



秋風涼しく、過ごしやすい季節となりました。今回のさわやかだよりでは、さくら小学校での体力向上に関する研究成果と課題をご紹介します。

## < 研修主題 >

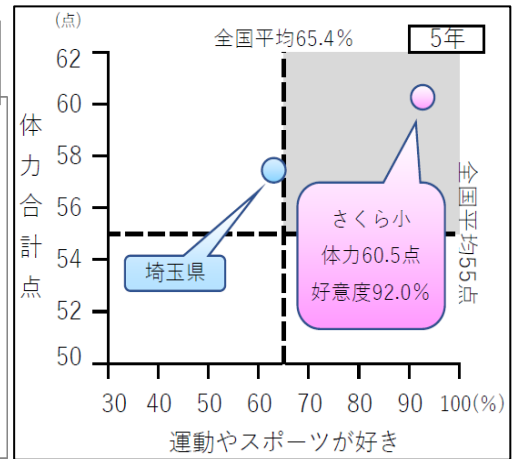
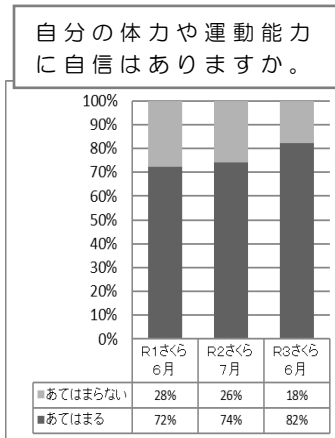
『生き生きと学び、主体的に取り組む児童の育成』

～一人一人が自己の体力の伸びを実感できる実践を通して～

### ☆授業研究の成果と課題☆

◎ 運動領域・保健領域の両方の授業実践により、幅広い授業研究を行いました。

- ◎ 「伸びを実感」させる授業の展開を工夫することで、児童は自分の運動能力に自信を高め、更に主体的に体育に取り組むようになりました。
- ◎ ICTの活用、教材教具の工夫により、児童の「伸びしろ」を効果的に見つける授業展開ができるようになりました。
- さくら小の課題である投力・跳躍力を伸ばす授業を更に充実して、技能面だけでなく知識と合わせて伸ばす必要があります。



### ☆環境整備の成果と課題☆

- ◎ 個人記録用紙の活用により児童の目標意識が大きく向上しました。目標を意識できたことで「体力アップコーナー」などを活用し、主体的に自己の体力課題の解決に取り組むことができました。
- ◎ 投力と跳躍力のポイントをおさえ、休み時間などにも遊びの中で楽しみながら運動に取り組むことができました。
- 感染症予防をしつつ、自己の目標を達成するための運動の例や場を、より多く提示する必要があります。

新体力テストでの投力跳躍力の成果

項目	性別	男子						女子						○の合計	
		1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5	6		
立ち幅とび (cm)	学年	1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5	6	○の合計	
	自校平均	117.75	127.20	141.33	155.03	159.20	173.13	117.86	126.61	135.79	148.12	158.02	167.69		11
	2019年度県平均	116.67	128.37	138.70	147.96	156.57	167.16	109.52	121.28	131.75	142.19	151.90	161.07		11
ボール投げ (m)	学年	1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5	6	○の合計	
	自校平均	9.81	12.35	14.30	19.39	20.71	24.40	6.53	9.50	10.87	13.37	15.78	18.40		10
	2019年度県平均	8.18	11.11	14.33	17.62	20.79	24.20	5.84	7.61	9.54	11.65	13.74	15.79		10
立ち幅とび (cm)	学年	1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5	6	○の合計	
	自校平均	114.86	129.22	143.72	149.24	159.07	165.88	113.86	125.26	138.47	149.59	155.39	161.15		10
	2019年度県平均	116.67	128.37	138.70	147.96	156.57	167.16	109.52	121.28	131.75	142.19	151.90	161.07		10
ボール投げ (m)	学年	1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5	6	○の合計	
	自校平均	8.27	9.97	15.64	16.73	20.69	22.83	6.15	8.13	11.59	12.68	15.46	17.08		8
	2019年度県平均	8.18	11.11	14.33	17.62	20.79	24.20	5.84	7.61	9.54	11.65	13.74	15.79		8
立ち幅とび (cm)	学年	1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5	6	○の合計	
	自校平均	118.52	136.12	134.68	142.57	152.00	168.00	111.36	126.85	129.45	139.61	155.85	165.41		7
	2019年度県平均	116.67	128.37	138.70	147.96	156.57	167.16	109.52	121.28	131.75	142.19	151.90	161.07		7
ボール投げ (m)	学年	1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5	6	○の合計	
	自校平均	8.50	11.03	13.48	16.23	18.41	28.56	6.60	7.85	9.44	11.63	14.40	16.32		6
	2019年度県平均	8.18	11.11	14.33	17.62	20.79	24.20	5.84	7.61	9.54	11.65	13.74	15.79		6

比較 8ポイント向上

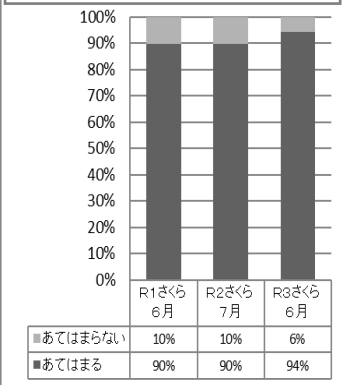
新体カテストでの  
総合評価の成果

	埼玉県の結果	さくら小の結果		
体力テストの総合 評価で上位3ランク (A+B+C)の 児童の割合	平成31年度 (2019)	平成31年度 (2019)	令和2年度 (2020)	令和3年度 (2021)
	82.8%	87.3%	84.6%	91.8%

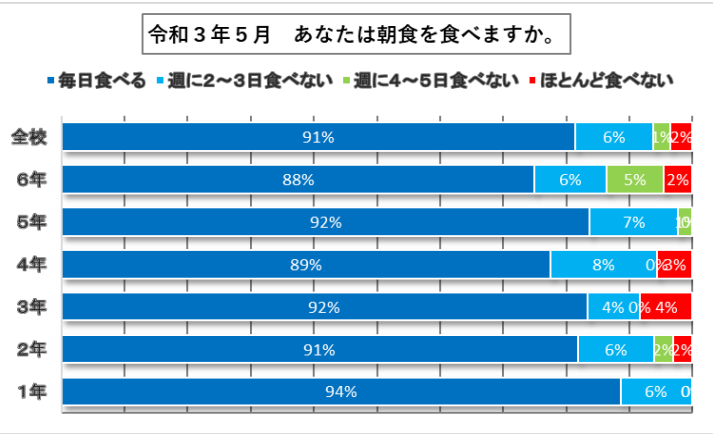
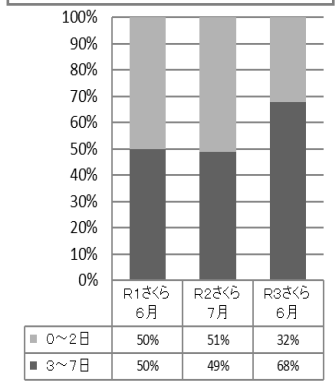
☆生活研究の成果と課題☆

- ◎ 運動習慣アンケートにおける「運動好意度」や「外遊びをする児童」の割合、「目標を立てて運動に取り組む児童」の割合などが高くなりました。
- ◎ 朝食欠食率は年齢が高くなるが増える傾向にありましたが、高学年で食への関心が高まり、自らの食生活にかかわる生活習慣を改善する姿が見られました。
- 朝食については全校でおおむね9割の児童がしっかり食べていますが、引き続き低学年の段階から「早寝、早起き、朝ごはん」を習慣化し、高学年になるにつれて、自分から朝食を食べる生活リズムができるよう促す必要があります。

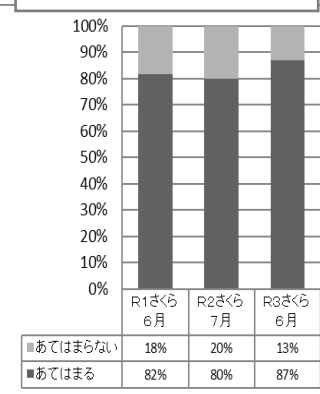
運動(体を動かす遊びを含む)やスポーツをすることは好きですか。



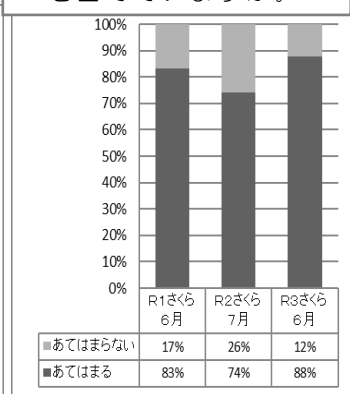
学校生活以外で1時間以上の運動を1週間に何日していますか。



学校の休み時間に外遊びをしていますか。

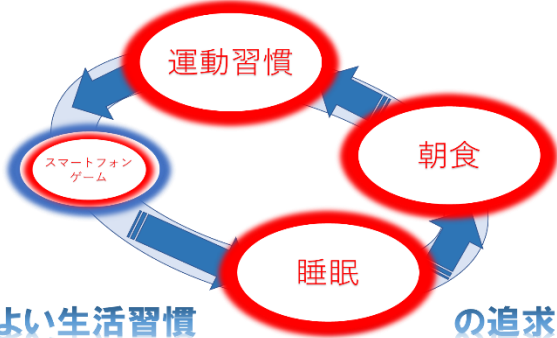


運動ができるようになるために、自分なりの目標を立てていますか。



さくら小の**運動能力は高いものの、朝食に関する生活習慣に課題!**

1学期に行った生活アンケートの分析の結果、スマートフォンやゲームを使用する時間は、学年が上がるにつれて長くなる傾向がありました。更に、朝食欠食率も高学年で特に課題となることがわかりました。保護者のコメントを分析すると、ゲームなどで睡眠時間が削られ、起きるのが遅くなると朝の食欲が低下し、昼の活動に影響するという悪循環の生活習慣が多くあることがわかりました。コロナ禍での夏休みと、便利なICT機器(スマホやゲームを含む)の普及により、子供たちの生活も乱れがちです。



さくら小の健康観察カードには、健康状態、ご家族の健康状態、保護者サインなどの項目を設定しています。更に、朝食(食べた○、食べない×)の項目を設定しますので、ぜひ、ご家庭での「早寝、早起き、朝ごはん」の生活習慣を振り返るきっかけとさせていただければと思います。引き続き、学校での呼び掛けも行っています。

よりよい生活習慣の追求!!