

落合第三小学校 体力向上に関する取り組みについて

学校保健委員会資料

1. 年間を通しての体力向上に関する取り組み

- ・ 体育学習発表会
- ・ 体力テスト
- ・ 大縄集会（長縄集会・たてわり班）
- ・ 体力向上月間（持久走記録会）
- ・ お別れスポーツ大会（5，6年）
- ・ 落三ギネス
- ・ コオーディネーショントレーニング
- ・ 外遊びの励行

2. R3年度の体力テストの結果から（一つ下の学年が今の学年です。）

①R3年度の落三小男子の傾向

- ・ 1～6年生・・・握力が、全国平均、東京都平均より低い。
- ・ 1、3、4年生・・・長座体前屈が、全国平均、東京都平均より低い。
- ・ 1～4、6年生・・・50m走が、全国平均、東京都平均より高い。

②R3年度の落三小女子の傾向

- ・ 1～6年生・・・握力が全国平均、東京都平均より低い。
- ・ 1～4、6年生・・・50m走、立ち幅跳びが全国平均、東京都平均より高い。
- ・ 1、2、4、6年生・・・長座体前屈が全国平均、東京都平均より高い。

③全体を通して

- ・ 男子も女子も握力が全学年で低い。固定遊具（うんていや鉄棒、登り棒など）を使った運動や、タオル絞りなどの握る動きを多く取り入れるとよい。
- ・ 今年度も体力テストの結果を振り返り、来年度への目標を立てていく。今年度の結果を受けて、来年度へ向けた学校全体や各学年の体力向上の取組を計画していく。

3. コオーディネーショントレーニングについて

今年度は、コオーディネーショントレーニングの地域拠点校として、全学級2時間講師の先生を招いて授業をしていただいた。また、体育の授業の始めや、朝学習、授業の間の時間を使って、各学級、くの字・Sの字運動やラディアン運動に取り組み、体幹を鍛えたり、体の使い方を学んだりして、「学ぶ力」や「コツをつかむ力」を高めている。