

令和7年度香川県特色ある体力づくり推進学校

琴平町立琴平小学校
 <児童数 108人 9学級 >

推進上の課題

- ▲ 令和6年度香川県体力・運動能力、運動習慣等調査（以下、体力・運動能力調査）において、本校児童は多くの種目で学校平均が県平均を上回っている一方で、「握力」「ソフトボール投げ」については、県平均を下回っている学年が多い。また、「反復横跳び」については、いくつかの学年が県平均を下回っている。
【R6年度の県平均と学校平均】
 握力：県平均 12.65 kg ⇔ 学校平均 12.39 kg
 （このうち、1・3・5年男子、2・3・4・6年女子の記録が県平均未満）
 ソフトボール投げ：県平均 13.27m ⇔ 学校平均 12.90m
 （このうち、1・3・5年男子、3・4・6年女子の記録が県平均未満）
 反復横跳び：県平均 34.39回 ⇔ 学校平均 39.19回
 （学校平均は、県平均を上回っているが、このうち、1・5年男子、1年女子の記録が県平均未満）
- ▲ 全学年が単学級のため、クラスマッチなど学級間で競い合う体育的活動が実施できない。また、縦割り班活動による対抗的な活動も少ないため、児童の運動への意欲的な参加や学年間の交流や協力を促す機会が十分確保できていない。
- ▲ 休み時間に、外遊びをする児童としない児童の二極化が起きている。

重点目標と全体計画

- 【重点目標】
- 令和6年度の体力・運動能力調査の結果から、本校の課題である「握る力」「投げる力」「瞬発力」の向上を図る。
- 体育の時間以外でも児童が運動に親しむことができる機会を増やすことで、学校生活全体を通して、体を動かすことの楽しさを味わえるようにする。
- 【全体計画】
- 全校生が楽しみながら、本校の課題である「握る力」「投げる力」「瞬発力」の向上を図ることを目的として、週1回、児童が運動に親しむ時間を確保するためのスポーツタイム（30分）を設定する。

月	日	内容	月	日	内容	
4月	28日	全校リレー (並び方・走順確認)	10月	6日	朝：投げリンピック③	
	5月	2日		全校リレー	7日	大なわとび
13日		全校リレー		16日	大なわとび	
20日		【ドリル】 にぎりリンピック(説明)		17日	琴小陸上記録会	
27日		【ドリル】 にぎりリンピック(1回目)		23日	大なわとび	
6月	3日	【ドリル】 にぎりリンピック(1回目)		28日	大なわとび	
	10日	【スポーツタイム】 にぎりリンピック大会リハ		11月	6日	朝：大なわとび 業間：マラソン練習
	17日	【スポーツタイム】 にぎりリンピック大会			13日	朝：大なわとび 業間：マラソン練習
	24日	運動会種目(玉入れ)			20日	朝：大なわとび 業間：マラソン練習

7月	1日	運動会種目(風船運び)	12月	27日	昼：大なわとび大会 (千支別・学年別)
	～8日	水泳大会リハーサル		2日	業間：マラソン練習
	8日	運動会種目(綱引き)		10日	マラソン大会
	9日	校内水泳大会		20日	全校短なわとび
9月	9日	投げリンピック①	1月	27日	全校短なわとび
	16日	投げリンピック②		3日	全校短なわとび
			2月	10日	全校短なわとび
				17日	全校短なわとび
				24日	千支別短なわとび大会

体力づくりの取組状況

【体育的活動（千支別対抗大なわとび）の充実】

活動名：千支別対抗大なわとび

- ・日時または実施期間：R6年9月24日(火)～R6年12月3日(火)
- ・対象者：全校生
- ・活動概要及び工夫点(スポーツタイムの時間に実施)
縦割りチーム(12グループ)に分かれて、「8の字3分跳び」の記録に挑戦した。スポーツタイムのたびに記録を測定し、前回からの伸びを得点化することで、目標をもって取り組むことができるようにした。また、上学年が進んで助言できているチームを価値付けながら活動を進めることで、協力して活動する態度が他のグループにも広がるようにした。
- ・活動の様子



【8の字3分跳びの記録に挑戦する様子】

49	78	66	71	53	95
47	61	88	74	72	84
回数			前回からの伸び		
チーム	153	1位	チーム	58	回
チーム	141	2位	チーム	57	回
チーム	117	3位	チーム	44	回

【回数と前回からの伸びベスト3の掲示】



【チームで作戦を立てている様子】

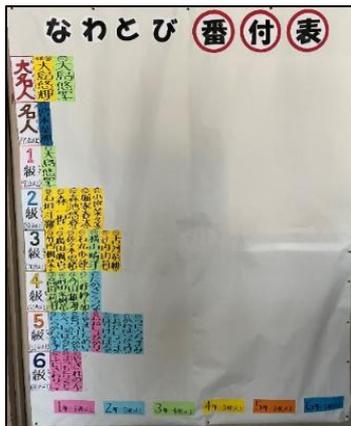
【体育的活動（なわとびカード・番付表）の充実】

- ・日時または実施期間：R7年1月14日(火)～R7年3月7日(金)
- ・対象者：全校生
- ・活動概要及び工夫点(スポーツタイムの時間・休み時間に実施)

短なわとびを通した瞬発力の向上(地面からの反発をもらう跳び方の習得)を目指して、約2か月間実施した。跳べた技と回数に応じて進級できる「なわとびカード」を活用し、

進級した級に応じて児童の名前を「なわとび番付」に掲示するとともに、賞状を渡した。児童の憧れとなり、意欲が高まることを期待して「なわとび番付」は児童玄関に大きく張り出した。

・活動の様子



【なわとび番付表】



【短なわとび賞状】



【回数を数え合っている様子】

【体育的活動（チーム対抗にぎりンピック大会）の充実】

- ・日時または実施期間： R7年6月17日（火） 13：30～14：00
- ・対象者：全校生
- ・活動概要及び工夫点（スポーツタイムの時間で実施）

握る運動を行うきっかけづくりのための「にぎりンピック」実施にあたり、事前に縦割りチーム対抗大会（チーム対抗にぎりンピック大会）を行うことを児童に周知しておき、大会に向けて1か月間学年ごとに、練習に取り組んだ。また、体育主任が「握り方講習会」を開催し、握った後の新聞紙の形を具体的に提示し、共通理解を図った。その後、各学級でタイムを測定したりすることで、児童は何度も新聞紙を強く素早く握る運動を繰り返し、握力を高めていった。



【握り方講習会】



【学級でタイム測定】



【干支別チーム対抗にぎりンピック大会】



【学級で握力測定】

【体育的活動（校内投げリンピック）の充実】

- ・日時または実施期間： R7年9月9日（火）～ R7年9月16日（火）
- ・対象者：全校生
- ・活動概要及び工夫点（スポーツタイムの時間で実施）

投能力向上を目指して、全3回の活動を行い、各回に明確なねらいを設定した。第1回では、正しいフォームの習得を目指し、第2回では、習得したフォームで狙った場所に正確に投げることに取り組んだ。第3回では、習得したフォームで遠くに力強く投げることを目標として実施した。また、全校生に今年度の自分のソフトボール投げの記録を配布し、明確な目標をもって活動できるようにした。

・活動の様子



【正しいフォームの習得】



【狙った場所に投げる練習】



【遠くに投げる練習】

【成果】

- 週に1度のスポーツタイムを有効に活用することで、年間を通して全校生が体を動かす機会を保障することができた。特に、短なわとびの取組みでは、なわとびカードを配布したり、なわとび番付表を掲示したりしたことが、子どもたちの積極的ななわとび運動への参加を促した。そのことは、気温の低い冬の時期でも、休み時間に進んで運動場でなわとびの練習に取り組む児童が多く見受けられたことからもうかがえた。なわとび番付が上がった際に配布した賞状も、児童の憧れを生み、意欲化を図る上で効果的であった。
- 大なわとび大会やにぎりリンピック大会などでは、記録の伸びを得点化することによって、全校生が意欲的に取り組めるきっかけとなった。特に、大なわとびは回数を重ねるごとに記録が伸びることを実感しやすいため、「やればできる」という運動に対する肯定的態度を培うことができた。
- 「にぎりリンピック」を通して、今年度の全校生の握力は、昨年度の握力の平均点を上回る結果となった。特に、握力が低い児童は、力が入る握り方を確認したり、握る練習したりする中で飛躍的に握力を伸ばすことができた。

【R6年度より握力の平均値が向上した学年】

(男子) 1年：7.56 kg	→	10.2 kg	(女子) 1年：8.17 kg	→	8.78 kg
3年：11.44 kg	→	12.11 kg	2年：9.09 kg	→	9.92 kg
4年：14.50 kg	→	14.90 kg	3年：9.40 kg	→	10.27 kg
5年：14.88 kg	→	18.90 kg	4年：10.70 kg	→	11.40 kg
			6年：17.86 kg	→	18.00 kg

(学校平均)

12.39 kg → 13.08 kg

※男子2・6年、女子5年については、平均値の向上は見られなかった。

○ 4～5月に行った体力・運動能力調査の際には、下記のような児童の姿がよく見られた。

- ・ 上体が投射方向へ正対したまま投げる
- ・ 投げる腕と同じ側の足を踏み出す
- ・ うまくステップを踏めない

しかし、投げりんピックの取組みを通して、上学年や担当教員が助言することで、正しいフォームを身に付けられた児童が増えた。今後の取組みとして、再度、ソフトボール投げの記録を測定する機会を設ける予定である。

【課題】

- 短なわとびにおいては、全校生が進んで取り組むところまでは、いかなかった。なわとびカードやなわとび番付のように、競い合いを促す取り組みとともに、協同的に活動できる取組みも必要だと感じた。今後、短なわとび大会の実施やペア学年での数え合いを取り入れていきたい。
- 大なわとびにおいては、学年によって取組みに差が生まれていたことから、チーム間に温度差が生じた。今後、学年対抗で競う機会を設けることで、学年としても目標をもって取り組み、学校全体で技能向上を狙っていきたい。