

パワーアップ仙台っ子 プロジェクト

平成28年4月

仙台市教育委員会

パワーアップ仙台っ子プロジェクト

パワーアップ仙台っ子プロジェクトについて ————— 1

1.目的

2.本市児童の体力等，四肢の状態（運動器）に関する概要

3.取組みにあたって

4.本プロジェクトにおける目標

5.プロジェクトの概要

6.プロジェクトイメージ

本プロジェクトの目標と平成27年度の比較【資料1】 ————— 4

平成27年度全国体力・運動能力，運動習慣等調査結果について【資料2】 —— 5

小学校5年生 体力合計点の推移【資料3】 ————— 7

四肢の状態（運動器）の診断結果における有症者の割合【資料4】 ————— 8

「パワーアップ仙台っ子プロジェクト」メニュー ————— 9

アクションプログラム1ー全カショートドリルー・・・・・・・・・・ 9

アクションプログラム2ー仙台っ子ウォーミングアップー・・・・ 10

アクションプログラム3ー仙台国際ハーフマラソンに挑戦ー・・・ 11

アクションプログラム4ープラスワンスポーツイベントー・・・・ 12

NEW アクションプログラム5ー仙台っ子エクササイズでパワーアップ！ー 13

サポートプログラム1ーPDCAS サイクルー・・・・・・・・・・・・ 14

サポートプログラム2ーデスクトップにパワーアップ仙台っ子！ー・ 15

「パワーアップ仙台っ子プロジェクト」について

1 目的

本市児童において、昭和60年頃をピークとした体力低下や日常生活における身体活動機会の減少、運動に対する二極化、運動能力低下が原因として考えられるけがの増加などの現状がみられる。そういった状況を改善させるため、学校体育を主軸とした運動の日常化をより一層推進するため、「パワーアップ仙台っ子プロジェクト」により、本市児童の体力・運動能力等の向上を図る。

2 本市児童の体力・四肢の状態に関する概要（平成27年度の状況）

平成27年度全国体力・運動能力、運動習慣等調査（小学5年生悉皆調査）の結果から、長座体前屈は男女とも全国平均を上回った。男子のソフトボール投げ、女子の握力は全国平均を上回っているが、本市調査開始から下降傾向が続いている。20mシャトルランは、近年向上しているものの全国平均には及ばない。50m走、立ち幅とびは全国の下位を推移している。（資料1～3参照）

運動の日常化に関しては、1週間の授業以外の総運動時間が、前年より男子は約2分、女子は約10分増加したものの、全国平均より男子は約40分、女子は約46分少ない傾向がある。

運動に関する関心及び意欲については、全国平均を上回った。体育の授業の満足度は前年及び全国平均を下回った。

四肢の状態（運動器）については、今年度から定期健康診断において必須項目となったことを受けて、5つの小学校の3年生493名を対象にモデル事業として検査した結果、専門医による検査が必要とされた児童が約1割であった。（資料4参照）

3 取組みにあたって

本プロジェクトは、児童の体力向上を図るための具体の事例として示すものである。体力向上については、継続して実施することで効果が期待されるので、各校においては、可能な限り年間を通した運動の日常化に係る取組みを教育課程に盛り込み、複数年で実施するものとする。なお、自校の課題改善策としてすでに行い、成果がみられる場合はこれまでの取組みを継続することとし、新たに取組む場合等の参考に資する。

4 本プロジェクトにおける目標

本プロジェクトが目標として掲げる値は、当面は平成25年度全国平均値とする。

学年	握力		上体起こし		長座体前屈		反復横とび		20mシャトルラン		50m走		立ち幅とび		ソフトボール投げ	
	(kg)		(回)		(cm)		(点)		(回)		(秒)		(cm)		(m)	
	男子	女子	男子	女子	男子	女子	男子	女子	男子	女子	男子	女子	男子	女子	男子	女子
1	9.53	8.72	11.51	10.63	25.84	28.01	27.39	26.11	18.76	15.86	11.52	11.80	114.93	107.37	8.67	5.74
2	11.16	10.35	13.95	13.30	27.33	29.85	31.85	29.96	28.33	22.14	10.61	10.93	126.15	118.24	12.38	7.64
3	12.99	12.10	16.14	14.88	29.23	32.00	35.10	33.57	37.67	28.25	10.11	10.45	137.53	129.33	16.31	9.71
4	15.03	14.11	18.16	16.69	30.49	34.29	38.80	36.51	46.05	34.40	9.67	9.98	144.71	137.03	20.33	11.92
5※	16.63	16.14	19.54	18.06	32.73	36.87	41.41	39.06	51.41	39.66	9.38	9.64	152.07	144.55	23.19	13.94
6	20.04	19.74	21.69	20.01	34.08	39.69	45.79	43.02	62.62	48.95	8.90	9.12	163.72	155.20	28.41	16.85

※小5の全国平均値については、より実態が正確に反映された、平成26年度全国体力・運動能力、運動習慣等調査の数値を用いている。

5 プロジェクトの概要

児童が実際に行うアクションプログラムと、教員による支援メニューのサポートプログラムで構成。(資料5参照)

アクションプログラム1 ー 全カショートドリル ー【通年】(朝・帰りの会等)

各種運動能力を補強するため、児童の課題となる運動を選択し、毎日の朝の会や帰り会等において、継続的に行う。その際、正しく動かすことに意識させ、安全に留意して行わせる。

アクションプログラム2 ー 仙台っ子ウォーミングアップ ー【通年】(体育科授業)

毎回の体育科授業の導入時に、体組織を十分に温め、脚力(50m走、立ち幅とび)、全身持久力(20mシャトルラン)等の体重移動を伴う運動の改善を目的に行う。

アクションプログラム3 ー 仙台国際ハーフマラソンに挑戦 ー【4~7月】(朝、業間等)

4学年を境として、男子児童は体力が向上する時期であること、女子児童は運動習慣が低下してくる前段階であることから、原則として4学年以上を対象に、「仙台国際ハーフマラソンを走ろう!」の運動カードにより、夏期休業前までに完走することを目標とする。

アクションプログラム4 ー プラスワンスポーツイベント ー【イベント】(休み時間、特活等)

学校行事として開催している運動会や体育祭等の他に、休み時間や特別活動等に、学年や委員会等が主体となって、ドッジボール大会等のスポーツイベントを開催する。

NEW アクションプログラム5 ー 仙台っ子エクササイズでパワーアップ!! ー【通年】(体育科授業・各家庭等)

四肢の状態(運動器)における課題改善策及び予防策として、筋力、関節の柔軟性、身体のバランス等の補強運動として提示する。学校においては体育の授業の導入や体づくり運動の単元において、各家庭においては運動啓発の資料として活用する。

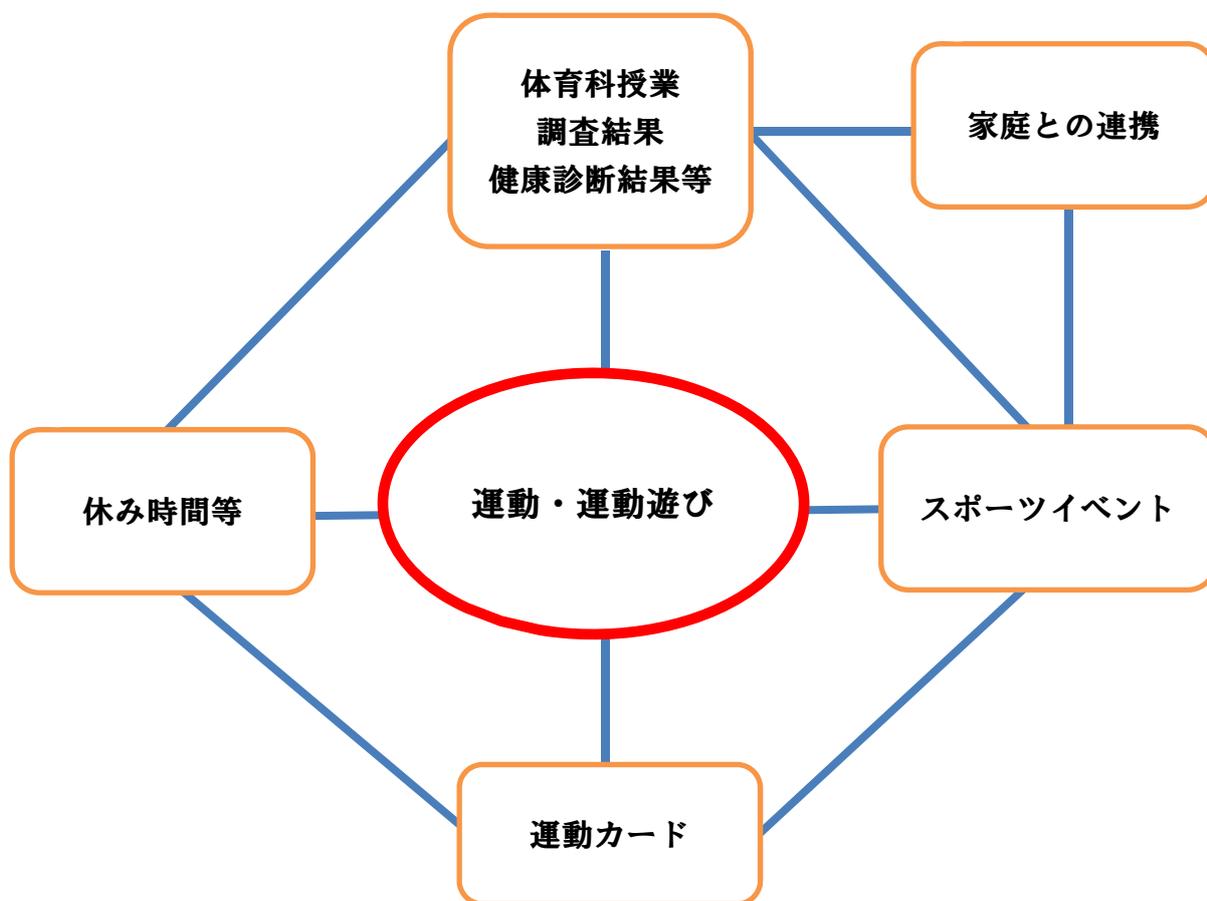
サポートプログラム1 — PDCAS サイクル —【通年】

体力・運動能力調査結果をもとに、PDCAS サイクルに沿って計画や実施、評価、改善等を行う。また、調査結果等を全教員で共通認識する他、各校の取組みや児童の調査結果を保護者等に周知し、家庭での運動習慣等の取組みを啓発する。

サポートプログラム2 — デSKTOPにパワーアップ仙台っ子！ —【通年】

パワーアップ仙台っ子～運動の日常化に向けたアイデア集～には、様々なニーズに合わせた事例が豊富に掲載されているので、教員貸与パソコンにデータを貼り付けて、必要な時にすぐに活用できるようにする。また、冊子の保管場所は、全教員に周知する。

6 プロジェクトイメージ



本プロジェクトは、全ての小学校において、一つ一つの体力向上策を連動させながら、複数年間において継続的に取り組むことで、大きな効果が期待できます。