



ほんだ

新発田市立本田小学校

マイプランファイルの活用を通じた体力向上の取組

体育主任 黒田哲平

子どもの体力低下が懸念されています。スポーツ庁が公表した2019年度の「全国体力・運動能力、運動習慣等調査」の結果では、小中学生ともに、昨年度を下回る結果となりました。当校の子どもたちの運動能力に目を転じてみると、昨年度の体力テストの結果からは、学校としてはおよそ県平均と同等の体力レベルにはあるものの、男子では「握力」「長座体前屈」、女子では「50m走」「立ち幅跳び」が県の平均を下回る結果となりました。

そこで、当校では、体力テストの結果をもとに、各学年で重点的に取り組む種目を設定し、体育の授業の中で体力向上に向けた取組を行っています。11月と1月には体力測定を行い、結果をカードに記録して子どもが自分の取組の成果を見つめられるようにします。

また、今年度は体育の授業だけでなく、休み時間にも、子どもが進んで体力向上を図ることができるきっかけづくりにも取り組みます。具体的には、体力アップ週間を設け、次の内容ができれば、「体力貯健通帳」という記録カードに色を塗ります。



- ☆休み時間に1日15分以上遊ぶ
- ☆体育部が自作した運動の場で1日15分以上遊ぶ
- ☆運営委員会が企画したダンスや遊びに参加する

そして、これらの記録カードを「マイプランファイル」として1冊にまとめます。マイプランファイルの活用を通して、取組への成果や数値の変化を可視化しながら、自分の体力を見つめられるようにします。なりたい自分を思い描き、その実現に向けて努力することのよさや楽しさが体感できる授業づくり、運動の場づくりが大切と考えています。

体力貯健通帳

体力テスト合計点の経年変化（スポーツ庁 調査結果から抜粋）

年度	体力合計点 (男子)	体力合計点 (女子)
令和元年度	53.61	55.59
平成30年度	54.21	55.90
平成28年度	54.16	55.72
平成27年度	53.93	55.54
平成26年度	53.81	55.19
平成25年度	53.91	55.01
平成24年度	53.87	54.71
平成23年度	54.07	54.87
平成22年度	54.36	54.91
平成21年度	54.19	54.60

たいりょくつちがらまう
体力通帳

通帳をためて、マッチョになろう！

9月
14日～18日

11月
9日～13日

12月
7日～11日

体力アップ週間にたくさん運動しよう！
①20分休めや昼休みに、体育館やグラウンドで、
15分以上運動し、
②運営委員会が企画した「ヌツボイ次夜」に参加する、
③運動の場を使って、15分以上運動し、
※1日の中で1つできたら、1コインぬることができます！

合計

0

ポイント
ポイント表

どくらくいで、貯蓄になるのかな？

学年	男子					女子				
	握力	50m走	100m走	200m走	227m走	握力	50m走	100m走	200m走	227m走
10	20kg	18秒	40秒	1分02秒	1分57秒	10	20kg	22秒	47秒	1分04秒
9	20-25	18-20	40-45	1分-1分10	1分50-1分55	9	20-25	20-22	45-47	1分00-1分05
8	20-25	18-20	40-45	1分-1分10	1分50-1分55	8	20-25	20-22	45-47	1分00-1分05
7	20-25	18-20	40-45	1分-1分10	1分50-1分55	7	20-25	20-22	45-47	1分00-1分05
6	20-25	18-20	40-45	1分-1分10	1分50-1分55	6	20-25	20-22	45-47	1分00-1分05
5	20-25	18-20	40-45	1分-1分10	1分50-1分55	5	20-25	20-22	45-47	1分00-1分05
4	20-25	18-20	40-45	1分-1分10	1分50-1分55	4	20-25	20-22	45-47	1分00-1分05
3	20-25	18-20	40-45	1分-1分10	1分50-1分55	3	20-25	20-22	45-47	1分00-1分05
2	20-25	18-20	40-45	1分-1分10	1分50-1分55	2	20-25	20-22	45-47	1分00-1分05
1	20-25	18-20	40-45	1分-1分10	1分50-1分55	1	20-25	20-22	45-47	1分00-1分05

さわやかにあいさつ運動

当校では、2学期が始まってからあいさつ運動に力を入れています。全校のみんなが気持ちよく、さわやかなあいさつができるよう、各学年でアイデアを出し合いながら、あいさつの輪を広げています。

写真は、4年生のあいさつ運動の様子です。子どもたちが手作りの「あいさつ旗」を持って、元気よくあいさつしました。あいさつは、心と心を結ぶ合い言葉。あいさつのよさや心地よさをもっともっと感じられるといいと思います。



自作の旗を振ってあいさつする4年生

学校評議員会を行いました

9月14日に、第1回目の学校評議員会を行いました。学校評議員の皆様には、子どもの学習の様子も参観していただき、子どもの姿をもとに意見交換を行いました。

1学期の学校評価アンケートの結果をもとに、当校のよさや課題、2学期に力を入れていくことについて助言をいただきました。学校評議員さんからは、友達同士の名前の呼び方やキャリア教育の目的についてご意見をいただきました。



関連に意見交換をする学校評議員のみなさん

運動会に向けてレッツダンス!

今月24日の運動会に向けて、子どもたちは今、応援のダンス練習に取り組んでいます。写真は、6年生が1年生にダンスの振り付けを教えている様子。ポップな曲のリズムに合わせて、時に踊りのお手本を見せながら、時に一緒に踊りながら、1年生が振り付けを覚えるまで、6年生の優しいダンス指導は続きます。

上級生が下級生を思いやる本田のよさが、様々な場面で見られます。



6年生と一緒にダンスの振り付けを覚える1年生