

提 案 書

平成 26 年 9 月 3 日

(あて先)

埼玉県教育局教育総務部教育政策課長

所 属： 入間市立東町小学校

職 氏 名： 教諭 原島 淳

連絡先の電話番号： 04-2964-2220

埼玉県教育委員会教職員提案制度募集要項に基づき、次のとおり提案します。

タイトル：
朝の活動の時間を活用した体力・運動技能向上のための
サーキット型トレーニング

実践事例の要旨：
・毎週水曜日の10分間の朝の活動の時間を活用して、全校で体力の向上と運動技能向上を目指して、学年を単位としたサーキット型トレーニングに取り組んだ。

実践に至った背景：
・現任校は長年新体力テストの結果が低く、体を動かす習慣を身につけさせるとともに体力の向上と運動技能の向上を図りたかったため。

実践のねらい及び内容：

1 ねらい

- ・児童の体力向上
- ・児童の運動技能向上

2 内容

(1) 時間

- ・毎週水曜日 朝の活動の時間（8：30～40 10分間）

(2) 進め方

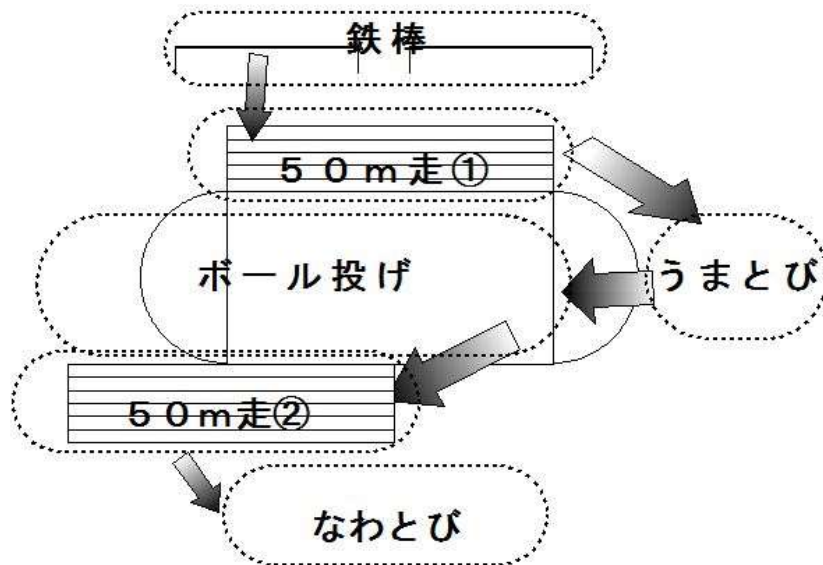
①概要

- ・6種類の運動を1回ごとにローテーションして進めていく。
- ・運営は学年ごとに行う。

②種目とローテーション

	1回目	2回目	3回目	4回目	5回目	6回目
1年	50m 走①	うまとび	ボール投げ	50m 走②	なわとび	鉄棒
2年	うまとび	ボール投げ	50m 走②	なわとび	鉄棒	50m 走①
3年	ボール投げ	50m 走②	なわとび	鉄棒	50m 走①	うまとび
4年	50m 走②	なわとび	鉄棒	50m 走①	うまとび	ボール投げ
5年	なわとび	鉄棒	50m 走①	うまとび	ボール投げ	50m 走②
6年	鉄棒	50m 走①	うまとび	ボール投げ	50m 走②	なわとび

③場所



④進め方

- (i) 集合・整列（それぞれの場所に集合）
- (ii) あいさつ・健康観察
- (iii) 本日のメニュー・めあての確認（〇〇を◇◇回，□□を△△回続ける）
- (iv) 運動
- (v) 評価（何回できたか，新記録が出たかなど。挙手でかまわない。）
- (vi) あいさつ

(3) それぞれの種目の内容と目安とする回数

①なわとび（短縄の連続跳び，または8の字回旋跳び，または置きなわとび）

- ・心拍数が上がるような連続した運動を行う。

（例）短縄 連続5分間

クラスを半分にしての8の字回旋跳び（運動量確保のため）

②50m走

- ・1人**5本以上**走る。
- ・低く，鋭いスタート
- ・50m地点までは体を前傾させ，下を見る。その後はゴールを見る。

③鉄棒

- ・1人10回**連続で素早く**やらせる。
- （できない技に挑戦するのではなく，できる技をどんどんやらせる。）

（例）前回りを10回やったら交代

足抜き回りを3回やったら交代

④馬跳び

- ・1分×**2～3セット程度**やらせる。（目標は1分で60回）。

⑤ボール投げ

- ・玉入れの球を1人**20投以上**。
- ・2人の間を，**球が届かないくらいまで遠く離す**。
- （モーションを大きくするため）

(4) 実施上の留意点

- ・一人一人の**運動量を十分に確保**する。
終わった後に「ハアハア」言っていたり，暑くて上着を脱いだりするような運動をさせる。
- ・学年の実態によって回数等は増減してかまわないが，児童が上記の姿になるよう負荷をかける。
- ・技能が向上するよう，**技のポイントを意識した指導**を徹底する。

実践の成果や効果：

★平成25年度と平成26年度の新体力テストの結果比較

(1) 体力の向上

総合評価A+Bが50.7%に、A+B+Cが80%に上昇した。「埼玉県5カ年計画」及び「生きる力と絆の埼玉教育プランー埼玉県教育振興基本計画一」で示された目標値を上回った。

(2) 技能の向上

50m走とボール投げで平均を上回った学年が増えた。

新体力テスト結果の変容

		平成25年度	平成26年度	県目標	変容
総合評価	A+B	42.9%	50.7%	50%	○
	A+B+C	78.7%	81.3%	80%	○
50m走		7/12※	8/12※		○
ボール投げ		5/12※	7/12※		○

※6学年×男女=12項目

実践期間：24年10月～ 週1回**実践事例のセールスポイント：**

- ・短時間（10分間）で全ての児童に負荷をかける。
 - ・6週間で5つの運動に取り組むことができる。
- （種目に選び方によっては6週間で6種目）・

<実践事例を他校でも活用できる方策等>*** 他校で導入する際のポイント：**

- ・なるべく全児童が同時に活動できる種目を選ぶ。雲梯等場が少なく待ち時間の多い種目は避ける。

*** 失敗しないための秘訣：**

- ・意図を持って種目を選ぶ。
- （例）持久力を向上させるためになわとびをやる。
- ・技のポイントを明確に示す。指導する学年の先生にも児童にもシンプルでわかりやすいもの。
- ・進め方、ねらい等についてしっかり共通理解を図っておき、各学年がねらいを達成するための意図的指導を行えるようにする。

*** こうすれば自校よりも高い効果が得られるという方策：**

- ・自校の体力・運動技能の実態を踏まえ、種目を設定する。本校では走力向上のため、50m走を2回設定した。
- ・児童には取り組みの回数についての具体的な数値を示す。具体的な数値が示されているとやる気が出る。
- （例）20回ボールを投げよう。馬跳びで40回跳ぼう。

*** その他：****公的支援（予算措置や教職員の加配等）への要望****実践元の所属長確認****動画や写真の使用許可**

- ※ A4判縦の用紙に横書き3枚以内で提出してください。
- ※ 資料（印刷物、動画や写真のDVD）を添付していただいても構いません。
 - ◎ 印刷物による資料は規定枚数には含みません。
 - ◎ 資料提出に当たっては著作権や肖像権等に御注意ください。
- ※ 実践を行った学校名等が公開される可能性があります。予め、実践元の所属長に提案内容について御確認ください。