

新しい三小教育を目指して(体力向上編)

令和7年2月13日 河内長野市立三日市小学校

校長 小滝 孝文

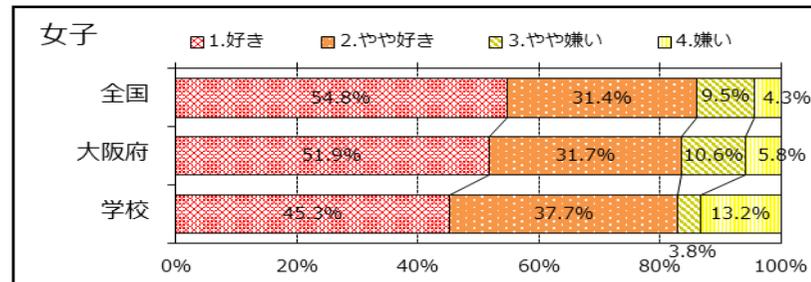
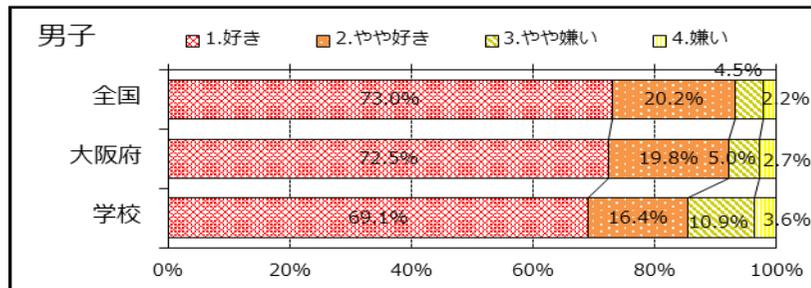
令和6年5月に本校を代表して5年生が全国体力・運動・運動習慣調査を行いました。その結果と考察をもとに新しい三小教育(体力向上編)につなげていきたいと考えています。ご家庭でも体力や運動についてお子さまとお話してみてください。

三日市小学校実技調査結果より(調査対象:5年生)

三日市小	握力(kg)	上体起こし(回)	長座体前屈(cm)	反復横よび(点)	20mシャトルラン(回)	50m走(秒)	立ち幅とび(cm)	ソフトボール投げ(m)	全国を50とした場合
男子	12.39	19.70	33.15	38.80	37.51	9.89	150.52	20.76	46.4
全国	16.01	19.19	33.79	40.66	46.90	9.50	150.42	20.75	50.0
大阪府	15.77	18.97	33.75	39.57	45.70	9.48	148.90	20.34	49.3
女子	12.65	17.35	37.79	37.02	36.52	10.27	143.92	12.38	46.6
全国	15.77	18.16	38.19	38.70	36.59	9.77	143.13	13.15	50.0
大阪府	15.46	17.87	38.20	37.38	34.81	9.80	140.95	12.41	48.7

児童質問用紙より

Q. 「運動をすることは好きですか？」



結果と考察

運動に対して、多くの児童が肯定的に捉えています。男子は、「上体起こし」「立ち幅とび」「ソフトボール投げ」、女子は、「立ち幅とび」で全国平均を上回っています。日々子どもたちが、ドッチボールや鬼ごっこなど、楽しんで体を動かしていることが、この結果に表れていると思います。しかしながら、特に男女ともに「握力」では、全国平均を大幅に下回っています。「握力」は、昨年度も課題として挙げられたため、今年度も3学期の昼休みに「握力大会」を実施しました。握力に自信のない児童も意欲的に参加できるように、今年度からびたり賞を設けました。目標を持ちながら楽しんで取り組める児童が多く見られたため、次年度も体育委員会とも協力し、引き続き実施する予定です。また、柔軟性があると、けがの予防にも繋がります。今後も、授業の前後で柔軟体操や体づくり運動を取り入れていきます。

子どもたちが楽しみながら運動に取り組み、体力を向上させられるような機会を作っていきたいと考えています。

三日市小学校体力向上の取組み

- 毎日朝学の時間に「一分間体操」を行い、体幹を鍛えています。
 - 器械運動を中心にICT機器を活用し、自分の動きを客観的に見ることで、動きを改善できるようにしたり、運動の課題を見つけられたりできるようにしています。
 - 1月の業間休みには、リズムなわとびで、体を動かす機会を作っています。
 - 休み時間には積極的に運動場に出て、体を動かすように声掛けをしています。
- ※ご家庭でも、放課後や休日の遊びについて、体を動かすように声掛けをよろしくお願いします。