

# 元気、あだっこ

—自ら進んで運動に親しみ、体力向上できる児童の育成—

五條市立阿太小学校

## あだっこの課題 (H30体カテスト調査結果より)

- ① 苦手とする種目が学年・性別により異なる
- ② 全体的に全国平均より下回る種目が多い。

○昨年度初めに始めたハッスルタイムにより、運動意識や運動能力の向上が見られるが…

### 共通課題

長座体前屈(柔軟)  
5年生男子 26cm  
(全国 32.76cm)

50m走(走力)  
5年生男子 10.47秒  
(全国 9.59秒)

依然として…

- ・運動しようとする意識が低い児童がいる。
- ・投げたり走ったりする経験が乏しい児童がいる。

### みんなで外遊び

#### ハッスルタイム

毎日15分間全校で運動に取り組む時間。コーディネーショントレーニング、長距離走、縄跳びなど体力向上に繋がる運動や「外遊び、みんなでチャレンジ」を行う。

#### 外遊びチャレンジ

県・市で行われている「外遊び、みんなでチャレンジ！」等の外遊びを通して、体力向上を図る。

### 課外クラブ

水泳・駅伝クラブ 水泳大会・駅伝大会では、自己記録を達成するために、目標を持って練習に取り組む。

あだっこAC 1年生～3年生が体幹トレーニングやストレッチ、外遊びを通じて体幹を鍛えて運動の基本的な動きを身につける。

### 体育授業

#### コーディネーショントレーニングの導入

準備運動に、コーディネーショントレーニングを実施する。

#### 体育科年間指導計画の確認

発達段階に応じた適切な指導を行う。

低、中、高にわかれた合同体育  
少人数では行えないゲーム等の体育活動を実現する。

### 評価ふり返り

#### 学期ごとに行う体カテスト

1学期の体カテストの結果を基にして、課題のある項目を中心に、2・3学期で継続して測定を行い、ハッスルタイムの評価や成果をまとめ、今後の指導に生か

全国平均5種目以上  
(柔軟、投力を含む)

# 元気、あだっこ

—自ら進んで運動に親しみ、体力向上できる児童の育成—