

学校体育通信 「やまぐちっ子の元気」

第6号 H25(2013).12.24

山口県教育庁学校安全・体育課 学校体育班

1校1取組の推進について ~各校の取組を紹介します2~

新体力テストの結果等から、本県の子どもは「持久力」に優れているという特徴が見られます。これは多くの学校で、持久走大会等が実施され、大会へ向けた練習等が例年、継続的に行われている結果ではないでしょうか。体力の向上には、こうした継続した取組が重要ですが、特に持久走のように、単調で苦しさも伴うような運動には、子どもの意欲を持続し、高めるための様々な工夫が必要となります。

なお、今年度の新体力テストの結果につきましては、次号でお知らせします。

もりの 周防大島町立森野小学校



「業間時間での5分間走」

学習カードの活用と工夫！

森野小学校では、10月から12月の業間活動として、週2回、5分間走に取り組んでいます。学習カードを活用して、目標をもって取り組むことにより、自分自身の体力づくりに対して、積極的・継続的に取り組むことができるように工夫がされています。

業間活動は一輪車、5分間走、なわとび等時期によって変わり、それぞれに学習カードが用意されています。



「大島一周カード・山口県一周カード」

あいお 山口市立秋穂中学校



「地域のロードレース大会に参加」

地域行事への参加をとおして！

秋穂中学校では、地域で開催される「浜村杯秋穂ロードレース大会」を校内ロードレース大会と兼ねています。地域行事に参加することで、体力向上と合わせて、ふるさとを愛する心の育成にもつなげています。

大会に向けては、目標タイム（個人・クラス）を設定し、体育の授業を中心に、運動強度等についても学びながら、計画的に取り組んでいます。また希望者による早朝練習やコースのボランティア清掃も行っています。



「開会式の様子」



「ペア学習で取り組む
1000mペース走」

仲間の助言や声援が力に！

秋芳南中学校では、1000mのペース走を行っています。一人ひとりが200mごとの目標ラップタイムを設定して走ります。ペアとなっているペースアドバイザーはペースについて助言をしたり、声援を送ったりします。生徒が主体的につながり、高め合うことで効果をあげています。

保健体育 ペース走の学習(中距離走)

1 ペース・プランニング

ラップ	1000m目標	ペースアドバイザー
1ラップのタイム	分 秒	分 秒
2ラップのタイム	分 秒	分 秒
3ラップのタイム	分 秒	分 秒
4ラップのタイム	分 秒	分 秒
5ラップのタイム	分 秒	分 秒

2 プランニングとチャレンジを繰り返す

ペースアドバイザーから(アドバイザーの名前) 氏名

わたしの感想・反省

目標タイムを設定しよう！

① 1周、どのくらいのラップタイムで走りたいか、目標ラップを決める。
② 目標ラップの時の目標タイムを確認し、表に1周毎のタイムを記入する。
③ ペースアドバイザー(パディ)に声を渡し、目標ラップを説明する。
④ ペースアドバイザー(パディ)のアドバイスで目標タイムにチャレンジする。

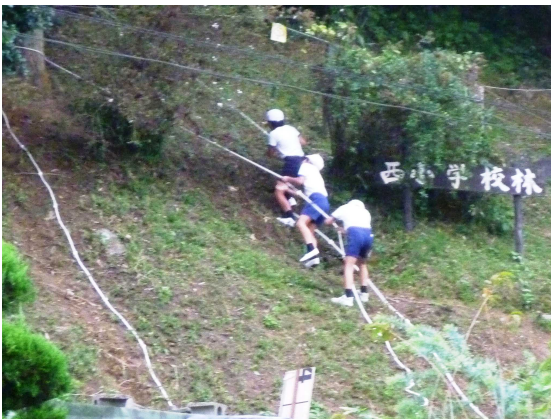
目標ラップ

目標タイム	200m	400m	600m	800m	1000m
3分30秒	4.2秒	1分24秒	2分06秒	2分48秒	3分30秒
3分40秒	4.4秒	1分28秒	2分12秒	2分56秒	3分40秒
3分45秒	4.5秒	1分30秒	2分15秒	3分00秒	3分45秒
3分50秒	4.6秒	1分32秒	2分18秒	3分04秒	3分50秒
4分00秒	4.8秒	1分36秒	2分24秒	3分12秒	4分00秒
4分10秒	5.0秒	1分40秒	2分30秒	3分20秒	4分10秒
4分20秒	5.2秒	1分44秒	2分36秒	3分28秒	4分20秒
4分30秒	5.4秒	1分48秒	2分42秒	3分36秒	4分30秒
4分40秒	5.6秒	1分52秒	2分48秒	3分44秒	4分40秒
4分50秒	5.8秒	1分56秒	2分54秒	3分52秒	4分50秒
5分00秒	6.0秒	2分00秒	3分00秒	4分00秒	5分00秒

目標

性別	200m	1000m	性別	200m	1000m
A 男	4.2秒	3分30秒	B 男	4.4秒	3分40秒
A 女	4.8秒	3分50秒	B 女	4.8秒	4分00秒
C 男	4.6秒	3分45秒	D 男	4.6秒	3分50秒
C 女	5.0秒	4分10秒	D 女	5.2秒	4分20秒
E 男	4.8秒	4分00秒	F 男	5.0秒	4分10秒
E 女	5.4秒	4分30秒	F 女	5.6秒	4分40秒
G 男	5.2秒	4分20秒	H 男	5.4秒	4分30秒
G 女	5.8秒	4分50秒	H 女	6.0秒	5分00秒
I 男	5.6秒	4分40秒	I 女	6.2秒	5分10秒
I 男	6.2秒	5分10秒	I 女	6.4秒	5分20秒

「1000mペース走」学習カード



「学校林を活用したサーキット」

- ・斜面を駆け上がる
- ・「わくわくつり橋」を渡る
- ・学校林内の障害物を避けて走る
- ・ロープを使って斜面をよじ登る
- ・ターザンロープをする
(学校林は7年前から活用)

魅力的な環境をさらに改善！

田布施西小学校では、業間時間や体育の授業等で、保護者(おやじの会)の協力を得て整備した学校林を活用し、「学校林サーキット」を行っています。

学校林での運動は、毎年、児童の実態を踏まえ、職員のアイデア等によって少しずつ改善が加えられてきました。

その成果として、業間時間や昼休み、放課後などに学校林を活用して遊ぶ児童が増え、自然と体力向上につながり、体力テストの結果も全国平均値を上回っています。また、大きなけがをする児童や病気で欠席する児童が減少しました。

今年度は、新たにロープを使ってよじ登る運動を導入したことで、学校林で遊ぶ機会が減少していた高学年を呼び戻すよいきっかけとなりました。