

# 元気、あだっこ

—運動・遊びを楽しめる子どもに—

五條市立阿太小学校

◎26年度体力テストの結果、全国平均を上回った種目の割合

全国を上回った

男子 27種目(+11)

女子 22種目(+3)

(※前年度比)

男女それぞれ48種目

8種目×6学



男子 56%

女子 46%

ソフトボール投げ 42%  
50m走 58%  
立ち幅跳び 25%

- ・外遊びが少ない
- ・遊ぶ時間が減った。
- ・投げる遊び、跳ぶ経験がとぼしくなっている。

## みんなで外遊び

**ハッスルタイム**  
毎週火曜日の朝、  
たて割り班ごとに  
「外遊びチャレン  
ジ」をする。

**外遊びチャレンジ**  
県・市で取り組まれてい  
る「外遊びチャレンジ」  
等を使って全校児童・  
教師も全員が外で遊ぶ。

**ロングのびタイム**  
毎週水曜日の給  
食後は掃除をせ  
ず、その時間を休  
み時間にします。

## 課外クラブ

**水泳・駅伝クラブ** 夏休みに市や県の水泳大会を目標に行う。3学  
期に3年生以上が駅伝大会に向けて走り込む。

**あだっこAC** 1年生～3年生

ストレッチや簡単なトレーニングを通じて、体幹を鍛えたり、走・跳・投、運動の基本ができる身体作りを行う。

## 体育授業

**準備運動の工夫** 体力向上プ  
ログラムで紹介された運動の中  
から、特に走・跳・投動作を中心  
に準備運動に取り入れ、体力の  
向上をはかる。

## 評価 ふり返し

**体力テスト&体力確認カード**  
春は8種目、2学期3学期にはソ  
フトボール投げ、50m走、立ち幅  
跳びのテストを行い、その結果を  
児童が確認できるカードを作る。

全国平均以上の割合  
・ソフトボール投げ 50%  
・50m走 60%  
・立ち幅跳び 50%

# 元気、あだっこ

—運動・遊びを楽しめる子どもに—