

体力向上を目指して

新発田北蒲・菅谷小学校

当校は、山岳部の自然豊かな地域であるが、子どもたちの生活は都市部と変わらず、友達と外で元気よく遊ぶ子どもの姿はあまり見かけない。一部に地域スポーツなどに参加し運動に親しんでいる子もいるが、大半は学校で体を動かすことが唯一の体力づくりであり、学校での取組が重要な役割を果たしている。こうしたことから当校では、子どもの健康づくりやたくましい体づくりを重点の一つとして、健康・体力向上を学校評価の重点項目に取り上げ取り組んできた。

1 学校評価を機能させた体力向上の体制づくり

体力テスト等の調査結果と前年度の反省をもとに、学校評価委員会に学校の体力向上への解決策を提示させ、全職員で検討・確認した。さらに、取組の日常化に向け、教員評価の「自己申告シート」に必ず記入させ、職員の発想を体力向上策へと形にする過程で、取組の全体像を全職員が共有し、主体意識を高めるようにした。

2 体育授業における体力アップの取組

体育授業の前半約5分間を準備運動を兼ねて、体力向上の運動メニューを取り入れた取組を行っている。昨年度の体力テストの結果では当校の子どもたちは、握力と走力などの力が劣る傾向があったので、これらの補強のための運動を主に取り上げながら、バランスの良い体づくりに努めてきた。さらに、児童の体力実態に基づく内容の検討や環境整備を毎学期行っている。

3 体力向上を支える生活習慣の確立

当校では、生活習慣の乱れが学力や体力等に及ぼす影響が大きいことから、規則正しい生活習慣を身に付けさせることを重視している。調査から、睡眠不足の子や朝食を食べてこない子、長時間テレビやテレビゲームを視聴している子が多い等の課題が明らかになっているが、家庭との連携を図りながら改善に努めているところである。

昨年度の体力テストの結果では、県平均を5種目以上上回ることが全学年まで行かなかった。今年度の体力テストでは、どの学年も5種目以上で昨年度の県平均の記録を上回っているので、幾分成果が上がっているものと思われる。さらに、現在の取組を通して、休み時間に全校で仲良く遊ぶ姿やクラブ活動にマラソンクラブができ、多くの参加者が意欲的に取り組んでいる姿など実際の子どもの姿となって表れてきていることはうれしい。子どもたちが楽しく体を動かし、健康や体力の向上が図れるよう、今後も環境づくりや指導の充実に努めていきたい。