

体を動かすって楽しいね♪

「巧緻性」「敏捷性」「スピード」を高めるために

1.体力テストの現状と課題

本校では昨年度まで、12月に香嵐溪を走る駅伝大会が開催されていた。(今年度より中止)そのため、20mシャトルランを実施した5・6年生の多くの児童が市平均を上回っており、持久力の高まりを見て取ることができる。一方で、1～4年生では、巧緻性(ソフトボール投げ)が市平均よりも下回っている学年が多く、5・6年生では、敏捷性(反復横とび)やスピード(50m走)が市平均よりも下回っている。

そのため、高い持久力を維持し続けられるような新たな体育的行事や巧緻性や敏捷性、スピードを高められるような運動を新たに取り入れていく必要がある。

2.実施内容

(1) 教科体育での実践



【スピードや敏捷性の高まりを目指したゲーム】

【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動画を授業で取り入れている。

【一人一実践授業の公開】

スピードや敏捷性、巧緻性の高まりを目指した運動を行う授業を高学年体育で実施し、全職員に公開した。写真の活動は、制限時間内により遠くまでより多くのボールを運ぶリレー形式のゲームである。実践では、作戦を考えながらより多くの得点獲得を目指し、楽しみながら体力要素を伸ばす姿を見ることができた。

(2) 教科外体育での実践



【なわとび大会の様子】

【あすっこなわとび大会の実施】

12月になわとび大会を開催し、敏捷性(反復横跳び)や持久力(20mシャトルラン)の高まりを目指した。

なわとび大会に向けて毎朝90秒間、前とびの練習を繰り返した。初めは連続で90秒間とぶことができなかった児童も、練習を重ねるにつれて徐々に連続してとぶことができる時間や回数を伸ばしていくことができた。併せて5分間の8の字とびを実施した。8の字跳びは、縄の回るタイミングに合わせて素早く動く必要がある。練習を重ねることで、速い縄の回転に合わせてとぶことができる児童が増えていった。練習当初と比べて、5分間で跳べる回数が2倍以上に成長したチームもあった。

3.成果と来年度に向けて

駅伝大会から引き継いだなわとび大会を今後も取り組むことによって、児童の持久力を引き続き高めていきたい。今年度は、冬になわとび大会を実施することで、寒さに負けず運動を続けられる習慣を身に付けさせることができた。

巧緻性、敏捷性、スピードなどの体力要素は一朝一夕で身に付くものではない。そのため、年に1度ではなく、体育の授業公開やOJTを学期ごとに1回行うなどと頻度を上げて開催し、体育授業の充実を図っていく必要がある。

全教員が体力テストの結果を認知し、同じ課題意識をもって体育の授業に取り組めるようにしていきたい。