

運動意欲を高めよう

「巧緻性」「柔軟性」を高めるために

1. 体力テストの現状と課題

体力テストの結果では、1年生女子と3年生男子の立ち幅跳び、4年生女子の50m走、5年生男子と6年生女子の上体起こしと反復横跳びが市平均を上回っている。しかし、全学年のソフトボール投と4～6年生の長座体前屈は市平均を下回っている。このことから、本校の課題は巧緻性と柔軟性の向上であると考えられる。巧緻性を高めるには、運動習慣を身に付け、さまざまな運動に親しむことである。日常の運動経験の不足が結果に影響していると考えられるため、普段からさまざまな運動に取り組む機会を増やしていきたい。また、柔軟性を高めるためには、授業の導入や朝の時間を活用したストレッチを行うことが有効である。測定前だけでなく、継続的に柔軟運動に取り組むことで向上が期待できる。これらの取組は、体力テストの数値向上のみを目的とするのではなく、運動に親しみ、自ら進んで体を動かそうとする児童を育成していくことにつながると思う。

2. 実施内容

(1) 教科体育での実践

【 単元に合わせた導入の工夫 】

児童の意欲を高めるために、授業の導入で各領域の特性に合わせた簡単なゲームやコーディネーショントレーニングを取り入れるなどの工夫をしている。また、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活用したり、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、その場で確認できるようにしている。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。

(2) 教科外体育での実践

【 他学年と遊びながらの交流 】

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、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では、「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く取り入れていた。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。

3. 成果と来年度に向けて

これまで運動に苦手意識をもっていた児童が楽しみながら活動に取り組んだり、青フレで高学年に教えてもらった遊びを低学年が休み時間に取り組んだり、運動に対する意欲が高まる児童の様子も見られた。

一方で、体力テストの結果は豊田市の平均を下回る種目が多かった。今後は、運動への意欲を高めるとともに、より専門的な動きの習得に向けた取り組みが必要だと考える。来年度以降、愛知体育のページ等を活用して、ストレッチ運動や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。