

運動に親しみながら、体力向上

十日町中魚・吉田小学校

1 はじめに

当校は、北越北線十日町駅から西へ5 Km、雄大な信濃川河岸段丘上に位置する。周囲を旧川西町、旧松代町・松之山町との境界をなす山々にいだかれた自然豊かな地域であり、冬季の降雪が多い。吉田中学校区は、昔からスキーに対して熱心な地域で、保護者の中にも子ども時代に大会出場を経験している方が多い。児童の体力についての関心も高く、たくましく運動のできる児童の育成の協力にも労を惜しまない。

2 ぐんぐんタイムの実施

「ぐんぐんタイム」は、4月中旬から2月まで行う基礎体力作りである。晴天時は、学校の周りを走り（1周600m）雨天時、降雪期は体育館で縄跳びを行う。週3回、20分ではあるが、自己の目標タイム・距離に挑戦している。

走ることを苦手とする子どももいるが、一人一人充実感や達成感を得られるように、個々の取組を認める場を設定している。カードの工夫、個人に応じた評価、全職員による称賛活動等を行い、子どもたちは2時間目が終わるとすぐに外に出て、時間いっぱい目当てに向かって元気よく走る。

3 環境づくりや行事の工夫

- 鉄棒、回旋塔をはじめ9つの遊具、ゲートボール場が隣接し、昼休みはいつも遊んでいる。（安全管理の徹底）
- 春から秋までの間、ワークスペース、体育館、玄関に体力測定器具を設置。
- 運動会における短距離走、持久走種目の実施。
- 校内水泳記録会、大縄跳び大会の実施。
- 秋のマラソン大会における、個人種目と縦割り班によるミニ駅伝の実施。
- 中学生との交流を兼ねた、陸上競技合同練習の実施。（高学年）
- 市民スキー大会、地区民スキー大会への全校参加。
- 公民館主催、COT運動教室への参加。（低学年）

4 おわりに

当中学校区は、2小学校、1中学校の小規模中学校区である。それぞれの学校が体力向上に取り組み、各種大会では素晴らしい成績を残している。当校の多くの卒業生も中学校時代に全国大会に出場している。体力向上の大きな鍵は、安全に配慮し環境を整えること、運動に親しみ楽しく体を動かすことができることである。これまでの取組を大切にしながら、体力・学力・心の育成、全てをバランスよく身に付け、確かな人づくりが行われるよう特色を出し、体力向上につながる教育活動を今後も推進していく。