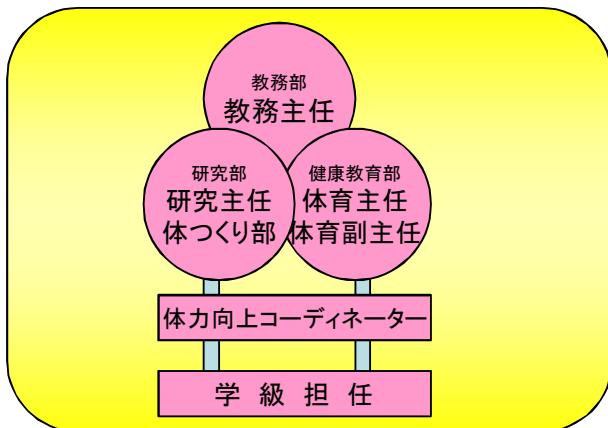


「パワーアップ5と授業改善」

【趣旨】

飯塚市立若菜小学校では、福岡県の子どもの抱える本質的な課題の一つである体力等の向上を目指して「パワーアップ5」の取組を全校で取り組んでいる。「パワーアップ5」とは体育の授業開始から5分間行う体力強化運動のことである。若菜小学校では、体力の向上を目指して、「体育科の授業づくり『運動の楽しさを味わう子どもを育てる体育科学習指導の研究』、体力を高める5分間運動「パワーアップ5」、運動の日常化に向けて、健康教育の充実」の取組みを行っています。

【体力向上のための校内組織】



【体力向上を目指して】

体育科の授業づくり
運動の楽しさを味わう子どもを育てる体育科学習指導の研究

体力を高める5分間運動「パワーアップ5」

運動の日常化にむけて
なわとび検定、福岡県スポコン広場への挑戦

健康教育の充実

【内容】

パワーアップ5について

授業開始から5分間行う体力強化運動

具体的な取組例

- ・「40秒サーキット→10秒インターバルを」1セット
- ・全6セットを5分間で行う。
(両足とび、大きなステップ、パービーあざらし、後ろ走り、ミニハドル走)
- ・6つのグループに分かれてローテーションを行う。
- ・音楽に合わせて、自主的に運動を行えるようにする

年間指導計画

- | | |
|---------|-------------|
| 4月～6月 | 基本の動き ver. |
| 6月、7月 | 水遊び・水泳 ver. |
| 9月、10月 | 運動場 ver. |
| 10月～12月 | 学年・種目別 ver. |
| 1月～3月 | 基本の動き ver. |

【成果と課題】

○成果:新体力テストで全国平均を上回る種目が増えてきた。(平成24年度 73/96項目)
45分の授業に集中して取り組む児童が増え、学習体力がついてきた。

●課題:体力の向上と学力との関係についての検証。

【お問合せ先】

飯塚市立若菜小学校

〒820-0089 飯塚市小正249-2

TEL:0948-22-0581 FAX:0948-21-0366