

実践プログラム	<h2>縄跳びチャレンジ・ストラックアウト</h2>
目標指標 目標数値	<ul style="list-style-type: none"> ①個人で決めたなわとび検定の目標達成率を各学年とも80%以上にする。 ②全校の児童に軟式ボールを用いた的当ての経験をさせる。 ③様々な運動や遊びの経験をさせる。
実践後の数値 (検証方法)	<ul style="list-style-type: none"> ①学年の始めに設定した目標に対する達成率は73%であった。 ②全校の児童に軟式ボールを用いた的当ての経験をさせることができた。 ③児童会や、体育委員会の取り組みから、様々な運動や遊びの経験をさせることができた。
具体的な取組 実施内容	
<p>①縄跳びチャレンジについて</p> <ul style="list-style-type: none"> ・体育授業の準備体操の一環として縄跳びを行い、日常的に縄跳びに取り組めるようにした。 ・クラスの達成率の状況を調べ、学級担任の先生方に自分たちのクラスの状況を把握してもらいながら、児童への働きかけや取り組みを行うようにした。 ・体育委員会の児童が休み時間に縄跳び検定を行い、低学年や中学年に跳び方を教えてあげられるようにした。 ・合格したら縄跳びカードに印をつけたり、該当学年のカードの跳び方を全てクリアできた児童は上の学年のカードに挑戦出来るようにしたりして、意欲を高められるようにした。 <p>②ストラックアウトについて</p> <ul style="list-style-type: none"> ・体育委員会主催でストラックアウト大会を設け、投げる動きを伴う遊びを行うことで、投の運動に親しむ機会を増やしていけるようにした。 ・ストラックアウト大会では、一人1回で5球の球を投げ、3回的に当たれば合格とした。不合格だった児童には、再チャレンジの機会として、再度並び直して1回でも当たれば合格とした。投げる距離は、低学年4メートル、中学年6メートル、高学年8メートルとした。 ・低学年では、県の体力アップ事業に申し込み、専門の指導者から、投の運動遊びを体験させてもらい、「トントンクル」の投げ方を身につけることができた。また、体育委員の児童もストラックアウト大会の際に、その言葉を用いて、投げ方の指導に当たった。 <p>③様々な遊びの経験について</p> <ul style="list-style-type: none"> ・児童会主催でドッジボール大会を行ったり、体育委員会の常時活動として、竹馬や一輪車の開放をしたりして、様々な種類の遊びや運動に取り組める機会を設けた。 <p>※どの活動も感染症対策を考えながら行ったため、年度当初の計画より活動は少なくなりました。</p>	
成果	<p>①縄跳びチャレンジについて</p> <ul style="list-style-type: none"> ・縄跳びカードを継続して使用していくことにより、自分の成長を感じることができた。 ・上の学年のカードに挑戦することで、目標を達成した児童も、さらに上を目指すことにつながった。 ・体育委員会が低・中学年に跳び方を教えることで跳び方のコツを学んだり、異学年間の関わりを深めたりすることにつながった。 <p>②ストラックアウトについて</p> <ul style="list-style-type: none"> ・委員会の5・6年生や、同じクラスの友だち同士で投げ方を教えたり、応援をしたりして、投げる活動に積極的に取り組むことができた。 <p>③様々な遊びの経験について</p> <ul style="list-style-type: none"> ・一輪車や竹馬など普段使わないものも、利用できるように遊びの場を設定することで、児童の遊びに広がりが見られた。 ・ドッジボールでは全校で同じ遊びをすることで、異学年間の交流を深めつつ、体を動かす機会を増やすことにつながった。

実践プログラム	<p style="text-align: center;">運動好きな竜の子の育成&体力向上プラン！！ (3年計画：1年目)</p>
目標指標 目標数値	<p>①持久力を高める運動を取り入れる。 ②「体を動かすことが楽しい」と思える児童の数を増やす。 ③実態調査で「外遊びの回数が週に0～2回」の児童を30%まで減らす。</p>
実践後の数値 (検証方法)	<p>①今年度は短なわとびの紹介。 ②運動遊びの紹介 ③「外遊びの回数が週に0～2回」の児童が23.8%(達成)</p>
具体的な取組 実施内容	
<p>①持久力を向上させる取り組み ○全校での短縄の取り組み 全校で短縄の取り組みを行った。取り組みを行う前には、短縄紹介ビデオを体育委員と作成し、跳び方やルールなどを確認した。 休み時間には、なわとびと短縄カードをもって外に出る児童が多く見られた。階級や段が上がる時、なわとびのグリップにテープを貼れるので、それを目標に取り組む児童も多く見られた。</p> <p>②運動遊びの紹介 ○「もっと楽しい体育授業で体力アップ！」事業への取り組み。 本校では2年生を対象に投力の向上を目指す取り組みを行っていただいた。身近にあるタオルをつかった投げ方の工夫やリズムよく投げる方法など、児童が楽しく進んで取り組める内容であった。その後の活動では、ドッジボールで投げ方を意識する児童の姿が見えるなど、今回の取り組みが児童の普段の活動においてもみられた。</p> <p>○アクティブチャイルドによる運動遊びの紹介 児童の運動不足解消のため、「アスとれ総合型クラブ」に来て頂き、おにごっこを中心とした運動遊びの紹介を行った。今年度感染症対策で様々な活動に制限がかかる中で、楽しく体を動かすことができ、さらに体力アップに繋がる遊びの紹介をしていただいた。 低・中・高学年ごと児童の実態に合った運動遊び(鬼ごっこ)を行う中で、体を動かすことに加え、児童同士のコミュニケーションの高まりも感じる取り組みであった。体力アップの取り組み同様、活動後には、休み時間に鬼ごっこをする児童の姿も多くみられた。また、体育の授業の導入で取り入れるなど、実りある取り組みとなった。</p> <p>③外遊びが週に0～2回の児童の割合を30%まで減らす。 ・運動遊びや短なわの取り組みなど、簡単に楽しく運動できる機会が増えたように感じる。またこの状況の中、意識して体を動かす児童の割合も増えているのではないかと考える。</p>	
成果	<ul style="list-style-type: none"> ・今年度、持久力を高める取り組みとしては、短なわとびを行った。全校で気軽に取り組める運動遊びである。学校全体を巻き込んで行うことでさらに運動する機会を身近に増やすことができる。全校での体制を整えることも、運動の習慣化や日常化にむけて大切な点である。 ・体力アップやアクティブチャイルドの取り組みでは児童が運動する機会を増やす大変実りある取り組みとなった。

実践プログラム	楽しんで運動して、自分から体を動かすようになろう
目標指標 目標数値	①短縄跳びの回数を増やす。(前跳び・二重跳び) ②新体力テスト「ボール投げ」の前年度の記録を上回る。 ③様々な遊びを行う子どもの割合と「できた」「楽しい」を味わえた子どもの割合を増やす。
実践後の数値 (検証方法)	①短縄前跳びの回数の増加児童9割以上 二重跳びは8割以上 【達成】 伸び率(3学期の回数÷1学期回数) 前跳び1.5 二重跳び1.8 ②5年生のみ7月と2月にボール投げを実施 男子18.3m→21.18m 女子13.71m→14.68m 【達成】 ③1学期よりも「できた」「楽しい」と感じた児童の割合が8割以上【達成】
具体的な取組 実施内容	
<p>【木曜スポーツの実施】 毎週木曜日の朝、8:15～8:30まで全校で体力づくりに取り組んだ。 ○ランニングタイム 校庭に作られた学年に応じた2種類のトラックを周り、持久力の向上を目指した。 ○ラジオ体操・双西っ子体操 基礎的な体力や柔軟性などの身体機能を高めるため、ラジオ体操第1や双西小オリジナルの体操を行った。 ○短縄跳び 持久力・瞬発力・跳躍力・リズム感など基礎的な体力を養い、達成感を味わえるようにするために短縄跳びを行った。</p> <p>【児童会と連携した活動】 ○児童会本部や体育委員会が中心となって、「たてわり遊び」や「外で遊ぼう会」を行い、様々な種類の遊びの体験や遊びの多様化を図った。</p> <p>【体育の時間の充実】 ○体育の授業の中で、やまなしスタンダードを意識して子どもたちの運動技能や体力が向上する様々な運動を行った。</p> <p>【もっと楽しい体育授業で体力アップ!事業】の参加 ○県教育委育会の協力を得て投げる運動のコツをつかんだり習慣化を図ったりした。 (1.2年生)</p>	
成果	新型コロナウイルス感染症対策を踏まえて昨年のようなドッジラリーや長縄を全校的な取り組みとしてできなかったものの、積極的な「木曜スポーツ」や体育の学習により、児童の運動量を減らさず、むしろ高める活動につながったのではないかと思う。また、「木曜スポーツ」や体育の学習、児童会活動などによりボール投げや縄跳び、ボール運動、追いかっこなど多様な運動や遊びをするようになっていく。特に縄跳びをする姿が増え、新技の習得や回数を増やす児童が増えた。このような背景が全校の8割に及ぶ児童が1学期より運動をして「できた」「楽しい」と感じたことにつながったと推測できる。こうした結果から、積極的に楽しく運動や遊びをする児童の育成につながったと考えられる。

実践プログラム	心と体を整えて、みんなで楽しく体力向上！
目標指標 目標数値	①「長座体前屈」の4年生2月測定で、全国平均の90%にする。（県が提示した全国早見表を参考にする。） ②「短縄とび」の4年生2月測定で、6月測定の跳躍回数を上回る児童の割合を80%にする。 ③「睡眠時間」6時間未満の割合を10%以下にする。
実践後の数値 (検証方法)	①男子平均25cm（全国比83%）【未達成】女子平均29cm（全国比88%）【未達成】※2月測定 ②4年生で6月を上回った児童81%【達成】※2月測定 ③「睡眠時間」6時間未満の割合9%【達成】※2月アンケート
具体的な取組 実施内容	
①柔軟性を高めるための取り組み ○体育の授業時間の工夫 ・授業の始め等にストレッチの時間を設け、1年間継続して取り組めるように呼びかけた。 ○体育集会の活用 ・児童会・体育委員会と連携して、ラジオ体操やストレッチ運動に取り組むことを奨励した。 ②持久力を高めるための取り組み ○体育の授業時間の工夫 ・授業の始め等に各学年の実態に応じて「縄跳び」「ランニング」を行い、1年間継続して取り組めるようにした。運動会でも縄跳び表現を全校で披露した。 ○体育集会の活用 ・児童会・体育委員会と連携して、短縄跳びに進んで挑戦し、記録と持久力の向上に取り組む時間を朝の業前活動の時間に設定した。 ・縄跳びカードを全校児童に配付し、日常的に練習できるようにした。 ○「目指せ！やまなしチャンピオン」の活用 ・保健体育課が推進する取り組み、短縄レディーGOや長縄エイトマンに積極的に挑戦していくことを奨励した。 ③睡眠時間を増やすための取り組み ○養護教諭との連携 ・養護教諭による各クラスでの保健指導の際、睡眠を取ることの大切さを指導してもらった。 ○保護者の協力（当初計画から変更して実施） ・PTA厚生部の保護者を中心に、睡眠時間や運動時間の確保など、健康実態調査の内容を受けてコロナ禍だからこそ家庭でできることをテーマに新聞を作り、全家庭に発行した。	
成果	年間を通じて、課題のある運動に取り組んだ。特に縄跳びについては、運動会の全校表現に向けての練習や運動会後の縄跳びカードへの挑戦など、一年を通じて取り組み、4年生の跳躍回数は向上が見られた。睡眠時間については昨年度よりも改善され、6時間以上の睡眠を確保できる児童が増えた。学校での呼びかけや保護者の協力が少しずつ成果として出てきている。

実践プログラム	みんなで仲良く楽しく体力アップ かしの木っ子
目標指標 目標数値	<p>①各学年ボール投げの目標記録を定めて記録を測る。(例)6年生は15m以上</p> <p>②運動頻度「週3日以上」の割合を全校で75%以上に上げる。</p> <p>③テレビやタブレットやゲームの使用時間2時間以上の割合を下げる。</p>
実践後の数値 (検証方法)	<p>①全員が目標を達成することはできなかったが、苦手な児童には体力アップ事業を活用し、基礎を学ばせた。</p> <p>②全校で74.0%(男子79.4%女子68.7%)【児童アンケート】</p> <p>③全校で44.2%【児童アンケート・生活チェックカード】</p>
具体的な取組 実施内容	
<p>①ボール投げの目標記録への取組</p> <p>○休み時間の活用</p> <ul style="list-style-type: none"> ・各クラスにティーボールに使うボールを配り、休み時間に自由にキャッチボールやゲームができるようにした。興味をもった高学年の児童や授業で習った児童が積極的に行っていた。 ・山梨県教育庁保健体育課が行っている「もっと楽しい体育授業で体力アップ事業」に取り組み投げる運動の指導をしてもらい、子どもたちも楽しみながら投げる経験を積んだ。教えていただいたテルボールを活用し、投げ方の基本や投げる運動の楽しさを味合わせることができた。 <p>②運動頻度を高める取組</p> <p>○体育委員会による呼びかけ</p> <ul style="list-style-type: none"> ・毎日の休み時間に、体育委員会が一輪車やフラフープ、竹馬等を貸し出し、全校児童に外で遊ぶように呼びかける。 ・各クラスに大縄を配り、大縄の練習に取り組みさせることを通して、クラスのまとまりや体力の向上を目指す。また、体育委員会が3学期に大縄集会を開き、活動の浸透を図り、練習の成果を競わせる中で、児童同士が誘い合って外へ出られるように働きかける。 <p>③テレビの視聴時間の割合を下げる取組</p> <p>○「生活チェックカード」</p> <ul style="list-style-type: none"> ・生活チェックカードや保護者アンケートの取組を行い、家庭と連携をし、家庭生活の見直し・向上を図る。 ・生活チェックカードでの目標時間を学校側から決めるのではなく、自分自身で目標時間を設定させ、達成できるように声掛けをした。 	
成果	<p>今年度はコロナウイルス感染症対策のため毎年行っている「個人種目大会」の取組ができなかったが、ウイルスに負けない体づくりのために外遊びを推奨した。休み時間の時刻を高学年と低学年で分けたこともあり、外遊びをしようと意欲をもっていった。ボールを使うことができるエリアを設定したことで、様々な遊びをする様子が見られた。2月には全校で大縄集会を行い、大縄集会に向けて、各クラス休み時間を使い、練習に励むことができた。</p>

実践プログラム	<h1>元気アップ！プラン</h1>
目標指標 目標数値	<p>①運動能力の維持・向上。前年度本校の体力テストの平均かそれ以上を目指す。</p> <p>②児童全員が一輪車・竹馬のどちらかに乗れるようにする。</p> <p>③平日のTVの視聴時間が2時間以上の児童の割合を20%以下にする。</p>
実践後の数値 (検証方法)	<p>①投力は昨年度の本校の平均とほぼ同じ水準。(2月に計測)</p> <p>②3～6年生は竹馬に全員乗れるようになった。1, 2年生は100%にはならなかった。</p> <p>③1～3年生は8%に抑えられたが, 4～6年生は75%が2時間以上視聴している。(アンケート)</p>
具体的な取組 実施内容	
<p>①毎週月曜日と金曜日の業間休みを「元気アップタイム」とし, 運動の日常化と体力の向上を図った。1学期から2学期は, 6年間かけて取り組む「大藤小スタンダード」の「運動」の項目に, 「一輪車」「竹馬」「投げる運動・遊具」がある。運動の巧緻性が高められると考え, ローテーションでこれに取り組んだ。それぞれの種目にある級表で, 達成段階を目で確認できるようにした。</p> <p>②休校中に失われた運動機会を取り戻せるよう, 運動量の確保を意識した授業作りを行った。少人数級であることを生かして, 順番を待つ時間が少なくなるように, 一人一人に用具を確保したり, スペースを広くとって一斉に活動できるようにしたりした。</p> <p>③月に2回「ノーメディアウィーク」を設定し, 家庭と連携して実施した。各家庭でメディア視聴時間のめあてを決め, テレビを見ない, ゲーム・スマホの視聴時間を抑える活動を行った。また, 休校中に生活習慣の乱れた児童もいたので, 長期休業時は児童会の取り組むカードの中に「早寝・早起き・朝ご飯」をチェックし, 生活習慣の再定着を図った。生活の乱れが気になる児童については, 各担任が家庭と連絡を取り合った。</p>	
成果	<p>元気アップタイムを設定し, どの子にも運動機会を保障することができた。竹馬は, ほとんどの児童が乗れるようになった。支援を必要とする児童は, 竹馬に乗ることを怖がっていたが, 補助具をつけることで, 進んで練習に取り組めるようになった。一輪車は, 手放して乗れる児童は少ないが, 最初は全く乗れなかった1, 2年生も, どの子も何かにつかまってペダルを漕ぐことができるようになった。投運動は, 昨年の数値を落とすことなく維持できた。</p> <p>少人数であることを生かし, コロナ禍にあっても児童の運動量を確保することができた。</p> <p>月2回のノーメディアウィークの取組で, 児童だけでなく, 保護者にもメディアに触れずに過ごす団欒を体験してもらうことができた。</p>