



小体連だより Athlete

令和2年7月9日
磐周小学校体育連盟
調査・広報部

体力アップコンテストしずおか 昨年度の取組の紹介

子供たちが自主的に運動を楽しむことを目的として行われている「静岡県小学生体力アップコンテストしずおか」について、昨年度までに参加している学校の取組を紹介します。

みんなで8の字とび 3分間に、8の字とびでなわを何回跳ぶことができるかを競う。

～磐田市立竜洋北小学校～

月に1回、全校で記録会を行っている。毎月の記録を昇降口に掲示したり、放送で記録が上がった学級を称揚したりすることで、子供たちの意識を高めている。磐周1位、県8位以内を目標に毎年取り組んでいる。

業間休みや昼休みには、子供たちが自主的に練習する姿が見られた。体力の向上はもちろん、学級経営にも生かされている。



長なわのロープ(ビニール製)
重みがあり回すタイミングがずれにくくなる。

みんなでドッジボールラリー 3分間、1つのボールで何回キャッチボールができるかを競う。

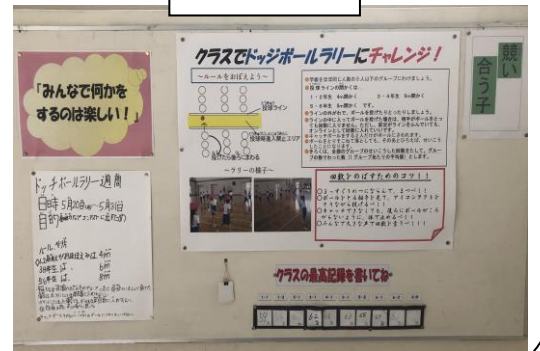
～袋井市立今井小学校～

体育の授業における、補強運動の1つとして行っている。年間計画にドッジボール週間を位置付け、運動場全体にドッジボールラリー用の線を引き、いつでも練習や記録測定ができるようにしている。

学校掲示板には、学級の最高の記録を載せることで、子供たちの意欲の向上につながっている。

ドッジボールラリーへの取組は、多くの児童が目標に向かって努力することやみんなで協力して活動することの良さ・楽しさを実感している要因の1つとなっている。(学校評価アンケートの結果より)

学校掲示板



みんなでリレー 学級全員で折り返しリレーをして、50mを1人平均何秒で走れたかを競う。

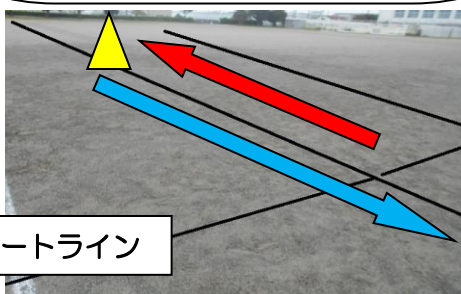
～袋井市立袋井東小学校～

体育の授業における、補強運動の1つとして行っている。運動場にロープ(写真の黒線)を常設しておくことで、準備に時間を掛けずに取り組むことができるようにしている。

休み時間には、子供たちが自主的に活動に取り組む姿も見られる。

折り返し用のコーン

学年によってテイクオーバーゾーンの距離が異なる(1・2年:8m 3～6年:10m)ため、地面に色分けしたペグが打ってある。



スタートライン

今回紹介した競技の他にも、「みんなでのあて」「みんなでジャンプ」等の種目があります。詳しいルールやランキング等については、「静岡県小学生体力アップコンテストしずおか」のホームページを御覧ください。



<http://www.tup-shizuoka.jp/>
<http://www.tup-shizuoka.jp/>