



学校教育目標
『笑顔いっぱい輝く子』

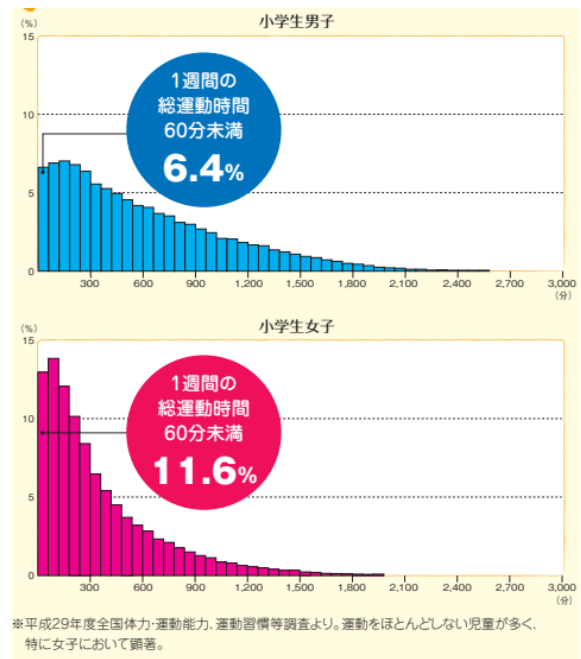
白糸小 体育部
No.1
2024 年 4 月 19 日

こどもが主体となる体力づくり

1 昨年度までの白糸小学校の実態から

昨年度の白糸小学校は、新型コロナウイルスによる制限がなくなったことに伴い、運動会の 1 日開催やスポーツ委員会中心の体育的な活動の企画などを行い、制限があった年に比べ、運動に携わる機会が増えてきました。白糸小学校には、運動が好きだと考えている児童が 9 割ほどいます。（前年度 5 年生の結果）しかし、1 週間の総運動時間が 60 分未満の児童が、男子 7.1%、女子 10.6%（前年度 5 年生の結果）となっています。（全国の平均（右図））運動習慣を身に付けている児童が少なくなっている傾向にあり、体力テストの結果や日々の体育の授業の様子から体力の低下が大きな課題として見られます。特に、「走力」「投力」「柔軟性」という面が弱い傾向にあります。

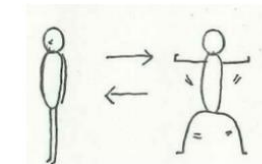
そこで、学校では下の①に取り組み、「運動が大好き！」と思える子を育てていきます。御家庭におかれましては、②の音読カードへの記入をしていただき、家庭と学校が連携して運動習慣を身に付けられるようにしていきたいと考えています。御協力をお願いします。



2 本年度の白糸小学校としての主な取組

- ① 体育の授業でのドリルやサーキットの導入
 - ・ マット運動（ゆりかごや動物歩きなどを活用したサーキット運動）
 - ・ リレー運動（走る動きづくりを取り入れたドリル運動）
 など
- ② 音読カードのしらいとレッチ（右図のようなもの）
 - ・ 毎日の音読カードに実施の有無をチェックする欄を設けます。
 - ・ 全校合同体育で説明をします。（4/22 予定）
 ※「白糸小」＋「ストレッチ」＝「しらいとレッチ」

ジャンプマリオネット 手足同じ 10回
足びったんストレッチ 止めて 10秒



0の字パス 10回



ひざ曲げジャンプ 5回

