

# 体力を向上させるための各校の取組

～体育経営部作成～

令和3、4年度の体力テストの結果をもとに、体力テストの数値に高い項目があった学校に、どんな運動を学校として取り組んでいるのか調査をしました。調査して分かった各校での取組や運動習慣を報告します。**の部分は「ボール投げ」や「20m シャトルラン」の記録向上につながる取り組みです。**

## 磐田地区

向笠小学校

### ○**投力向上週間**

- 縦割りで玉入れの球を使って運動をし、上級生が下級生に教えている。

### ○**得点表の活用**

- 体力テストを行う際に、得点表を持って記録を意識している。



竜洋東小

### ○**長縄跳び**

- 実施前に目標設定し実施後に振り返る。  
→頑張りを称賛。



### ○**ドッジボール**

- 環境を整備しておくことで、昼休みにやっている子が多い。

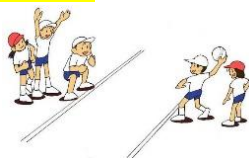
竜洋北小

### ○**低学年での「にんたま」**

- 柔軟性を高める体操を家庭学習で行っている。

### ○**ドッジボールラリー記録会**

- 月1でドッジボールラリー記録会を行っている。



### ○**短縄跳び**

- 月1回1分で何回跳べたか計測する。クラス平均を出して競っている。

### ○**体力テストの環境の工夫**

- 50m走、ボール投げを実施する際に、風上から走ったり、投げたりする。

## 袋井・森地区

浅羽東小

### ○**体育便りの発行**

- アスリートから得た情報や運動の指導方法を職員に向けて発信している。

### ○**ドッジボールラリー**

- 1学期の間、授業の始めに取り組む。
- 全校の子どもたちが分かる場所に、県の体力アップコンテストのランキングや各クラスの記録を掲示している。

浅羽北小

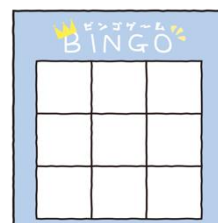
### ○**体育便りの発行**

### ○**準備運動にサーキット運動**

- 運動場のタイヤ、平均台、登り棒などの遊具を使って運動をする。

### ○**体育委員会のイベント（運動ビンゴ）**

- 低・中・高と運動を変え、複数の運動ができる項目を設定している。



浅羽南小

### ○**持久走大会のワークシートの工夫**

- 全校統一のワークシートを活用し、11月の始めの記録と11月の終わりの記録を比べ、成長を実感できるようにする。

### ○**昼休みの運動習慣**

- 一輪車に取り組む子が多い。
- 鬼ごっこが遊びの中心になっている。



※詳細は各校の体育主任に確認をしてみてください。こちらの結果を体力テストの項目毎にまとめたものを体育経営ハンドブックに掲載しましたので、ご覧ください。