

思いきり体を動かそう！

「瞬発力」「敏捷性」を高めるために

体力テストの現状と課題

本校では、冬に香嵐渓を走る駅伝大会を開催している。駅伝大会に向けて、週3回運動場の周回（さわやかマラソン）を行っており、持久力を高めている。そのため、シャトルランでは、市平均を上回る児童が多く、良い結果として表れている。

一方で1～4年生では、立ち幅跳びが市平均よりも下回っている学年が多く、5・6年生では、反復横とびが市平均よりも下回っている。そのため、瞬発力や敏捷性を高められるような運動を取り入れていく必要がある。

実施内容

（1）教科体育での実践

（1）授業実践～愛知体育のページの活用～

市平均と本校児童の体力テストの結果を比較したものを全職員に周知した。各学年の実態に応じて、愛知体育のページの運動プログラムを授業で活用している。1～4年生は「ポン・パ・反転ジャンプ」、5・6年生は「コーン倒走・コーン起こ走」を重点的に実施し、瞬発力・敏捷性の向上を目指した。

（2）各種運動教室の実施

元オリンピアンの市川華菜選手を招いての走り方教室、元シルク・ドゥ・ソレイユのダンサーによるコミュニケーション能力向上事業など、子どもたちが興味をもって体を動かせるような運動教室を数多く実施した。



【 コーン倒走・コーン起こ走の様子 】



【 走り方教室の様子 】

（2）教科外体育での実践

（1）さわやかマラソン・駅伝大会

全校で、累計1000周を走り切ろうという目標を掲げ、週3回のさわやかマラソンを行った。体育委員会で集計を行い、全校児童で1776周走り切ることができた。

12月には、駅伝大会を開催した。香嵐渓には険しい坂道や不整地が多く、心肺機能の向上だけでなく、バランス力や体幹のトレーニングにもつながる。全校で香嵐渓を周回し、全チームゴールまでたすきをつなぐことができた。

（2）体育委員会による全校遊び

普段体を動かすことの少ない児童でも楽しめるような運動を考え、「4色鬼ごっこ」「アメリカンドッジボール」を全校で実施した。



【 駅伝大会・香嵐渓を走る様子 】

成果と来年度に向けて

運動教室や駅伝大会、全校遊びの実施によって普段体を動かすことの少ない児童も意欲的に運動をする環境を作り出せた。

引き続き、愛知体育のページの運動プログラムを継続的に実施することで、瞬発力・敏捷性の高まりを見ていきたい。