

# たくさん動いて体力向上

## 「持久力」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

豊田市の体力テストの結果と本校の結果を比較した。

- ① 50m走は、ほぼ上回っている。
- ② 立ち幅跳びは、全て下回っている。
- ③ 反復横跳びは、ほぼ下回っている。
- ④ 高学年のソフトボール投げは、ほぼ上回っている。
- ⑤ 高学年の上体起こしは、ほぼ下回っている。  
前年度本稿の結果と比較しても各種目で大きな変化はなかった。

昨年度に引き続き、立ち幅跳びが顕著な課題となった。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。そこで、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) 教科の体育科での実践



【準備運動でなわとびの練習をする子どもたち】

体育科の準備運動で短縄跳びを取り入れることを継続している。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。自分たち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作った。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。



【休み時間に運動委員会が企画したなわとびデイに参加する子どもたち】

昨年度に引き続き、休み時間に外でできる遊びに種類が増えるように、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た。

本校では運動場で元気に遊ぶ教員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。

月に1、2回程度、休み時間に運動委員は「なわとびデイ」を行った。多くの子が参加しやすいように、大縄跳びや音楽に合わせて短縄跳びをすることを計画した。この活動を通して、外で遊ぶことや、教科の体育科でしかなかなか取り組まなかった縄跳びを休み時間にも自ら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

教科の体育科で運動に触れたり、体育的行事で目標をもったりすることによって運動に親しむ児童が多くなった。今後もこのような活動を継続したい。

しかし、休み時間の子どもたちの運動の種類が少ないのが現状である。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。