

令和7年度「60（ロクマル）プラス」優良実践校 実践報告書

1	実践校名	花巻市立太田小学校
2	実践名	太田式体力向上
3	実施対象者	全校児童
4	目標	運動に関わる手立てを組み、体力向上と健康な生活に向けて進んで取り組む態度を育てる。
5	実践内容	<p>ア (①・②)</p> <p>①取組内容のファイル化 ・「60+プロジェクトチャレンジカード」をはじめとして、「水泳カード」「マラソンカード」等使用した取組カードを体育分野と保健分野に分けてファイリングを行う。 ②体力向上年間計画をもとに、指導部が中心となって取り組む。【資料1】</p>
		<p>イ (③・④)</p> <p>③-1 体力テストの取組（6月）【資料2】 ・前年度の新体力テストの個人結果から個人で目標を立てて書き込み、運動に取り組む。 ③-2 60+プロジェクトチャレンジカードの取組【資料2】 ・目標を立てて、特に低学年は保護者の協力を得ながら実践する。 ・各学期1週間ずつ取組む。 1学期：6月30日～7月6日 2学期：12月 3学期：2月 ③-3 運動技術の向上（9月）【資料2】 ・高学年の陸上記録会へ向け、地域ボランティアの方々に指導支援を得る。 ③-4 持久力の向上（9～10月）【資料2】 ・マラソン大会に向けて、月・水・金に校庭を走る業間マラソンに取り組む。記録カードに記入し、10月末の校内マラソン大会後、各学年1位の表彰の他、マラソンカード最多賞を表彰する。 ③-5 たてわり班活動による縄跳び大会（12月～2月） ・2月にたてわり班対抗の長縄跳び大会の実施。12月から縦割り班ごとに練習に取り組む。 ④-1 運動の習慣化【運動時間の確保、運動の継続】【資料3】 ・毎週金曜日の業間休みにエクササイズタイムを行う。 屋外（晴天時）：学年毎に校庭に作られた運動ゾーンで実施 室内（雨天時）：体育館や教室で映像（校内作成）に合わせたサイキングアップの実施 ・全校共通の縄跳びカードを活用して通年で取り組む。 ④-2 毎時体育での実践【資料3】 ・準備運動前に、校庭体育の場合校庭を1周、体育館の場合2周を義務づけて走る。 ④-3 長期休み中の取組【運動時間の確保、運動の継続】 ・3分間エクササイズを家庭で取り組む。 ④-4 生活リズムチェックカード（8月・1月）【十分な睡眠の意識づけ】【資料3】 ・長期休み明け毎に生活リズム確立のためチェックカードを活用して振り返る。 ④-5 食育指導（各学年1時間）【資料3】 ・西南給食センター栄養教諭による食育指導を行う。【3学年、嚙む学習】 ④-6 まなびフェスト評価の実施（年5回）</p>
		<p>ウ (⑤)</p> <p>⑤まなびフェストによる評価</p>
6	成果	<ul style="list-style-type: none"> ・1学期の60+プロジェクトでは、保護者の励ましを得ながら取り組むことができた。 ・取組をファイリングすることで、自分の成長や頑張りを振り返ることができた。 ・具体的な距離数が明記されたマラソンカードは多くの児童の意欲を高められ効果的だった。 ・まなびフェストによる全校の平均評価では、「進んで運動する」（3点満点）が5月が2.6、7月が2.7、9月が2.6と高い水準にあった。しかし、運動を苦手とする児童は固定化しているため、さらなる取組が必要と思われた。
7	課題	<ul style="list-style-type: none"> ・屋外のエクササイズタイムは雨天の他、酷暑による熱中症予防のためになかなか実施できずR7は1度だけの開催となってしまった。しかし、室内のエクササイズタイムは、低学年は体育の準備運動に取り入れるなどで多く活用することができた。 ・運動の習慣化を図るため運動環境を整えながら60+プロジェクトとのリンクを行い、運動や体づくりを高める取組を行いたい。
8	今後の予定	<ul style="list-style-type: none"> ・12月に2学期分、2月に3学期分の60+プロジェクトチャレンジカードの取組を予定。 ・60+プロジェクトの取組に合わせて、嚙むことや睡眠に関わる保健だよりの発行を予定。

体力向上計画

1 目標

日常的に運動に親しんだり目的を持って運動したりすることを通して、体力の向上と健康な生活に向けて進んで取り組もうとする態度を育てる。

2 めざす児童の姿

4～7月 教師の指導を受けながら外遊びやリレー、短距離走、業間運動、水泳などに、積極的に取り組むことができる。

8～11月 自分の目標に向かって、陸上運動やマラソンに計画的に取り組むことができる。

12～3月 今までの活動をもとに、体力づくりのために自主的に活動することができる。(なわ跳び、クロスカントリースキー、雪遊びなど)

3 内容及び実践の具体的方向

(1) マラソンの取り組み

ア 校内マラソン大会に向けて、全校で業間マラソンを一ヶ月程度行う。

イ 体育担当はマラソンカードを提案する。学級担任は学級の実態に合わせて工夫、活用し、目標と意欲をもたせる。

ウ 練習に取り組みながら、自己の記録を伸ばすと共に、自己の目標に向かってくじけずに努力する姿勢や体力を高めようとする態度を育てる。

エ コースは、1、2、3年生用と4、5、6年生用に分け、安全に配慮する。

(2) なわとびの取り組み

ア 縦割り班ごとに長なわとびの練習(業間時間)をし、生活運動委員会主催で「長なわ集会」を行う。

イ 体育の時間でも短なわ、長なわに取り組む。体力作り担当がカードを用意するなど、適宜工夫、活用し、目標と意欲を持たせる(11月を短縄強化月間とし、体育授業の準備運動に取り入れる)。

ウ 体力づくり(瞬発力・俊敏性)と技の向上を目指そうとする態度を育てる。

エ 1・2学期は校庭で、3学期は体育館でなわとびに取り組む(外で短縄に取り組めるように学校用の短縄を用意する)。

(3) エクササイズタイム(ET)

ア 望ましい運動習慣と運動能力の基礎を形成するため、毎週金曜日の業間休みにエクササイズタイム(外バージョン)を行う。

※ その際、緊張と興奮の適度なバランスのとれた状態を作り出すために「サイキングアップ」(アップテンポの曲と共に、軽い運動で心拍数を上げること)の手法を取り入れる。

イ 雨天時で校庭を使用できないときは、高学年は体育館で、低・中学年は各教室で音楽に合わせてエクササイズタイム(中バージョン)を行う(体育担当)※金曜日の業間休みはエクササイズタイム後は高学年に割当てる。

(4) 課外運動

ア 放課後の時間を活用し、陸上記録会に向けての取り組みを行う。

イ 走力および体力の向上につながるように、練習内容を工夫する。

ウ 5、6年生児童を中心としたメンバーで構成し、リーダーの指示のもと自主的に活動を進めようとする態度を育てる。

(5) 新体力テスト

ア 実態を生かして課題を意識する(長座体前屈、立ち幅跳び、50m走を特に重点的に意識)。

(6) 体育の時間

ア 運動量を確保するため、職員会議提案が行なわれた重点を意識して授業改善を図る。

イ 毎時間体育授業開始前に校庭なら1周、体育館内なら2周、フォームを意識して走る。

(7) 準備体操には次の3つの内、いずれかの体操を学年の実態に応じて取り入れる。

・「これだけは」 ・アップサーキットメニュー ・西館式タオル柔軟体操

4 年間活動計画◎

月	手立て・内容	指導の重点
4	(外遊び) ・集団での遊びを意図的に促し、よりよい関係づくりを目指す。 E T 4/18 (運動会) ・リレーや短距離走の指導の充実を図る。	教師の指導を受けながら、外遊びやリレー、短距離走、水泳などに、進んで取り組むことができるようにする。 ・縄跳びチャレンジカード
5	(新体力テスト) ※□～□日に実施 ・新体力テストの結果(個人票)を作成し、健康カードに添付する。 ・結果を分析、考察し、授業改善を図る。 E T 5/2、5/	・60カード取り組み
6	(エクササイズタイム ^{毎週金曜日}) E T 6/13、6/27 ・業間運動で運動の機会を増やす	
7	(水泳) ・プール使用の仕方や安全指導を徹底する。 ・安全に長く泳ぎ続けられる心得を身につけるための目標を設定し、身につける授業内容を目指す。	
8	(エクササイズタイム ^{毎週金曜日} ・陸上運動) ・業間運動で運動の機会を増やす ・市内陸上記録会に向けて自分の目標を決め、意欲を高める。 ・市内陸上記録会に向けて課外活動を行う。	自分の目標に向かって、陸上運動やマラソンに計画的に取り組むことができるようにする。 ・マラソンカード
9	(校内マラソン大会・陸上運動・外遊び) ・業間時間に全校でマラソン練習を行い、持久力をつける。 (エクササイズタイム ^{毎週金曜日})も継続する。	・60カード取り組み
10	・保健、安全に注意しながら、日常的に外遊びをするように促す。	
11	・どの学年も体育で短縄に取り組ませる。 ・外遊びの時間を設け、体力の向上を図る。	
12	(長なわ集会) ・縦割り班で教え合い、励まし合いながら、なわとび集会に向けて練習する。	今までの活動をもとに、体力づくりのために自主的に活動することができるようにする。
1 ・ 2 ・ 3	(スキー学習と雪遊び) ・1、2年生は雪遊びを行い、雪に親しむ。 ・3年生以上は、校庭を利用してクロスカントリー等のスキー学習を行う。実施の際は、3～5時間程度とする。	・60カード取り組み

4 体力向上計画評価計画

評価項目	1学期	2学期	3学期
○運動を奨励し、授業改善等により運動能力の向上が図られている。			
○計画に基づいた活動が行われ、体力の向上が図られている。			

① 取組内容のファイル化

< 体育分野 > < 保健分野 >



③-1 体力テストの取組

R7 体力テストめあてカード (名前: _____) (学年: _____)

6年男子

☆ 各々の自分の記録よりも、上を目指して目標を決めよう! そして、体育や休み時間に遊んで体を動かそう!!

	握力 kg	上体起こし 回	長座体前屈 cm	反復横跳び 回	シャトルラン 回	50m走 秒	立ち幅跳び cm	ボール投げ m
去年	kg	回	cm	回	回	.	cm	m
全国平均	19.48kg	21.63回	36.61cm	45.51回	57.46回	8.94秒	166.14cm	25.39m
県平均	19.77kg	21.07回	35.09cm	45.15回	58.40回	9.19秒	162.21cm	21.88m
目標	kg	回	cm	回	回	.	cm	m
結果	kg	回	cm	回	回	.	cm	m

〈 力を入れてがんばりたいところ 〉 例: 上体起こしの数を増やすために、家でもおせんをがんばる。
 [長座体前屈の記録を伸ばすために、膝ぞうやストレッチをたくさんやる、など...]

③-3 運動技術の向上 (9月: 陸上記録会練習)



③-4 持久力の向上 (9~10月)

○ 業間マラソン... マラソンカード: 太田小学校を出発点に東西南北へ走るコース。東西南北で4種類。
 校庭のコース: 1~3年生は200mトラック1周、4~6年生は校庭の外周(山登り有)を1周。

2025年 高学年 **マラソンカード** めあて

年

★ここからスタート

1 2 3 上根子橋1km 4

2025年 高学年 **マラソンカード** めあて

年

★ここからスタート

1 2 3 道の駅はなまき温泉1km 4

2025年 高学年 **マラソンカード** めあて

年

★ここからスタート

1 2 3 湯の宮温泉1km 4

2025年 高学年 **マラソンカード** めあて

年

★ここからスタート

1 2 3 湯の宮温泉1km 4

5 6 7 2km

8 9 太田橋3km

10 11 12 13 14 15 北沢市文化会館3km

16 17 18 花巻市立記録館5km

19 20 21 花巻駅7km

22 23 24 シーナード夜会3km

25 26 27 イギリス海岸9km

28 29 30 陸河モール10km

ふりかえり

ゴール おめでとう

表彰状

4年

218周

あなたは 業間マラソンの取組をよく
 がんばりました

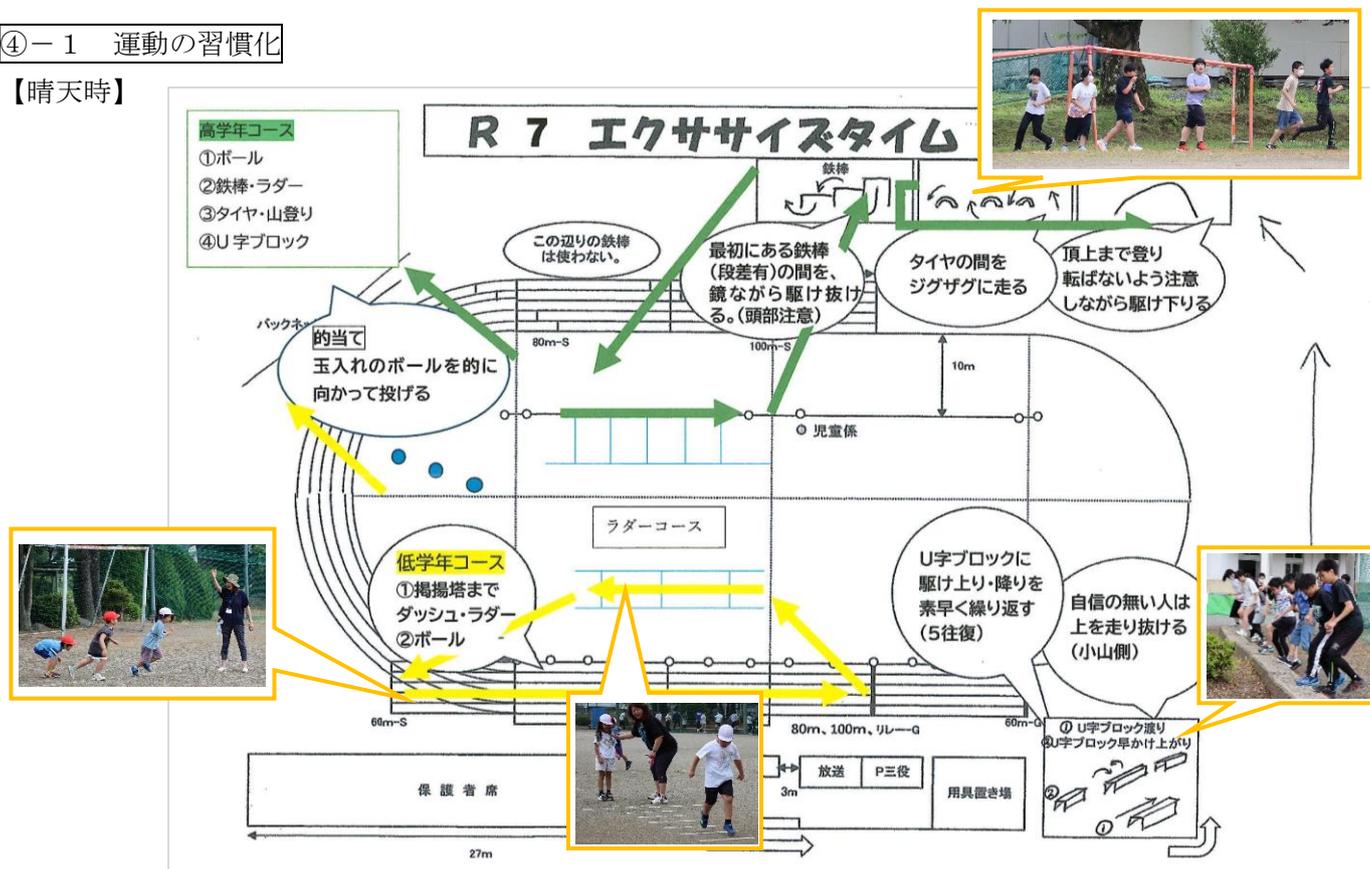
その努力をたたえ、ここに 表彰します

令和7年11月6日
 花巻市立太田小学校 校長 菊地 綾子



④-1 運動の習慣化

【晴天時】



【雨天時】 学習発表会で1年生が「できるようになったこと」の演目で発表に取り入れました。



④-3 長期休み中の取組

冬休み 3分エクササイズ(高)

① **【かえる倒立】(腕支持感覚)**
 別には膝を乗せると、やりやすいね。

① かえる倒立…ひざにひじをのせて、床に足をつかないように腰をあげつづける(30秒以上足をつかなければ合格です)。

② ひじ・ひざタッチ…つんばいのせいになってから、ほんたうのひじとひざをくっつけて、かた手かた足をまっすぐにのばす(この時、せすじをまっすぐにする)。

③ かえるの足うち…りょうをゆかにつけておしりを高く上げている間に、足をうつ。(ゆかに足がつくまでに何回たけるかチャレンジしてみよう。5回こえたら名人！)

④ なまけものストレッチ…りょうをゆかからはなさない。(図はひざをまげますが)ひざをのばして手に足でタッチしよう。
 (はってん技→はらばいになってせなかかわて行く、うらバージョンもあります。)

※ ②～④は15回ずつ行います(②と④は左右それぞれ15回合計で30回です)。
 ※ まいにちとくんだり、ふゆやすみのくらしの「運動」にきろくをつけましょう。
 晴れているときは、冬ならではのそのほかの運動にもとりくみましょう。

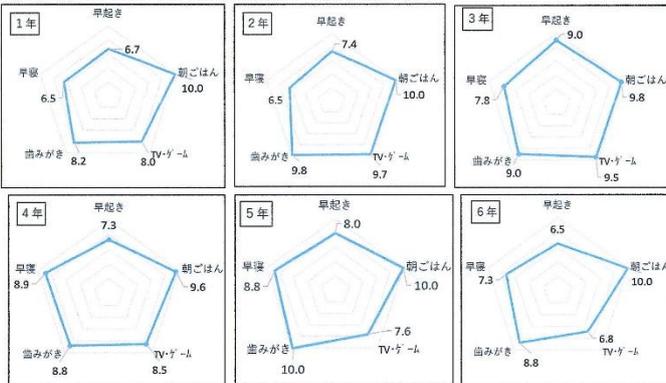
④-4 生活リズムチェックカード(8月)

※保健だよりより抜粋

夏休み明け生活リズムチェックシートより

夏休み後5日間取組んだ結果です。どの学年も「朝ごはん」「歯みがき」は高得点でしたが、「早起き」「早寝」「TV・ゲーム」時間は学年によって差がありました。

今回はメディアコントロールウィークです。メディア時間を意識することで、「起きる時間」「寝る時間」から「睡眠時間」も意識していくのはどうでしょうか。「睡眠時間」は長い方がよいです。眠っている間に体の疲れを取る他、体や心の成長、記憶の定着などが行われています。子ども達の成長のために睡眠は重要です。



【早起の目標】 6時30分までに起きる

【早寝の目標】 1～3年:9時まで 4～6年:10時まで

*早起と早寝の目標時間から睡眠時間の最大は、以下のとおりと考えられます。

1～3年:9時間半 4～6年:8時間半

【TV・ゲームの目標】 1日2時間まで



