

# 運動意欲を高めよう

「敏捷性」を高めるために

## (2) 教科外体育での実践

### 体力テストの現状と課題

体力テストの結果では、1年生では男女ともに50m走が、5、6年生では握力が、3年生の男子、5年生の男女、6年生の男子ではソフトボール投げが市平均を上回っている。しかし、全学年で立ち幅跳びが、3～6年生の長座体前屈が市平均を大きく下回っており、低学年は、ソフトボール投げが市平均を下回っている。そのため、敏捷性と巧緻性、柔軟性、跳躍力、筋力を高めることが課題である。巧緻性と筋力を高めるための糸口は、運動習慣を身に付けることであると考え。運動習慣を身に付け、活動量を増やすことで、自然と巧緻性と筋力、跳躍力も高められるだろう。また、敏捷性を高めるために、授業の導入にこれらの体力・運動能力の要素を取り入れたコーディネーショントレーニングが有効であると考え。これを通して運動意欲を高め、機会を増加させることで、柔軟性の向上にもつなげたい。

### 実施内容

#### (1) 教科体育での実践



【単元に合わせたコーディネーショントレーニング】

児童の意欲を高めるために、各領域の特性に合わせたコーディネーショントレーニングを取り入れるなどの授業展開を工夫している。自分の習熟度に合った技に挑戦できるようにチャレンジカードを工夫したり、ゲーム形式の活動を増やしたり、ドリル形式の運動を取り入れたりしている。活動時には、自分たちの動きを撮影し、その場で確認するようにしている。球技においても、競技のルールを子どもたちの実態に合わせて変更し、どの子の意欲も高められるように工夫している。



【縄跳び週間がんばりカード】 【縦割り長縄練習】



【縦割り遊び「青フレ」】 【体育委員会企画】

本校では、体育委員会の活動として、運動の魅力を知るためのイベントを企画し、体を動かす機会を設けている。

また、月曜日に縦割り遊び「青フレ」として20分間縦割り班で遊ぶ時間を定期的に設定している。6年生が企画した遊びは、「ふえおに」や「けいどろ」など走りを中心とした遊びや、「すいこみドッジ」、「王様ドッジ」などのボールを扱う遊びが多かった。全学年で遊ぶため、学年に合わせた特別ルールを設け、誰もが楽しみながら体を動かすことができるようにしている。ルールを工夫して活動することで、コーディネーショントレーニングとしても有効である。

### 成果と来年度に向けて

これまでの取組により、5年生は男女ともに握力とソフトボール投げが、6年生男子は、8種目中5種目で市平均を上回ることができた。

来年度以降も愛知体育のページ等を活用して、ストレッチ運動、ウォーミングアップ、体幹トレーニング、筋力トレーニング等の活用について教員間で共通理解を図り継続していきたい。また体育委員会の活動や縄跳び週間を充実させることで、基礎的な体力の向上につなげたい。