をしながら、全児童の体力向上に努める。そのための、年間指導計画の工夫改善に努め、部会等を通して周知徹底をしていく。



「部活動と連携した投力、50m走向上に向けた取組について」

蕨市立第一中学校 菊池 拓哉

1 テーマ

「部活動と連携した投力、50m走向上に向けた取組について」

2 テーマ設定の理由

今年度の新体力テストの結果では、ハンドボール投げが男子全学年、女子2・3年生で全国と県の平均値を下回り、50m走は男女とも2・3年生が全国と県の平均値に届かなかった。

体力の向上を図るために体育の授業だけでなく、部活動とも連携してトレーニングを継続して行くと効果的ではないかという仮説を立て、今回上記のテーマを設定した。

○体力の実態 ×…H26全国平均とH27県平均両方下回った

△…H27県平均を下回った

	男子			女子		
	1年	2年	3年	1年	2年	3年
握力	26.00	31.87	36.27	22.87	26.83	26.70
上体起こし	28.42	32.32	36.07	27.24	27.80	30.17
長座体前屈	46.33	49.6	54.17	48.58	51.51	54.38
反復横跳び	51.55	54.22	×55.49	47.20	49.35	48.90
持久走	6'41"	×6'16"	×6'07"	4'44"	4'30"	△4'39"
50m走	6.32	×7.90	×7.55	8.88	×8.66	×8.74
立ち幅跳び	191.82	203.61	223.07	175.67	183.91	183.88
ハンドボール投げ	×17.98	×20.55	×21.67	12.62	×13.53	×13.91

3 具体的な目標

以下の3つを目標として取組を実施した。

- (1) 第一中学校全体では投力と50m走に課題があるので記録を向上させる。
- (2) 部活ごとに新体力テストの結果をまとめ、部活それぞれの課題を職員に周知する。
- (3) 各部活動ごとにウィークポイントをいかにして改善していくか、チームとして課題を設定し、集団で課題解決に向けてトレーニングを継続的に実施する。

4 研究の内容

- (1) 部活動ごとに新体力テストのデータをまとめた。

※ ×…全国平均、県平均、本校平均全て下回った

▲…全国平均、県平均を下回った ▼…県平均、本校平均を下回った

△…本校平均を下回った

一部抜粋

	サッカー			男子バレー		
	1年	2年	3年	1年	2年	3年
握力	26.27	32.80	37.33	△25.93	×29.44	×33.00
上体起こし	31.04	36.64	38.10	△26.21	▼29.89	△34.50
長座体前屈	△45.68	50.88	58.90	49.79	50.22	▼49.25
反復横跳び	55.00	57.88	59.81	×48.00	54.56	×51.88
持久走	6'10"	5'43"	5'33"	×7'08"	×6'21"	×6'21"
50m 走	7.95	7.53	7.05	×8.54	×8.20	×7.79
立ち幅跳び	197.77	207.52	230.57	△190.79	212.89	△217.75
ハンドボール投げ	18.83	22.52	▲23.86	×16.43	×18.89	▲22.00

(2) 体力向上推進委員会を開き、新体力テストの結果のデータを職員に周知した。加えて、トレーニングの原理・原則についての説明を実施。最後に、「トレーニングの姿勢」についても説明を行った。トレーニングの姿勢の違いで、鍛えられる筋が変わってしまうことがあるので注意が必要と伝えた。

○トレーニングの原理…「過負荷の原理」、「特異性の原理」、「可逆性の原理」

○トレーニングの原則…「意識性の原則」、「全面性の原則」、「専門性の原則」

「個別性の原則」、「漸進性の原則」、「反復性・周期性の原則」

(3) 各部活動で具体的なトレーニングを選択し、継続的に実施した。

○体幹トレーニング ○縄跳び ○ラダートレーニング ○雑巾がけ

○自重筋トレ（手押し車、おんぶ走など） ○インターバル走、レペテーション走

○フットワーク（ダッシュ、クロスステップ、サイドステップなど）

5 研究の成果

	投力	50m 走
1年男子	17.98⇒18.46	8.32⇒8.25
2年男子	20.55⇒22.03	7.90⇒7.69
1年女子	12.62⇒12.94	8.88⇒8.84
2年女子	13.53⇒13.63	8.66⇒8.56

1・2年生男女全て投力と50m走の記録が向上した。意識付けと継続的なトレーニングを実施できたことが今回の結果につながったと思われる。部活動ごとの課題を提示できたことも、高い関心につながり、生徒も教員も意欲的に取り組むことができた。

6 今後の課題

今回はまず実施してみることに重点が置かれたので、次年度以降は効果的であったトレーニングの情報共有なども積極的に行っていきたい。また、3年生や文化部での取組をどの様にしていくかが課題として残っている。学校全体で意見交換を行う場を設け、来年度の新体力テストにつなげていきたい。

「握力向上に向けた取組について」

蕨市立第二中学校 大熊 淳

1 テーマ

「握力向上に向けた取組について」

2 テーマ設定の理由

本校では、平成24年度から握力向上に向けた取組を行っている。昨年度と縦断的に結果を比較して見ると、県平均との差は縮まっている。しかし、全学年男女共に県平均を下回っているのが現状である。

本校では握力の記録が県平均を超えないことが続き、課題となっている。原因としては、武道や野球、ラケットスポーツなど、握る動作の多い運動に小学校時代から親しんでいる生徒が少ないことが挙げられる。また、近年の研究をみると、同地域の小学校でも握力が課題となっていることが多いようである。そのことから、地域の環境にも原因があると考えられる。

握力の向上にむけて取組むことで、生徒に握力が向上する楽しさを知ってもらうこと、また、体力を向上させるには、その体力要素の特異性に合わせた運動を行う必要があることを理解してもらうことをねらいとした。

○体力の実態

男子	握力	上体起こし	長座体前屈	反復横とび	50m走	立ち幅跳び	ボール投	持久走	
1年	本校	×23.39	○29.17	○49.97	○52.94	×8.65	○190.91	○17.97	○401.42
	県	23.81	26.20	42.01	49.56	8.50	181.51	17.95	408.15

女子	握力	上体起こし	長座体前屈	反復横とび	50m走	立ち幅跳び	ボール投	持久走	
1年	本校	×21.49	×24.92	○51.12	○49.58	×9.18	○178.13	○12.66	○284.33
	県	22.04	23.59	45.92	46.01	8.95	168.20	11.97	286.57

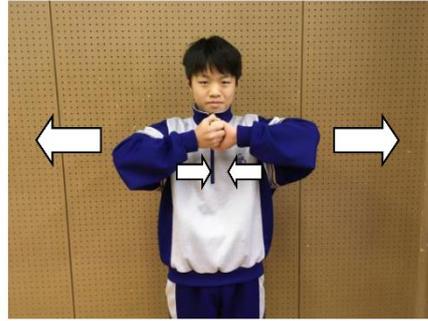
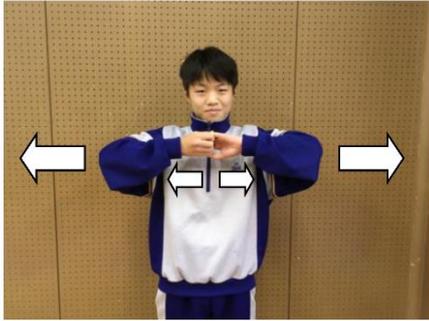
3 具体的な目標

握力の向上に向けた運動を授業の補強運動で取り入れ、握力の向上を目指すとともに、他の体力要素も伸ばしていこうという意欲を育てる。

4 研究の内容

11月の1ヶ月間、1学年の保健体育授業の体力を高める運動の中で、握力を高める運動を行う。新体力テストと同じ方法で、今回の取り組みの実施前、実施後の2回、測定を行った。ただし、結果比較のために記録の読み取りは、握力計の表示のまま、小数点以下第一位までを読み取り記録とした。

【授業で行った握力を高める運動】



- 両手の指を組む。
- 組んでいる指を引き離すように力(抵抗)を入れ続ける。
- 抵抗の中で、握る⇔ゆっくり開く動きを繰り返す。
- 10回×2セット

5 研究の成果

• 結果

	実施前		実施後
1年男子平均	25.64kg	⇒	26.10kg
女子平均	21.19kg	⇒	21.27kg

- 平均して、男子は約0.46kg、女子は約0.08kg、記録が向上した。
- 体力の向上には、多くの生徒が興味を持っているようであり、記録が向上したり、自分の目標を越えたりした際に、喜びの声が多く聞こえた。

6 今後の課題

男女ともに記録が向上した。しかし、女子の記録は大きく向上したとは言えない。原因としては、女性は特に上腕の筋肉量が男性と比較して少ないと言われており、そのことから強い抵抗をかけられなかったことが考えられる。今後は、ペアで行うなどして、競争意識を持たせ、強い抵抗をかけることでさらに記録の向上を狙いたい。今回は1ヶ月間の限定した期間の取組であった。継続的に行うことで握力を向上させていきたい。

「小中連携における体力向上」

蕨市立東中学校 古川 和木子

1 テーマ

「投力・握力の向上」

2 テーマ設定の理由

新体力テスト埼玉県・本校平均値比較

※表の○印は埼玉県平均を上回っているもの

平成 28 年度実施		男 子			女 子		
		1 年	2 年	3 年	1 年	2 年	3 年
握力	本校	○ 26.94	○ 32.43	○ 38.17	○ 24.63	○ 28.66	○ 27.56
	県	23.81	29.55	34.83	22.04	24.79	26.22
上体起こし	本校	○ 26.45	○ 32.23	○ 33.68	○ 23.93	○ 29.56	○ 28.32
	県	26.20	30.31	32.82	23.59	27.04	28.27
長座体前屈	本校	○ 44.20	○ 48.82	○ 54.21	○ 46.98	○ 49.79	51.11
	県	42.01	46.68	50.75	45.92	49.11	51.81
反復横とび	本校	○ 50.69	○ 57.05	○ 59.20	○ 47.90	○ 52.51	○ 49.05
	県	49.56	53.02	55.89	46.01	47.85	48.77
持久走	本校	6.58	○ 6.08	○ 5.50	4.46	○ 4.28	○ 4.35
	県	6.48	6.14	6.01	4.46	4.35	4.37
50m走	本校	○ 8.47	○ 7.67	○ 7.37	○ 8.86	○ 8.32	○ 8.36
	県	8.50	7.88	7.46	8.95	8.63	8.54
立ち幅とび	本校	○ 191.54	○ 206.43	○ 220.39	○ 175.56	○ 186.05	○ 185.52
	県	181.51	199.83	214.97	168.20	175.50	178.73
ハンド ボール投げ	本校	○ 18.44	○ 21.91	22.56	○ 13.03	○ 15.46	13.92
	県	17.95	21.40	24.23	11.97	13.75	14.81

今年度の本校の新体力テストの結果は、48項目のうち43項目が埼玉県の平均を上回った。一昨年度が28項目、昨年度が35項目と増加してきており、体力の向上が実感できる。下回った項目でも平均と同じもの、あとわずかに届かないものも多く、体力全体がバランスよく向上してきている。

また、2、3年の結果は埼玉県平均を上回る項目が増えており、2年では男女とも全ての項目で県平均を上回る結果となった。

しかし、その中で「ハンドボール投げ」においては3年の男女が県平均を下回る結果となった。1、2年で平均を上回れたことは、小学校での取組の成果が表れているとともに、その成果を中学校でも継続できている結果と考えられる。また、「握力」はボール投げに必要な体力要素の1つとして、継続して取り組んでいる項目であり、全学年が上回る結果となった。今年度も継続して取り組むことにより中学校3年間でどれだけの成果がでるのかを確認できると考える。今年度も今まで継続して取り組んできた小中連携の視点から体力向上に取り組むこととした。

3 具体的な目標

- (1) 体育授業（テニス、ソフトボール、バスケットボール）を通して、「握る」という動作、「投げる」経験を増やし、「握力」と「投力」の記録を向上させる。
- (2) 運動部活動や体育委員会による昼休みの体育館、校庭開放など、体を動かす機会を増やして運動量を確保する中で、キャッチボール等の投げる運動を取り入れ、体育授業のみでなく、学校の教育活動全体を通じた体力向上に努める。

4 研究の内容

- (1) 体育授業（テニス、ソフトボール及びバスケットボール、体づくり運動）における取り組み
 - ①単元に応じたウォーミングアップの工夫（ラケットを握る運動の導入や投げる運動の動きを増やす）
 - ②運動意欲を高めるような指導、言葉かけの工夫（努力の成果を温かく認める言葉かけの工夫、仲間同士の言葉かけを増やす工夫など）
 - ③運動についての理解を深める指導の工夫（技能ポイントの効果的指導の工夫、授業のねらいとその振り返りの工夫など）
- (2) 学校全体での取組
 - ①昼休みの体育館、校庭開放（体育委員会による活動）
 - ②体育授業と運動部活動の連携（体力トレーニング方法の提示等）

5 研究の成果

授業でソフトボールに取り組む前は、昼休みの校庭開放時、ほとんどキャッチボールをする生徒はいなかったが、授業で取り組んだ時期以降は、キャッチボールをする生徒が増加した。グローブなどの用具が身近にあるという環境と合わせ、体育委員会の呼びかけ、授業でキャッチボールの楽しさに触れた経験により、自らキャッチボールをしようと意欲を持った生徒が増えたと考えられる。昼の遊びの中で「投げる」という動作が自発的に増えたことで、さらにハンドボール投げの記録向上が期待できる。

また、昨年度に引き続き、小中連携を意識し、子供たちがどのような経験をしてくているのかなどの実態を把握して取り組むことで、技能の習得や体力の向上の両面にわたって伸ばしていけると感じる事ができた。

6 今後の課題

日常の生活の中で、体を動かす機会を自らつくり、スポーツや健康に関心を持ち過ごしていける生徒の育成に努めていくことが今後も課題であると考えます。

東京オリンピックの開催など、生徒たちの将来にはスポーツにかかわる環境が必然的に待っている。そのことも意識させ、スポーツや健康への関心をさらに高めていきたい。

また、小中連携という視点を引き続き持ち続け、生徒のさらなる体力向上に努めていきたい。その中で、小学校と中学校だけのつながりだけでなく、中学校区全体での連携ができると、さらに生徒の運動意欲が向上していくのではないかと考える。

～体力向上推進事業～ 体力向上推進校（平成28年度～29年度）

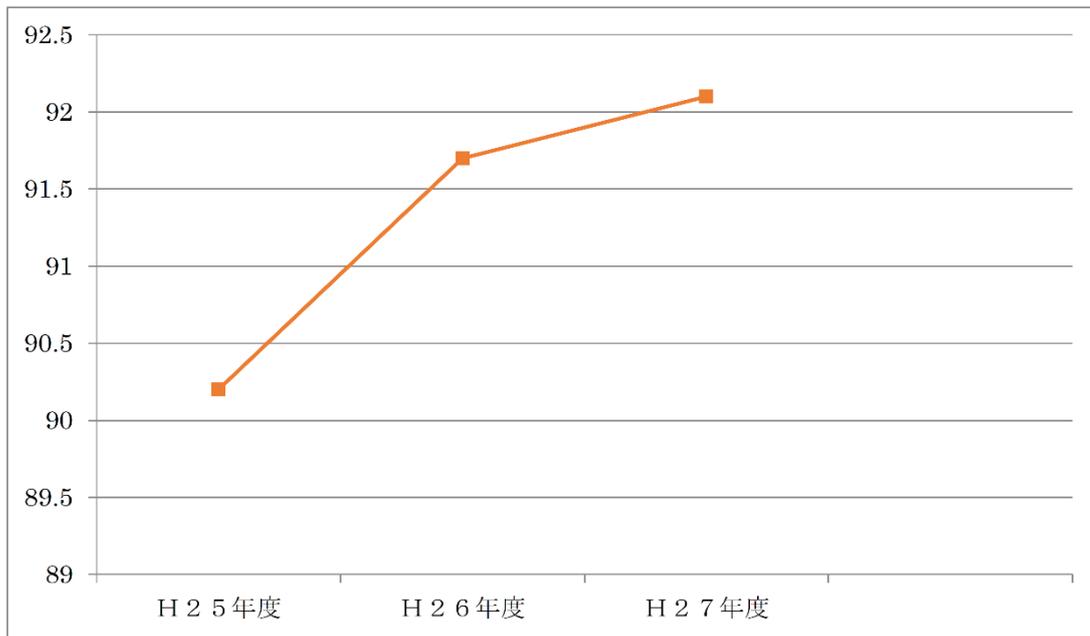
蕨市立中央東小学校

1 研究主題

「豊かな心と体を持ち、自ら進んで運動する中東っ子の育成」
～わかる・できる気持ちを味わわせる体育的活動を通して～

2 研究主題設定の理由

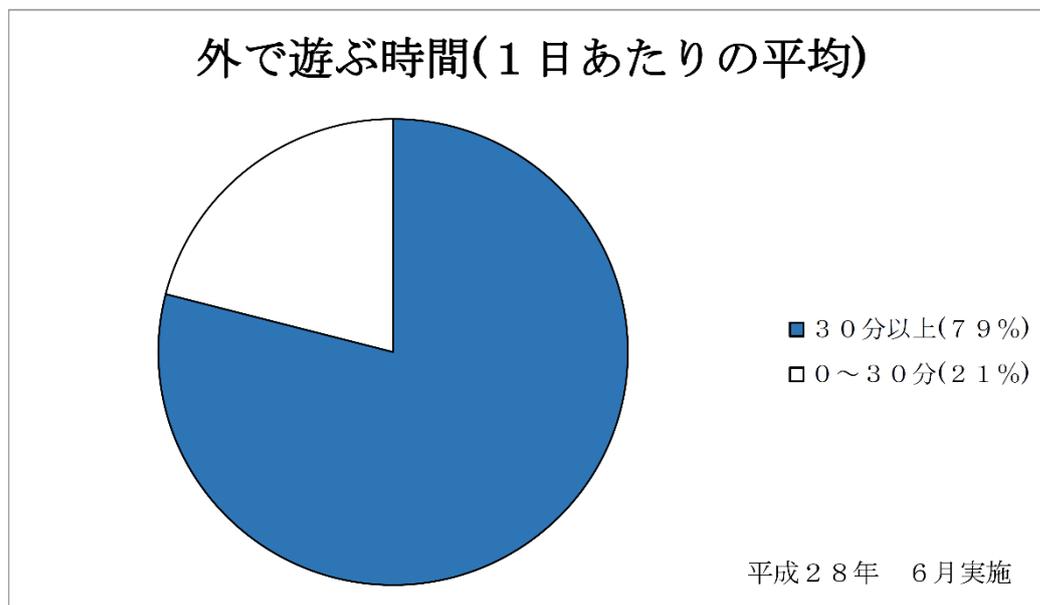
新体力テスト総合評価A+B+Cの児童の割合



平成27年度新体力テスト結果

項目	男子						女子					
	1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5	6
握力	9.47	11.47	12.50	15.64	17.60	24.00	8.56	10.55	11.05	15.69	17.32	20.89
	○	○	×	○	○	○	×	○	×	○	○	○
上体起こし	12.92	17.35	16.50	21.72	26.07	28.06	10.82	16.04	17.53	21.92	23.77	26.76
	○	○	×	○	○	○	×	○	○	○	○	○
長座体前屈	29.23	34.62	34.62	37.61	44.50	42.13	29.27	36.82	35.83	43.92	43.41	46.18
	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
反復横とび	28.02	36.08	38.26	43.39	48.29	51.38	24.56	31.58	36.62	42.30	44.14	48.24
	×	○	○	○	○	○	×	○	○	○	○	○
シャトルラン	23.03	41.67	40.41	61.09	58.69	73.44	17.68	31.23	32.73	47.76	48.36	61.61
	○	○	×	○	○	○	×	○	○	○	○	○
50m走	11.46	9.98	10.24	9.26	8.79	8.44	12.12	10.37	10.30	9.42	8.72	8.72
	○	○	×	○	○	○	×	○	○	○	○	○
立ち幅跳び	122.00	135.18	141.85	155.71	163.25	176.84	109.74	123.28	127.15	150.33	163.36	166.68
	○	○	○	○	○	○	○	○	×	○	○	○
ボール投げ	8.80	14.56	13.26	20.89	22.50	28.37	5.70	10.55	9.47	14.11	15.59	18.69
	○	○	×	○	○	○	×	○	×	○	○	○

新体力テスト総合評価A+B+Cの児童の割合は比較的高い水準を保っている。また、平成27年度新体力テスト結果より、84%の項目で県平均を上回っている。しかし、種目別で分析すると、課題なのが「握力」と「ボール投げ」である。



本校では、休み時間や放課後にあまり外に出て運動をしていない児童の割合が20%を超えている。外に出て運動する時間が少ないと、ボールを投げる機会も少ないと考えられる。

そこで、児童の運動意欲を高めて運動する機会を増やせば、体力の向上が図れるのではないかと考え、本研究主題を設定した。

3 研究仮説

〈仮説1〉

基礎・基本の向上を図ることで、わかる・できる気持ちが高まり自ら進んで運動する児童が育つのではないか。

- ①業間休みでの全校運動の充実
- ②プレ新体力テスト
- ③体育朝会の充実
- ④校内掲示物の充実
- ⑤備品の充実
- ⑥保護者への啓発(体力向上通信)
- ⑦基礎・基本の向上を意図した体育授業の確立

〈仮説2〉

中東小体育授業の流れを構築することで、児童の学習内容の理解及び技能の向上につながり、わかる・できる気持ちが高まり、自ら進んで運動する児童が育つのではないか。

- ①中東小の体育スタイルの構築
- ②職員研修の充実
- ③職員啓発(体力向上通信、体育ファイル)

4 研究内容

(1) 業間休みでの全校運動の充実

- ・児童に身につけさせたい力を明確にし、年6回実施した。

	筋力	内容	準備
①	握力	「ティッシュ飛ばし競争」 ・ボトルを強く握り、スタート位置からティッシュを飛ばし、ゴールまでのタイムを競う。	・ティッシュ ・ボトル ・ストップウォッチ
		「綱引き」 ・綱を強く握って引き合い、引いた長さを競う。	・綱×3本 ・ストップウォッチ
②	投力	「リターンボール」 ・ボールと連動するペットボトルを動かし、その距離を競う。	・リターンボール
		「的当て」 ・一定の距離からの的を狙い、当たった回数を競う。	・玉入れ用の球 ・ストップウォッチ
		「玉入れ」 ・かごにむかって球を投げ入れ、入った個数を競う。	・玉入れ用の球 ・ストップウォッチ
③	跳躍力 瞬発力	「8の字跳び」 ・8の字跳びの回数を競う。	・長縄 ・ストップウォッチ

回	日程	1年生	2年生	3年生	4年生	5年生	6年生
①	10/13(木)	ティッシュ (体育館)	リターン (校庭②)	綱引き (校庭③)	的当て 中庭	玉入れ (校庭④)	8の字跳び (校庭①)
②	28(金)	8の字跳び (校庭①)	ティッシュ (体育館)	リターン (校庭②)	綱引き (校庭③)	的当て 中庭	玉入れ (校庭④)
③	12/9(金)	玉入れ (校庭④)	8の字跳び (校庭①)	ティッシュ (体育館)	リターン (校庭②)	綱引き (校庭③)	的当て 中庭
④	1/12(木)	的当て 中庭	玉入れ (校庭④)	8の字跳び (校庭①)	ティッシュ (体育館)	リターン (校庭②)	綱引き (校庭③)
⑤	26(木)	綱引き (校庭③)	的当て 中庭	玉入れ (校庭④)	8の字跳び (校庭①)	ティッシュ (体育館)	リターン (校庭②)
⑥	2/7(火)	リターン (校庭②)	綱引き (校庭③)	的当て 中庭	玉入れ (校庭④)	8の字跳び (校庭①)	ティッシュ (体育館)

①ティッシュ飛ばし競争

- ・ゴム製のボトルを握り、発生する風でティッシュを遠くへ飛ばす運動。ゴールまでに強く何回もボトルを握ることになり、握力向上につながると考えた。普段の体育で



は行わない運動なので、児童はとても楽しそうに取り組んでいた。

②玉入れ

- ・運動会で使用する籠と球を利用する。高さは最大3mで、下投げは禁止とする。高い位置にある籠に上投げすることで、無意識にリリースポイントを45度にする事ができ、正しい投球フォームが身につくと考えた。



(2) プレ新体カテスト

- ・普段の体育では行わない握力計測器の使い方や、シャトルランの走り方などを学べる機会を設けた。特に、時間の経過とともに走るペースが変化するシャトルランでは、前半は有酸素運動の走り方、後半は無酸素運動の走り方をした方がよいとポイントを伝えたところ、多くの児童の記録が向上した。また、ボール投げなど外に出て積極的に運動する児童が増加した。



(3) 体育朝会の充実

- ・月に1回行う体育朝会では、児童の関心意欲を高める楽しい運動を全校で行うようにした。右の写真の体づくり運動では、個人ではなく友達と一緒にやる運動を中心に実施した。また、なわとび検定を実施し、たくさんの跳び方ができた児童用に賞状を用意したことで、児童の関心意欲が高まった。



(4) 校内掲示物の充実

- ・児童の運動への関心意欲を高めるために、運動の楽しさや魅力が伝わる掲示物の作製を行った。
- ・校内の組織を授業研究部、調査研究部、資



料環境部の3つに分け、それぞれ研究授業、児童用アンケート、校内掲示物を分担した。各部が共通理解を図りながら、運動のポイントや楽しい運動の紹介、新体力テストや持久走大会のベスト10などを掲示した。特に、新体力テストのベスト10は児童の興味関心が高く、掲示物に記載されている記録を目標にして運動に取り組む児童が多く見られた。



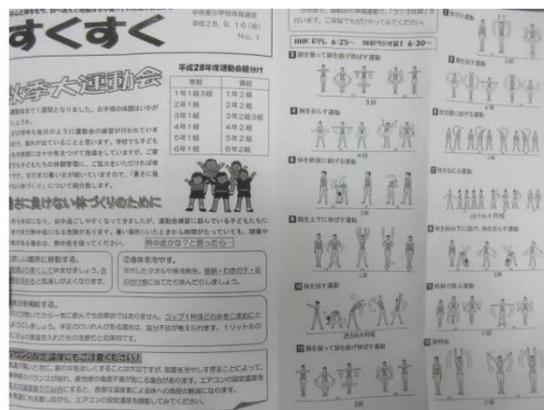
(5) 備品の充実

- ・教室に「霧吹き」や「ハンドグリップ」を用意し、休み時間などに児童が使用できるようにしたところ、5月の新体力テストの時よりも、12月に再測定した時の方が握力が向上していた。特に、霧吹きは夏の温度対策と冬の湿度対策を兼ねていたので、積極的に使用する児童が多く見られた。



(6) 保護者への啓発

- ・運動のポイントを児童に伝えるだけでなく、保護者にも伝えることで、家庭での運動を奨励した。右の写真では、「正しいラジオ体操」と題し、腕の角度や手の平の反り返しなどのポイントを伝えた。休日に保護者と一緒に運動したという児童が多く見られるようになった。



(7) 基礎・基本の向上を意図した体育授業の確立

① 準備運動の統一

- ・職員研修でラジオ体操を行い、運動のポイントの共通理解を図った。ラジオ体操では補えない筋肉は何かを検討し、自校体操の完成を目指して取り組んでいる。

② 補強運動の充実

- ・ラジオ体操では補えない動きを検討し、主運動のために必要な運動を、「埼玉県すくすくプログラム」などから取り入れている。

③慣れの運動の充実

- ・主運動につながる感覚づくりの運動を、学年で検討し合って取り組んでいる。

④学習カードの統一

- ・運動量が落ちないように、記入項目を簡潔、明確化した振り返りを行えるような学習カードを各ブロックで検討した。また、記入量を発達段階に応じて設定し、低学年は記号で自己評価をし、中、高学年はルーブリック評価で自己評価するようにした。

⑤ねらいの明確化

- ・体育必修での指導案の形式の変更に伴い、1時間ごとにねらいと共通課題を明確にして指導をする。

(8) 中東小体育スタイルの構築

- ・全職員が体育授業の流れを共通理解することで、児童の学習内容の理解及び技能の向上につなげる。

①準備運動(ラジオ体操+単元に関わる部位の体操)

②補強運動(すくすく運動を参考にした、単元につながる運動)

③慣れの運動(本単元における基礎基本の運動)

④主運動(単元によって異なる)

⑤まとめ(本時のまとめに対する振り返り)

⑥整理運動



(9) 職員研修の充実

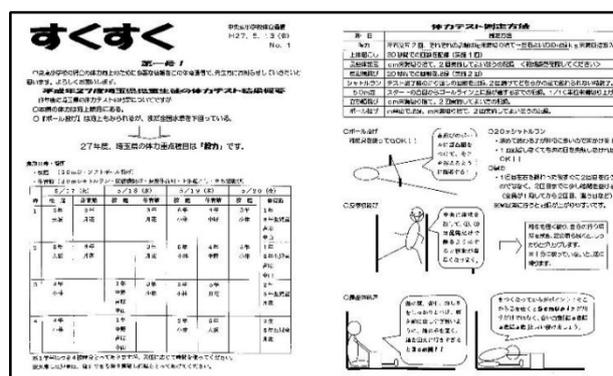
- ・各ブロックでの研究授業や各領域の系統表の作成、跳び箱の補助法研修など、年間を通じて多くの研修を行った。各領域の系統性が明確になったことで、各学年の運動のつながりを意識して指導できるようになった。



(10) 職員啓発

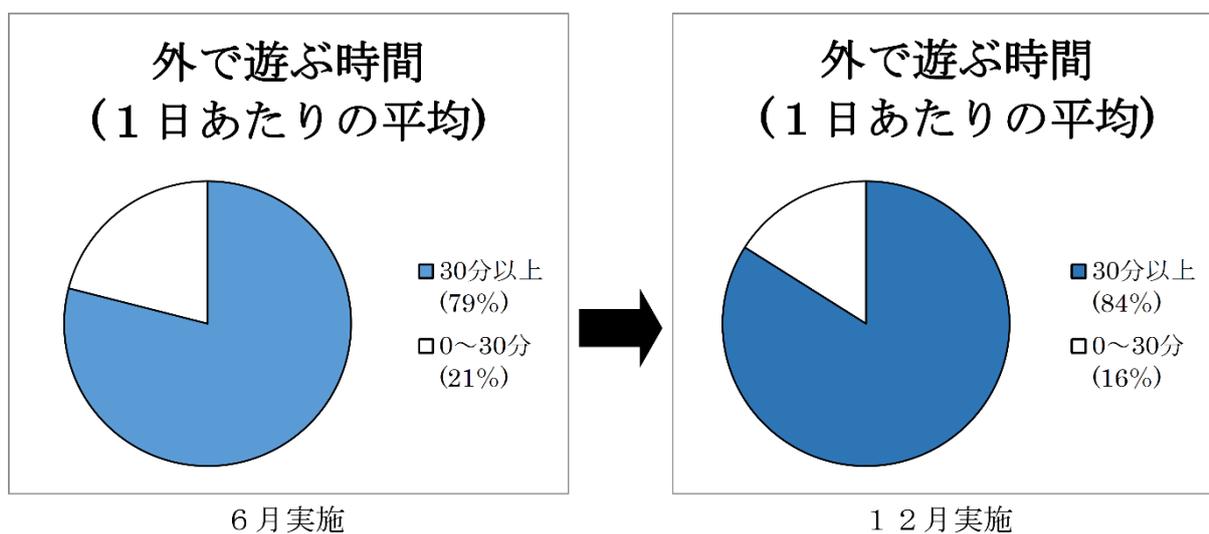
- 保護者向けだけでなく、職員向けの体力向上通信も発行し、職員の意識を高めた。

また、体育の資料を共有して活用するための「中東小の体育ファイル」も職員全員が所持している。



5 研究の成果

(1) 関心意欲の向上



- 児童の外で遊ぶ時間を6月と12月で比較すると、30分以上外で遊ぶ児童の割合が5%増加している。業間休みでの全校運動を充実させたり、体育委員会の児童が外で遊ぶように積極的に呼び掛けたりした結果、児童の運動意欲が高まったと考えられる。

(2) 記録の向上

①握力

児童	握力(kg)
A	13
B	14
C	24
D	19
E	19
F	15
G	21
H	15
I	22
J	12
K	27
L	15
M	18
N	20

5月実施

2kgアップ!



児童	握力(kg)
A	15
B	17
C	27
D	20
E	21
F	20
G	23
H	16
I	25
J	13
K	29
L	19
M	20
N	19

12月実施

- ・握力を再計測したところ、ほとんどの児童の記録が向上した。児童からは「握力測定器を握った時に力を入れやすい。」という感想が出た。朝の会、休み時間、帰りの会で霧吹きとハンドグリップを継続して行った結果、物を握る感覚づくりができたと考えられる。

②ソフトボール投げ

児童	距離(m)
A	21
B	14
C	22
D	24
E	26
F	42
G	31
H	28
I	21
J	18
K	33
L	14
M	35
N	14

5月実施

2mアップ!



児童	距離(m)
A	21
B	17
C	24
D	27
E	26
F	47
G	32
H	29
I	21
J	20
K	38
L	16
M	38
N	16

12月実施

- ・ソフトボール投げを再計測したところ、ほとんどの児童の記録が向上した。5月と比較すると、リリースポイントが45°の位置になったり、投げる前にしっかりと腕を引けていたり、投球フォームが改善されていた。業間休みでの全校運動を充実させた成果だと考えられる。

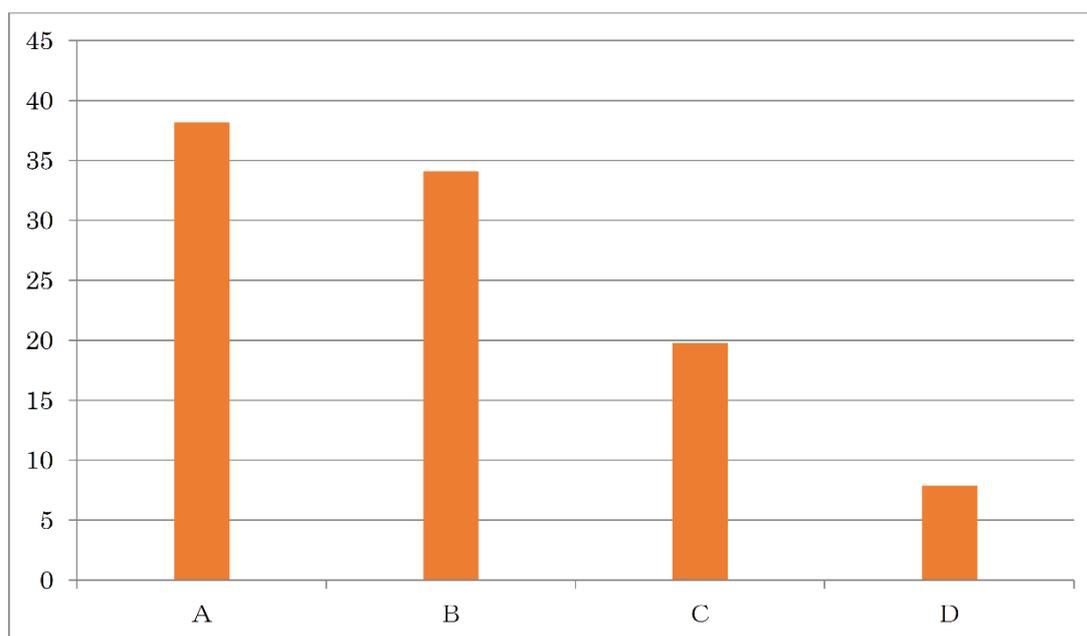
③平成28年度新体力テスト結果

項目	男子						女子					
	1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5	6
握力	10.44	11.56	13.64	14.97	17.65	20.07	9.92	11.53	12.41	15.30	17.88	17.96
	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	×
上体起こし	16.00	18.74	19.48	21.13	23.61	25.27	14.80	17.09	19.51	22.36	23.56	25.67
	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
長座体前屈	29.12	30.97	38.36	38.91	37.88	44.47	33.11	33.00	41.00	44.94	44.94	48.33
	○	○	○	○	○	○	○	×	○	○	○	○
反復横とび	29.22	34.91	38.88	41.78	46.88	45.30	28.03	32.50	37.62	42.94	44.84	42.96
	○	○	○	○	○	×	○	○	○	○	○	×
シャトルラン	22.44	35.50	54.42	50.34	61.94	66.07	21.28	27.38	42.15	43.12	48.42	52.50
	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	×
50m走	10.79	10.42	9.74	9.67	8.79	8.97	11.18	10.91	10.20	9.89	9.09	9.09
	○	○	○	○	○	×	○	×	○	○	○	○
立ち幅跳び	119.76	133.09	147.00	145.44	159.33	162.43	113.78	123.38	138.95	141.88	155.44	158.42
	○	○	○	×	○	×	○	○	○	○	○	×
ボール投げ	9.39	13.15	18.64	16.73	25.48	24.87	7.19	9.84	12.95	12.64	17.69	16.17
	○	○	○	×	○	×	○	○	○	○	○	○

- ・今年度は91%の項目で県平均を上回った。27年度の結果と比較すると、7%向上した。また、本校の課題であった「握力」は17%、「投力」は8%向上した。

6 課題

平成28年度新体力テスト総合評価の内訳



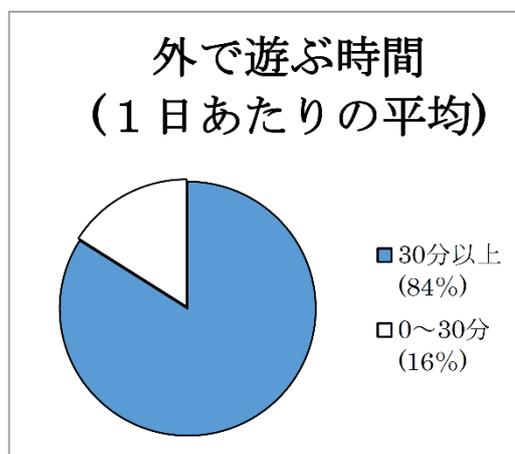
- 今年度の本校の総合評価A+B+Cの割合は92%だが、C以下の割合に着目すると、約30%と高くなっている。実際、学級のC以下の児童のボール投げのフォームは、下半身と上半身の連動が上手くいっていないことが多い。この結果から、今年度の取り組みでA+B+Cの割合を高めることはできたが、依然としてボールを投げることに慣れていない児童が多いことが分かる。

よって、来年度以降の取り組みとして、全校運動だけではなく、C以下の児童を対象の中心とした「運動教室」を行っていく。C以下の児童の運動量を増やすことで、動きの基礎・基本の向上を図り、わかる・できる気持ちが高まり自ら進んで運動する児童を育てていく。

- 児童が、外で30分以上遊ぶ時間の割合は6月と比較すると5%増加したが、依然として16%もの児童が、外で遊ぶ時間が30分以下のままである。

その要因の1つとして、全校運動以外で外に遊びに出ていないことが挙げられる。

よって、来年度以降は全校運動以外の時間に体育委員会と連携して多様な運動を実施する。



平成28年12月実施

- 中東小体育スタイル構築の取り組みで、準備運動、補強運動、慣れの運動、主運動、まとめ、整理運動、ねらいの明確化をすることで、児童の体力の基礎・基本が高まることが分かった。

しかし、研究授業の中で、学び合い活動を取り入れることも児童の体力の基礎・基本が高まることが分かった。

よって、来年度以降の手立てには、思考・判断での手立ても取り入れていく。