

体力向上 1 校 1 実践運動の実施について

○「体力向上 1 校 1 実践運動」設定のねらい

- ・友達と共に運動を行う楽しさや喜びを知る。（豊かにかかわり）
- ・目標を立て、その達成に向けての練習の方法やチームでの作戦を考える。（じっくり考える）
- ・自己の能力や可能性に気づき、自尊感情を高める。（キラッと輝く）

○実態

平成 24 年度より横浜市で「体力・健康プラン」として「体力向上 1 校 1 実践運動」が実施。
 豊田小学校では、平成 24 年度から長縄を 5 年間取り組んできた。
 体力テストの結果から、反復横跳び、シャトルラン、握力が市平均と比べ低い。

→瞬発力、持久力が低いということが分かった。



そこで、29 年度は 鬼遊びと 5 分間走を通して体力向上を狙う。

○実施方法

	朝の時間	休み時間	体育
鬼遊び 4 月～ 1 2 月	<ul style="list-style-type: none"> ・月に 2 回 ・第 1 G と第 2 G を使う。 ・曜日ごとに行う。 ・該当学年だけ朝学習をなしにして行う。 ・学年で 例（1 G→1 年 2 G→4 年） 	<ul style="list-style-type: none"> ・月に 1 回 ・第 1 G と第 2 G を使う。 ・曜日ごとに行う。 ・学年で 例 月：1 G→1 年 2 G→4 年 火：1 G→2 年 2 G→5 年 	<ul style="list-style-type: none"> ・基本的に週に 2 回行える。（体育館以外） ・体育の授業の最初に 5 分間程度行う。 ・クラスごと
5 分間走 1 月～ 3 月	<ul style="list-style-type: none"> ・月に 1 回か 2 回 ・外周か第 2 G ・該当学年だけ朝学習をなしにして行う。 ・2 学年で 	<ul style="list-style-type: none"> ・月に 1 回 ・外周か第 2 G ・曜日ごとに低・中・高と行う。 	<ul style="list-style-type: none"> ・週 2 回行う ・1 G のときは鬼遊び ・クラスごと
	<ul style="list-style-type: none"> ○月に 2 回できる。 △朝の時間を使えるか 	<ul style="list-style-type: none"> ○時数の心配がない。 △月に一回でどのくらい向上するか。 	<ul style="list-style-type: none"> ○一番多く実施でき、体力向上につながる。

→前期の間は、最低週に 1 回体育の時間の最初に 5 分間程度鬼遊びを行い、

鬼遊びの楽しさを知ってもらうことを目的に行う。

○検証方法

継続して行うことで、数字で体力が向上したことが分かり、記録が伸びたことを実感できる。
 また、年度末に学級ごと（予定）に反復横跳びとシャトルランをもう一度行い、5 月に行う体力テストと比較し検証できるようにする。

○鬼遊びの種類

- ・おにごっこ
 - ・ふえおに
 - ・こおりおに
 - ・バナナおに
 - ・手つなぎ鬼
 - ・どろけい
 - ・島鬼
 - ・十字鬼
 - ・しっぽとり
- など。

※鬼の人数やコート of 広さ、形を工夫する

※逃げ方、追いかける方（片足で、スキップ等）を工夫する

※短い時間に区切って、何度か行う。