

# スポーツを楽しみ 体力向上 「瞬発力」を高めるために

## 体力テストの現状と課題

豊田市の体力テストの結果と比べると

- ①50m走は、ほぼ上回っている。
  - ②立ち幅跳びは、ほぼ下回っている。
  - ③高学年の反復横跳びは、ほぼ下回っている。
- 以上のことから分かる。また、昨年度下回っていたソフトボール投げや長座体前屈は豊田市平均並みに向上した。

昨年度に引き続き、立ち幅跳びが顕著な課題となつた。立ち幅跳びの運動特性は「力強さ」と「タイミングのよさ」である。脚の力強さと、全身を協調して動かすタイミングの良さを向上させるために、短縄跳びを継続して取り組むことが効果的であると考えた。

## 実施内容

### (1) 教科体育での実践



【なわとびの練習をする子どもたち】

体育の準備運動で短縄跳びを取り入れることを昨年度から継続している。子どもたちは、1年間の練習の成果を試す「縄跳び大会」を意識しながら取り組んでいる。準備運動で行う跳び方は教師が指定するときもあれば、子どもが自由に跳ぶときもある。自分達でルールを決めて競い合いながら挑戦するときもあった。トレーニングのように跳ぶのではなく、行い方や競い方に変化をつけることで、楽しみながら挑戦することができた。

それに加えて、学年に応じた縄跳びカードを作成することで、目標をもって努力できるような環境をデザインした。自分の頑張りが見えることで、子どもたちは意欲的に取り組むことができた。

### (2) 教科外体育での実践



【サッカーを楽しむ子どもと教員】

休み時間に外でできる遊びにバリエーションが増えるように、各学級にドッジボール、ドッジビー、サッカーボール、長縄を置いている。また、安全のためにサッカーコートを利用してよい学年を曜日ごとに分けている。このような取組の結果、毎日、運動場で元気に遊ぶ子どもたちの姿が見られる。

本校では運動場で元気に遊ぶ大人たちの姿もよく見られる。「先生がやるなら一緒にやる」と、今まで教室で過ごしていた子どもたちが外で遊ぶきっかけとなっている。

運動委員会は「外遊びbingo」を行った。bingoカード作成の前にどのような遊びが人気なのかアンケート調査をした。多くの子が参加しやすいように、人気の遊びをbingoカードに取り入れた。この活動を通して、外で遊ぶことや、普段しない遊びに取り組むきっかけをつくることができた。

## 成果と来年度に向けて

鬼ごっこで運動場を毎日走り回る子どもたちの50m走の記録がよいように、体力向上の鍵はその運動が習慣になっているかであると思う。教科体育や行事、企画において様々な運動を楽しむ経験をさせることを目指してきた。しかし、休み時間の子どもたちの運動にはバリエーションが無いのが現状である。今後、子どもたちが様々な遊びに興味をもてるような授業づくりを目指していきたい。