

【内 容】 持久力をつける取り組み「学校周辺の農道の活用」

1 「活動内容」

平成24年度新体力テストの結果を集計すると、田中小学校の特徴として、上体起こしや長座体前屈、ソフトボール投げの結果が、全国平均を上回っていた。しかし、20mシャトルランは、全国平均を上回る学年が、4年生男子以外は、すべて全国平均を下回っていた。

そこで、9月から、4・5・6年全員対象の陸上教室において、練習の前後で、運動場での持久走を行った。また、1月からは、コミュニティ・スクール健やかな体部会主催の「校内マラソン大会」にむけて、持久力をつけるための取り組みを行う。

校内マラソン大会は、学校の西側に広がる農地の間を碁盤の目のように走る農道を利用して、マラソンコースを作り、発達段階や自分の体力に合わせて、挑戦できるようにしている。



【陸上教室での体力づくり】

基礎体力の育成のため、4・5・6年生が、運動場において走っている。



【マラソン大会コースを走る】

コース設定のために、5年生による試走を行う。

1月からの体力づくりについて

①準備運動

②3分間走（前半）

ダウン

③3分間走（後半）

ダウン

※ 1/15～2/1実施

10:00～10:10

※ 1月下旬に、コース試走

※ 記録カードあり

0.72 km
725.2 m
0.45 マイル
0.391 海里
793.08 ヤード



1.17 km
1175.8 m
0.73 マイル
0.634 海里
1285.87 ヤード



【1月からの取り組み】

大会に向けて全校生で体力づくりを行う。

【ファミリーコース】

約0.9 kmで保護者と一緒に走るコース

【のびのび、どんどんコース】

のびのびコースは約1.3 Km、どんどんコースは約2.6 Km

2 児童・生徒（保護者）の反応

- 話し合いをしているときに、参加者から、校内マラソン大会をすることは、校区のよさを知ることと、体力をつけることにもなるので、ぜひ実施してほしいという意見がでた。
- 長距離を走ることが好きな児童にとっては、いい表現の場となり、進んで参加したいという児童の意見も出た。

3 成果と課題

- 4・5・6年生全員参加の陸上教室（7月までは水泳教室）は、児童の基礎体力・体づくりのためには大変有効であった。
- 持久力をつけるための取り組みは、1月だけでなく、新体力テストや教材、陸上記録会の時期を見計らって、継続的に行うことが大切である。