

<様式 6-5 学校教育活動支援事業成果報告書>

【研究主題】 中休み「ランランタイム」の活動における児童の体力向上の取り組みについて

【副題】 ～「トレーニングハードル」「スピードラダー」「ステップボックス」の活用を通して～

【学校名】 長浜市立高時小学校

1 本校の概要

本校は、滋賀県の北東に位置し、東に己高山、中央に高時川が流れる豊かな自然に囲まれている。高時川周辺には古代より文化が開け、石器・土器などの文化財が多数出土している。また、平安時代より山岳仏教が栄え、多くの寺院が点在し、一大仏教文化圏が形成された地域である。



本校ではこれらの歴史と伝統もとに「学己高山」を校訓とし、「自ら考え 心豊かで たくまし高時の子ども育成」「地域に根差し、強く生き抜く力を育む己高教育」を推進している。

また、本校は全校児童 40 名の小規模校であるため、少人数の良さを生かしたきめ細かい指導、個に応じた指導を実践し、教育の充実を図っている。

2 取り組んだ内容

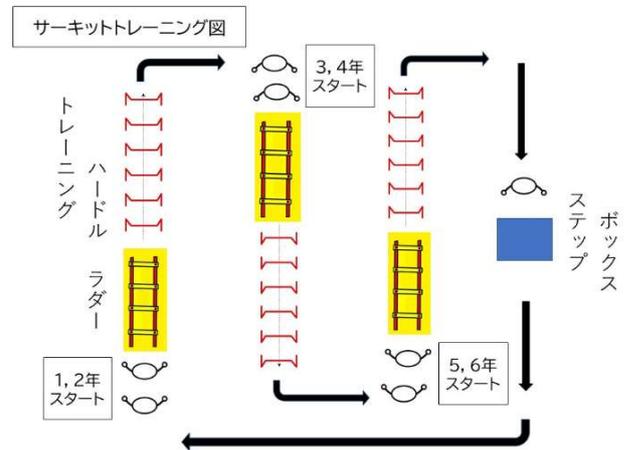
(1) ランランタイムでの取り組み

本校では、ここ 10 数年来、児童の体力向上の取り組みとして、中休みの 15 分間を「ランランタイム」として設定している。今年度は毎週火曜と木曜日の 2 日間をランランタイムとして取り組んでいる。

取り組み内容として、晴天時は運動場で 5 つの種目（①ランニング、②雲梯のぶら下がり、③幅跳び、④ジャベリックボール投げ、⑤階段ダッシュ）をサーキットトレーニング形式で行っている。雨天時は、体育館で 5 分間のランニングやなわとびを行っている。

本年度は、今回の助成金により購入した「トレーニングハードル」「スピードラダー」「ステップボックス」を 9 月からのランランタイムに取り入れ、雨天時と冬季に体育館で活用している。また、体育の授業でも準備運動等に活用している。

ランランタイムでのトレーニングはサーキットトレーニング方式で行い、毎回 2～4 周している。（サーキットトレーニング図参照）



「トレーニングハードル」では、太ももを高く上げ、ハードルをまたぐ動作を速く行うことで走力の向上を、「スピードラダー」ではさまざまなステップワークを素早く行うことで俊敏性や体のバランスの向上を、「ステップボックス」ではジャンプ力の向上を図るトレーニングを行っている。



3 活動の成果

「トレーニングハードル」「スピードラダー」「ステップボックス」を活用したトレーニングは、ふだん体育等で行わない運動なので、児童にはとてもよいトレーニングになっている。児童は運動に興味をもって、楽しく、意欲的にトレーニングに取り組んでいる。

成果としては、スピードラダーでは最初に行った時と比べ、1 ヶ月もたつとかなり素早く行うことができるようになったことから、児童の俊敏性や体のバランス感覚、体の調整機能が向上したと思われる。今後も継続し、来年度の体力テストの結果を分析し、次に生かしていきたいと考えている。