

体力・運動能力向上センター便り

宮城県教育委員会
体力・運動能力向上センター
9月27日 第7号

体力・運動能力の向上に向けた好事例

厳しい残暑もようやく落ち着き、秋の訪れを感じるようになりました。各学校においては日々子供たちの体力づくり、健康づくりに取り組んでいただき、感謝申し上げます。

さて、体力向上コーディネーターによる学校訪問も1回目が終了し、2回目の訪問が10月から開始されます。今年度も好事例がたくさん報告されておりますので、紹介します。

【環境づくりの工夫】

○ストラックアウトの作成と設置



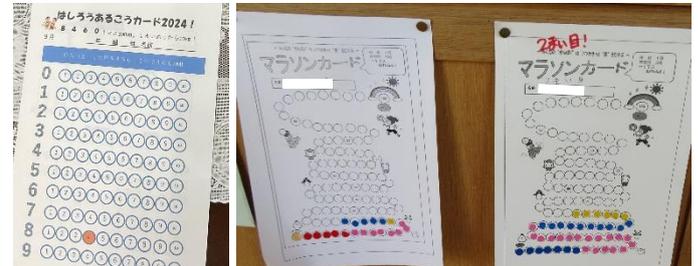
○ケンパーステップや田の字歌ケンの設置



○握力計やハンドグリップの常設



○チャレンジカードの作成や表彰



○バトンスローの常設



○スポーツ MVP や挑戦状での運動の実施



○ドッジボールコートや50m走路の常設

○ジャンピングボードの設置 (短縄の練習用)

○校庭の遊具を使ったサーキットトレーニングコースの設置

○体育館の自由開放 (業間や昼休み) や体育用具の貸し出し (ボールや握力計等)

○運動委員会による遊び動画の作成、ポスターの作成や掲示

【時間設定の工夫】

- 特定の日や曜日を定め、全員での運動や外遊びの実施（マラソンや縄跳び等）
- 体力・運動能力調査の期間を数週間設定し、再チャレンジデー等の実施
- 曜日を決めて休み時間を長く（40分等）設定し、外遊びの時間を確保
- 校庭が使えない場合、体育館を使って全校で元気アップエクササイズの実施
- エアコンのあるホールや教室を使つてのダンスタイムの実施



【体育の授業での工夫】

- 音楽に合わせて、学習や調査の動きにつながる運動をサーキット運動として実施
- 種目に合わせた補強運動をいくつか準備し、自分の能力に合わせて選んで実施
- 補強運動や体力・運動能力調査の測定動画を作成し、限定公開（YouTube等）
- 補強運動の工夫
（シャトルランリレー、鬼ごっこ、ダンス等遊びやゲーム性のもの）
- 競技の専門性を持っている他教科の教員をTTに招いた授業の実施（中学校）
- ICTを活用し、授業の前にその日の学習の流れやめあてなどを配信

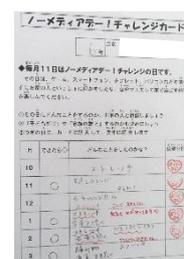
【体育の授業以外での工夫】

- 体育委員会等が主催のスポーツ大会や、外遊びプロジェクトの実施
（縦割り班の活用等）
- 保護者の承諾を得た上での朝活動の実施（マラソン等）
- 紙鉄砲や紙飛行機飛ばしなど、遊びながら自然と体力が向上する仕掛けの実施
- 朝の会で詩の暗唱をしながらグーパー運動や、運動係による軽い運動、椅子に座つての足上げ運動等の実施



【家庭への働き掛けの工夫】

- 徒歩通学日の設定（5のつく日はあるgo day等）
- 徒歩や自転車通学の推奨（PTA総会等で）
- 親子で楽しめるダンササイズを紹介
- ノーメディアデーやノー宿題デーの設定
- 30分ジョグ、60分ウォークの選択など、家庭で運動に親しむ仕掛けづくり
- 体育通信等で、運動の大切さや紹介などを家庭に向けて発信



【その他の工夫】

- 大学と連携し、体力調査の計測補助や授業の補助に学生等を活用
- 地域の体育指導員に調査の計測補助の協力を依頼し、実施
- 家庭教育学級等で保護者を対象に、運動の効果等について専門家の講話を実施

【コーディネーターより】

先生方が児童生徒に運動の大切さを伝え、一緒に活動に取り組んでいる姿が多く見られています。今後も子供たちの健康づくり、体力づくりに御協力をお願いいたします。