

# 教育時報

onal Bulletin



特集 運動やスポーツが好きな子が育つ学校体育



- 優
- 
- 

育関連情



信  
員会



【実践事例紹介①】

小学校の取組

「握力アップ大作戦」倉敷市で一番の学校になろう」

倉敷市立葦高小学校

1 はじめに

本校児童の新体力テストにおける握力の平均値は、倉敷市の平均値より低く、器械運動の跳び箱などでは、手で自分の体重を支えることができず、けがをする児童が多い傾向にありました。握力をアップすることががけの防止にもつながるのではないかと考え、学校保健委員会のテーマとして2年間取り上げ、「握力アップ大作戦」倉敷市で一番の学校になろう」を目標に、全校を挙げて握力アップの取組を実施しました。

(2) 家庭での取組

年に3回取り組んでいる「生活習慣がんばりカード」にグーパー運動や肩もみを加えました。家族と一緒にグーパー運動をしたり、肩もみをしたりすることで親子が触れ合うきっかけにもなり、保護者から大変好評でした。

(4) 体育授業での取組

体育主任が中心となり、体育の準備運動の中でできる握力アップとして、手押し車やカエルとび、腕立てじゃんけんなどの替え歌動画を作り、紹介しました。体育時の準備運動でも、楽しく取り組む姿が見られました。

2 取組の内容

(1) 朝の会での取組

正しいグーパー運動のやり方を寸劇で伝え、全学級で毎日の朝の会で行いました。マンネリ化を防

(3) 学校保健委員会での取組

全校で集会を開き、1年目は、校長をはじめ教員も、どれだけ握力がアップしたかステージで測定しました。また、保健委員会の児童が、机運びや雑巾しぼり、給食

3 おわりに

2年間の取組の成果として、今年度の「新体力テスト」において、全ての学年で、昨年度の記録から握力が3〜4<sup>+</sup>向上し、「※倉敷市で一番」という目標を達成することができた学年もありました。また、器械運動等の体育の授業で、

児童の負傷件数が減少しました。さらに、学校生活の中で、大きなけがの発生件数も減少しました。職員と児童が同じ目標に向かつて頑張れたことや、保健委員会の児童が楽しいキャラクターを演じ、歌やダンスや寸劇をすることで、楽しく握力アップに取り組めたことが結果につながったと思います。こうして身に付けた力を、日常生活のさまざまな場面で実践できるような視点を持って、今後も継続して指導していきたいです。

(養護助教諭 藤原 美紀)

男子	第1学年	第2学年	第3学年	第4学年	第5学年	第6学年
全国	9.36	11.1	13.08	14.9	16.9	20.02
倉敷市	8.99	10.53	12.31	14.08	16.22	19.13
葦高小	10	12.46	14.02	15.27	18.38	20.55
倉敷市順位	1位	2位	7位	4位	2位	6位

女子	第1学年	第2学年	第3学年	第4学年	第5学年	第6学年
全国	8.79	10.42	12.31	14.13	16.71	19.59
倉敷市	8.57	9.85	11.61	13.44	15.99	18.96
葦高小	9.06	11.99	13.65	14.81	17.09	20.27
倉敷市順位	2位	2位	1位	3位	6位	10位

\*全国・倉敷市は平成30年度の握力の平均値。葦高小は令和元年度の握力の平均値

倉敷市内の順位は令和元年度の順位