

友達と交流しながら体力向上

「筋パワー・瞬発力」を高めるために

体力テストの現状と課題

今年度の体力テストの結果は、全学年を通して、市平均の記録を上回っているものがあったが、立ち幅跳びの記録は市平均よりも低い学年が多く、課題の残る結果となった。

上記の現状を踏まえて、体力アップトレーニングメニューを参考に、体育の授業のウォーミングアップとして筋パワー・スピードを鍛えるための運動を取り入れ、筋パワー・スピードの向上に取り組んだ。授業以外では、休み時間に児童会主催の全校遊びを行ったり、上級生が下級生に外遊びを推奨したりして、楽しみながら運動量を確保することにした。

実施内容

(1) 教科体育での実践



【コーンタッチで走っています】

どの学年でも児童の意欲と体力を高めるために、授業の導入でコーディネーショントレーニングとしてサーキットメニューを取り入れた。筋パワー・スピードを鍛えるために跳ぶ運動や走る運動に親しませながら体力向上を図った。走る運動では、コーンタッチやいろいろな動きや姿勢から短距離走をする活動を取り入れた。跳ぶ運動では、ミニハードルジャンプや遊具を活用した運動を行った。両足で高く跳んだり、片足で遠くに跳んだりするなど、いろいろなバリエーションの動きができるように工夫した。

どの種目も子どもたちは、友達と競い合ったり声をかけ合ったりして楽しみながら体力を向上することができた。

(2) 教科外体育での実践



【なわとび大会の様子】

冬場の体力づくりとして、なわとびの課題を出したり、休み時間に体育委員会が主催するなわとび大会を実施したりした。なわとび大会で行う跳び方に沿ったなわとびカードを作成して、学年に応じてなわとび大会に向けて目標をもち、積極的に取り組めるようにした。

休み時間には、体育委員会で企画、運営する全校遊びを実施し、鬼遊びを行った。全学年が楽しみながら体力を向上できるように、体育委員会でルールを工夫し、できるだけ走る時間を確保できるようにした。

12月の全校駅伝大会に向けて、11月中旬から約1か月の間、朝の時間に全校で7分間走に取り組む、「さわやかマラソン」を実施した。各学年の走力に合わせたマラソンカードを配布し、目標に向かって積極的に走ることができるようにした。

成果と来年度に向けて

縦割りでの遊びやマラソンでは、全校や異学年で取り組んだことで、友達と楽しみながら運動をすることができ、意欲を高めることができた。授業では、課題を踏まえて、解決に向けて積極的にトレーニングを取り入れたことで、体力向上を図ることができた。今後も楽しみながら運動できる工夫をしていきたい。