

実践プログラム	<h2>かがやきタイム</h2>
目標指標 目標数値	<ul style="list-style-type: none"> ①「ほとんど毎日運動する」の割合を、男子60%、女子75%以上にする。 ②「ボール投げ」の2月測定時に全学年で記録を出し、全学年の記録で山梨県版の平均を上回る。 ③8時間以上の睡眠時間と朝食を毎日食べる割合を全ての学年において県の平均を上回る。
実践後の数値 (検証方法)	<ul style="list-style-type: none"> ①「ほとんど毎日運動する」の割合、男子94%、女子82%。(男女ともに達成) ②「ボール投げ」 山梨県版平均以上(1,2,4年男子 1,2,3,4,5,6年女子) ③8時間以上の睡眠時間と朝食を毎日食べる割合を全ての学年において県の平均を上回る。 平均以上 睡眠時間…全学年男子 1,3,4,5,6年女子 朝食摂取…1,2,4,5,6年男子 全学年女子
具体的な取組 実施内容	
<ul style="list-style-type: none"> ①☆「かがやきタイム」 <ul style="list-style-type: none"> ・月一回の業間に設定し、全校やブロック遊びを通して、スポーツ活動・身体的活動を行う。 ☆児童会主催の活動 <ul style="list-style-type: none"> ・縦割り活動として、レクリエーション集会やギネス大会を行い、異年齢で遊ぶ機会を増やす。 ・体育委員会主催の集会を行う。(ドッジボール・長縄8の字跳び・紙飛行機大会など) ☆ロング休み時間の外遊び習慣化 <ul style="list-style-type: none"> ・通常日課で晴れている日は、ロング休み時間に全ての児童が外に出るよう促し、外遊びを習慣化し、できるだけ教員も子どもに混ぜて体を動かして遊ぶ。 ②☆投げる力を高めるための取組 <ul style="list-style-type: none"> ・「もっと楽しい体カアップ」の事業で外部講師を依頼し、投の運動の講習を1年から4年で行う。 ・2学期と3学期に紙飛行機大会を体育委員会で企画し、楽しみながら肘と手首を使った投げ方を習得できるようにする。 ・紙飛行機大会に向けていつでも紙飛行機を投げられる環境づくりを行う。 ③☆養護教諭との連携、保護者への発信 <ul style="list-style-type: none"> ・担任の日々の保健指導だけでなく、養護教諭と連携して早寝・早起き・朝ごはんについての必要性を指導していく。 ・月に二度、ランダムに健康チェックを行い、健康状況を家庭にも知らせながら意識の向上に努める。 	
成果	<p>「ほとんど毎日運動する」の割合が目標数値を大幅に上回ることができた。2月にアンケートをとったが、3学期には、短縄やエイトマン、紙飛行機大会の取り組みや外体育でサッカーを多くの学年で行っていたことで、寒くても外で遊びたいという意欲につながったと考えられる。また、「8時間以上の睡眠時間」と「朝食摂取」はほとんどの学年男女とも県平均を上回ることができた。養護教諭による「健康チェック」や日々の保健指導による児童への意識付けや保護者への働きかけを2年間継続して行っている成果である。ボール投げの取組では、投げ方の指導により技術的な向上が見られ、記録が伸びた。</p>

実践プログラム	<h2>シャトル投げで記録を目指そう！</h2>
目標指標 目標数値	<ul style="list-style-type: none"> ①「毎日運動する」の割合が、全国平均を上回るようにする。 ②「ボール投げ」の高学年の測定で、全国平均を上回るようにする。
実践後の数値 (検証方法)	<ul style="list-style-type: none"> ①11月に再度ボール投げの記録を測定する。(4年のみ) ②口頭で投動作への興味・関心を聞き取り調査する。 ③3回のシャトル投げ大会の記録の結果を比較する。
具体的な取組 実施内容	
<p>○『シャトル投げ大会』</p> <ul style="list-style-type: none"> ・11月の週に一度、計3回ずつ、低・中・高学年の3ブロックに分かれ、シャトル投げ大会を実施する。体育館にて、1人2回ずつシャトルを投げて、全員の記録を測定する。体育委員会が、「教える係」、「記録係」、「測定係」に分かれて、子どもたちが大会を運営する。 ・「教える係」の子どもが、投げ方のコツを児童に教える。3回ずつ、3ブロックで実施するので、計9回の測定の中で、全員の体育委員会の子どもが「教える係」になるようにする。 <p>【体育委員会の教える係が教えるポイント】</p> <ul style="list-style-type: none"> ①まっすぐなげる！ 思いっきり投げてもななめに飛んでしまうときろくが悪くなります。自分の目の前に向かってまっすぐなげることをアドバイスしてあげてください。 ②ひじを上げる！ ひじが下がってしまうと投げ方が小さくなり、シャトルが遠くに飛びません。ひじを高く上げて投げるようにしましょう。 ③足を使う！ 体を後ろから前へ移動させて投げると遠くに飛びます。 <ul style="list-style-type: none"> ・記録測定後に、朝の放送で結果を発表し、児童全員が見やすい玄関前に、それぞれの週のランキングを貼り出す。 <p>【ランキング項目】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・各学年の上位3名 ・全校、男女別上位5名 ・のびたで賞（前回の記録と比べて、遠くに飛ばせた上位5名） 	
成果	<p>結果を見ると、約28%の児童が、1回目と比べて、1m以上記録を伸ばすことができた。また、約66%の児童が、自己ベストを2回目以降に更新できた。ほとんどの児童が、回数を追うごとに結果を伸ばしていくことができた。</p> <p>今まで本校の児童は投げることにあまり前向きではなかったが、今回の実践を通して、楽しく取り組むことができるようになった。投動作への興味関心が深まったといえる。</p>

実践プログラム	小笠原チャレンジで元気アップ！
目標指標 目標数値	①「ボール投げ」の2年生2月測定で全国平均を上回る。 ②やまなしチャンピオンのエイトマンの記録を向上させる。 ③「運動しない」児童の割合を前年度より少なくする。
実践後の数値 (検証方法)	①2年男子平均12.72m, 女子平均8.41mで全国平均には届かなかったが, 5月の記録を上回り, 投動作のフォームの改善が見られた。 ②どの学級も目標を目指して意欲的に取り組むことができた。6年生では300回, 1年生でも100回を超える好記録が出た。 ③「運動しない」児童の割合は全体の約4%で, 変化はなかった。
具体的な取組 実施内容	
①投げる経験を増やす取り組み ○投げる環境を工夫する。 ・各クラスにゴムボールを配布し, いつでも自由にボールで遊べるようにした。サッカー中心の遊びが多い中でも, 少しずつボール投げを楽しむ姿も見られるようになった。 ・低学年が, 県の投げ方指導教室に参加し, てるボールを使って遠くに投げる練習方法を体験した。 ②俊敏性や持久力を高める取り組み ○「小笠原チャレンジ」の活用 ・第3・5金曜日朝に, 長縄エイトマンにクラスごと取り組んだ。記録測定後に記録を発表する工夫をしたことで, 次への意欲につながった。 また, 3学期に「きすなエイトマン」の大会を開き, 自主的に長縄に取り組めるような環境作りを行った。継続的に玄関に記録を掲示し, 目標が達成できるように意識させた。 ○「やまなしチャンピオン」への参加 ・長縄エイトマンと短縄レディーゴーの記録を定期的に取り, やまなしチャンピオンに参加した。賞状をもらえることが励みになり, 記録向上を目指して意欲的に取り組めた。 ・短なわ進級カードを配布し全校で取り組んだ。中庭では, ジャンプ台を利用し, 年間を通して短縄に親しむ児童の姿が見られた。 ③運動頻度を高める取り組み ・遊びの講師を招いて, 低学年が遊び発見市に参加し, 遊びを体験した。 ・児童会本部主催のたてわりレクなどを行い, 楽しみながら交流する機会を作った。 ・全職員共通理解を図り, 休み時間には児童と一緒に遊ぶように努めた。 ・学校保健委員会などで保護者にも幼少期の外遊びや運動経験の必要性について伝えた。	
成果	全職員の共通理解のもと, 年間を通して児童の体力向上の取り組みが実施できたことが非常に良かった。特に, 「エイトマン」に熱心に取り組む, 技術アップと仲間づくりができたことが1番の成果にあげられる。やまなしチャンピオンに参加し, 記録の向上を目指して取り組めたことも大きな要因のひとつである。 投力を高める取り組みについては, 場や用具の工夫を行うことで, 楽しみながら投げる力を伸ばすことができた。低学年のうちに, 繰り返し投げ方を指導することで, 投げ方の基礎を身に付けることができると感じた。

実践プログラム	元気アップミッション！！	
目標指標 目標数値	① 朝食摂取率を100%にし、睡眠時間を7～8時間以上確保する。 ② マラソン大会で昨年度をもとにして設定した個人目標を上回る。 なわとび検定の平均値を70点以上（3級）にする ③ ボール投げの平均値が全国平均を上回るようにする。	
実践後の数値 (検証方法)	① 毎日朝食を食べる児童の割合が87%から90%に上がった。 8時間以上の睡眠時間をする児童の割合が67%から88%に上がった。 ② マラソン大会の昨年度の結果と比較して平均約2分50秒速くなった。 なわとび検定の平均値は約71.4点であった。 ③ 4年生男子平均19.33m、5年生男子平均22.32mは全国平均を下回ったが、それ以外は、全国平均を上回った。 全校の投力を4月と比較すると、平均2.31m記録が伸びた。	
具体的な取組 実施内容		
① 基本的な生活習慣を確立する取組み ○「家庭学習がんばりチェックカード」 ・家庭学習がんばりチェックカードと連携して、基本的な生活習慣の見直しを行った。 ・毎月「8」の付く日をチェック日として、家庭と学校とが連携をしながら、就寝時間の目標を設定し、睡眠時間の確保を図った。 ・栄養士が給食中に各学年を回り、各学年の実態に合った食生活の指導を行った。 ・学年懇談会、学年だより、保健便りなどで朝食を摂ることを家庭に呼びかけた。 ② 持久走と瞬発力を高める取組み ・校内マラソン大会に向けての取組みでは、業間運動の時間に全校児童でインターバル走に取り組んだ。 ・なわとび検定に向けた取組みでは、業間運動の時間に、体育委員会が縄跳びの技の紹介をするなどの取組みを行った。 ・縄跳びを使った運動の日常化を図るために、長縄を休み時間等に貸し出し、自由に遊べるようにした。 ③ 投力を高める取組み ・業間運動の時間に、1学期から2学期までボール運動に取り組む、ボールの基本操作を習熟する機会にした。 ・全学年にソフトバレーボールを配布し、ボールを使った遊びが増えるようにした。 ・児童会が企画する「なかよしタイム」で、積極的にボールを使った遊びを行った。 ・柔らかいゴムボールを用意し、ベースボール型などの授業において学年に応じた活用方法を工夫した。		
成果	年間を通して、業間運動に取り組むことで児童が運動に親しむ機会を作ることができた。ボール運動は運動会に向けて、持久走はマラソン大会に向けて、縄跳び運動は縄跳び検定に向けてと、目標を持たせることで向上心を持ち、積極的に運動することへとつながられた。家庭学習がんばりチェックカードの取組みを年間を通して行い、目標の就寝時間を設定し、学校と家庭とが連携しながら睡眠時間を向上させることができた。	

実践プログラム	みんな元気な岩手っこ 2019!	
目標指標 目標数値	①握力とボール投げの記録を測定し、全国平均に達する児童を10ポイント以上増やす。 ②児童会主催の全校活動、新体力テストの平均値の低い種目を意図しながら、業間休みに様々な体育活動を取り入れ、年間20回を目標に行う。 ③全校児童が毎月3日間はアウトメディアに取り組む	
実践後の数値 (検証方法)	①全国平均に達する児童の割合については、握力の結果はほとんど変わらなかった。ボール投げは15ポイント伸ばすことができた。 ②業間の活動として体育的な活動を19回行った。(猛暑、インフルエンザのため中止が続いてしまった)。 ③各学期に一度、保健室より提案されたアウトメディア調査を行い、児童のメディアへの関わりに対する実態把握をおこなった。	
具体的な取組 実施内容		
	①握力と投げる力を伸ばす活動 <ul style="list-style-type: none"> ・体育の授業については、年度当初の体育の提案の時に、各学年に投げる力を高める運動や握力を高める運動を意識して取り組むように全職員に呼びかけた。 ・業間の活動については、各学年で様々な運動、遊びを位置づけるようにした。内容としては、遊具で遊ぶ、投げるなどの活動等をローテーションで行った。遊具を使った遊びでは鉄棒や登り棒、雲梯などの遊具を使って、握力を高める運動を意識して、取り組み、投げる運動では、ゼロ真下投げを指導し、投げる力を高めるように取り組んだ。 ②業間の活動(ハッピー体育、ニコニコタイム) <ul style="list-style-type: none"> ・児童が体を動かす機会を増やすために業間の活動としてハッピー体育を位置づけた。時期に応じた活動として、5月から7月は様々な運動・遊び、9月は表現運動に取り組んだ。10月～11月は校内マラソン大会に向け、自分で課題を決めて全校で持久走を行った。11月後半から12月は全校で縄跳びに取り組み、2月にまとめとして校内なわとび大会を実施した。 ・児童会主催のニコニコタイムを設定し、縦割りごとに活動内容を決めて活動してきた。内容は投げる力を高めるためにドッジボール大会を行った。持久力や敏捷性を高めるように鬼ごっこ遊びなどに取り組んだ。 ・校内なわとび大会については、全校児童が8種目(両足跳び前、両足跳び後ろ、あや跳び前、あや跳び後ろ、交差跳び前、交差跳び後ろ、二重跳び前、二重跳び後ろ)に取り組み、関心意欲を高めるために、記録証を配付したり、結果を集計し1～3位の記録を掲示したりした。 ③アウトメディアの取り組み <ul style="list-style-type: none"> ・実態調査を実施し、状況把握を行い、課題のある児童に指導を行った。 ・学校保健委員会でアウトメディアに関する学習会をおこない、保護者にスマホ、ゲームなどの弊害について理解を図った。 ・アウトメディアウィークの設定、アウトメディアチェックを行い、課題のある児童に指導を行った。 ・親子活動として、外部講師を招聘し、児童、保護者といっしょにスマホ・ネットに関する講演会を実施した。講演会の後、スマホ、ゲームなどについて親子で話し合い、家庭のルール作りをして発表した。 	
成果	投げる力に関しては、体育の授業や業間の活動で意識して取り組んできたり、「もっと楽しい体育授業で体力アップ事業」に参加させていただいたりしたことにより、投げることに意欲付けができて、投げる力を伸ばすことができた。 校内水泳記録会、校内マラソン大会、校内なわとび大会など全校で取り組むイベントを設定することにより、児童の中にみんなと競い、体力アップをしていきたいという意識付けができてきた。その結果、体育活動の充実が図れた。 アウトメディアの取り組みでは、実態調査やアウトメディアチェックから課題を明らかにすることができた。	

実践プログラム	業間体育活動 週2～3回（ランニング運動・縄跳び運動）
目標指標 目標数値	①「マラソンカード」を活用して、グラウンドを合計100周できるようにする。 ②3分間の8の字跳びで、全校の合計回数1000回を目指す。 ③「山梨チャンピオン」の「エイトマン」に参加し、上位を目指す。
実践後の数値 (検証方法)	①「マラソンカード」では、合計100周に到達しようとしている児童が多くいた。 ②8の字跳びの全校合計回数は目標を何度も達成し、1238回を記録した。 ③「エイトマン」では、1, 2, 3年生が1位になり、賞状をもらうことができた。 他の学年も上位に入ることを目標とし、具体的な数値を決めて練習していた。
具体的な取組 実施内容	
<p>「ランニング」</p> <ul style="list-style-type: none"> 4月～10月のマラソン大会までの毎週水・金曜日の5分間、体育委員会が中心となり、全校でランニングに取り組んだ。マラソンカードを使うことで、自分なりの目標をたてて、意欲的に取り組めるようになった。ラジオ体操を行った後、5分間、自分のペースで走り続けることで、持久力の向上につながった。マラソン大会では、自分の目標とするタイム・順位を目指すことができた。小・中学校同時開催でマラソン大会を行い、互いに励まし合いながら全員完走ができた。 <p>「全校団結！8の字跳びで目指せ〇〇〇〇回」</p> <ul style="list-style-type: none"> 10月以降の毎週水・金曜の業間の10分間、体育委員会が中心となり、クラスごとに3分間の8の字跳びを行った。体育館集合後、各クラスで練習を始め、その後一斉に回数の計測を行った。計測終了後は体育委員会が各クラスの跳んだ回数を聞きに行き、全校の回数を合計して発表した。最初の目標は全校合計1000回だったが、目標を達成し、新たな目標を設定することを繰り返すことで、最終的に全校合計1238回を記録することができた。現在は1250回を目指して挑戦を続けている。目標達成の瞬間には体育館が歓声で包まれ、次の目標への活力が生まれていた。昨年度はクラス対抗だったが、全校で同じ目標に向かって努力を続けたことで、励ましの声が増え、昨年度よりも記録を伸ばすことができた。なかには、他学年の練習方法を取り入れたり、他学年同士で教え合ったりする姿が見られ、小規模校ならではのつながりが、「クラス対抗」ではなく「全校合計」にすることによって深まった。 <p>「山梨チャンピオン エイトマン への参加」</p> <ul style="list-style-type: none"> 8の字跳びの全校合計を計算する際の各学年の記録を山梨チャンピオン エイトマン部門に提出した。結果として1, 2, 3年生が月間の1位を獲得し、賞状をいただいた。児童たちのモチベーションの向上につながった。また、集計記録を各学年に配付し、上位を目指すための具体的な数値目標を各学年で定めることができ、記録の更新につながった。 	
成果	<p>ランニングを通して、個々の児童のペースで5分間走り続けたことで、持久力を向上することができた。また、合計100周を超える児童は多くはなかったがもう少しで届く子が比較的多かった。ランニングの成果をマラソン大会で十分に発揮することができた。マラソン大会終了後も長縄の取り組みをしたことによって、持久力や瞬発力の向上を図ることができた。また、各クラスが一丸となって取り組む機会を作ることができた。マラソンや縄跳びの取組はスクールバスで登下校している本校の児童にとって、運動に親しむ、よい機会となった。</p>

実践プログラム	鳥沢っ子体力アップ作戦	
目標指標 目標数値	①縄跳びの連続跳びの時間の記録を伸ばす。 （縄跳び：低学年1分，中学年2分，高学年3分以上） ②ボール投げの各学年の平均を2m伸ばす。 ③睡眠時間を十分確保できるようにする。 （目標時間：高学年8時間，中学年9時間，低学年10時間）	
実践後の数値 （検証方法）	①目標達成率：低学年84%，中学年54%，高学年47%（カードの記録） ②目標達成率：1年71%，2年23%，3年73%，4年60%，5年67%， 6年15%（2月の調査） ③目標達成率：低学年55%，中学年92%，高学年88% （12月の元気パワーアップ作戦の状況）	
具体的な取組 実施内容		
<p>○全校でなわとびに取り組み，外遊びのきっかけづくりとした。</p> <p>（1）短なわとび 個人の体力向上と技能向上をめざす。 ・全学年共通のなわとび検定表を利用した。 ・学級担任だけでなく，全職員が検定を行える形式とし，いつでも児童が取り組めるようにした。 ・なわとび集会を年に4回行い，練習の成果を発表できる場とし，意欲をもたせた。 （児童会活動との連携）</p> <p>（2）長なわとび 学年，縦割り班での長なわとびに取り組み，仲間と運動することの楽しさを味わせた。 ・なわとび集会を年に4回（学年対抗，縦割り班対抗）行い，目標をもって練習に取り組めるようにした。</p> <p>○「目指せ！やまなしチャンピオン」に積極的に参加した。</p> <p>○ボールを投げる機会が増えるように工夫する。 ・授業の中で投げるときの体の使い方を指導したり，投げる機会を多く取り入れたりするよう呼びかけた。 ・やまなしチャンピオンのドッジラリーに参加しやすいように校庭・体育館に距離の印をつけた。</p> <p>○元気パワーアップ作戦 ・1週間の生活の記録（学習時間，就寝・起床時刻）を，年に3回行った。 ・「学びの甲斐善八か条」と連動して，8のつく日にも行った。 ・生活のリズムを整え，元気に生活が送れるよう，家庭と協力し，意識づける機会とした。</p>		
成果	<p>縄跳びの連続跳びの目標を学年ごとに設定したり，山梨チャンピオンに取り組んだりしたことで，全校児童が1年間を通して意識しながら取り組むことができた。また，記録を玄関に掲示したり，学年や縦割り班での活動を取り入れたりすることで，一人一人が意識し合いながら活動することができた。</p> <p>児童会活動と連携し，集会を行ったことで，それに向けて休み時間に自分から練習する様子も見られた。</p> <p>元気パワーアップ作戦の結果，期間中は意識が高まり，学習時間や就寝・起床時刻に改善の様子が見られた。</p>	