

2 研究の実際（日常的な体力向上の取り組み）

（１）体力向上の年間計画

	1 学期	2 学期	3 学期
体育朝会での取り組み	5月 ラジオ体操	9月 体づくり運動朝会 10月 クラス対抗ゲーム朝会 11月 短縄朝会 12月 大縄朝会	1月 マラソン朝会 3月 ダンス朝会
休み時間での取り組み		9月 淀四ギネス 1 回目 10月 淀四ギネス 2 回目 12月 なわとび週間（2 週間）	1月 淀四ギネス 3 回目 2月 マラソン週間（2 週間）
アスリート招聘	年2回のアスリートによる出前授業		
地域の協力	週2回のグラウンドでの朝遊び（予定）		

（２）みんなで遊ぼう

月に一度、中休みの20分間、全校で遊ぶ時間を設定した。

1 年生 …体育館

こおりおに

ふえおに

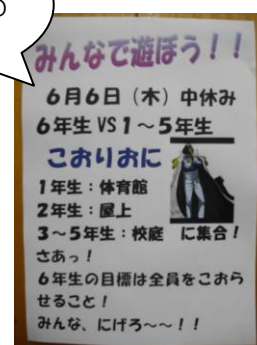
2 年生 …屋上

3～5 年生…校庭

6 年生 …鬼



遊びを啓発するポスターの掲示



※1 学期…教師提案の遊び（鬼遊び）

2、3 学期…6 年生提案の遊び

（３）淀四ギネス

淀四小の児童に特に身に付けさせたい体力の種目を開発し、「スポーツギネス新宿」に付け加え、実施した。

＜投げる能力の向上＞



下から上へバトンを投げて、高さを記録する。

＜腕や足腰の筋力の向上＞



15秒間で運びきれた砂袋の重さを記録する。

＜筋持久力と平衡性の向上＞



両足をジャングルジムの1段目に足をかけ、横に移動する。30秒間で移動できた数を記録する。

＜筋持久力の向上＞



30秒間で何回上れたり、渡れたりしたかを記録する。

＜頑張り表彰＞



バトン投げ
24名が頂上
(12m) まで
到達!!

全校朝会で、淀四ギネスの表彰を行う。個人種目で1位をとった児童は、種目毎に写真を撮り、淀四コーナーに掲示する。次回の淀四ギネスへの意欲付けに繋げる。