

友達とかかわり合いながら楽しく運動！目標せ、体力アップ！！

「持久力」「投力」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

本校の体力テストの現状と課題

- ・ソフトボール投げの記録△
→投力の向上が課題
- ・投げる、走る、跳ぶ動き△
→正しいフォームの習得
- ・運動が苦手な児童が多い学年の記録△
→運動意欲の向上

上記をふまえた全校での取組

- ①体力テスト前に、「体力 UP デイ」の設定
- ②外部指導による技術指導
- ③冬季期間の体力向上と意欲向上に向けた「なわとび運動」「なわとび納め会」を導入。なわとび運動ではイベントを開催。



【全校でなわとび強調週間に取り組む様子】

「道慈っ子なわとび練習・認定期間」

「道慈っ子なわとび納め会」の実施

12月中旬から1月末の約2か月間を、「なわとび練習・認定期間」とし体力向上に向けて全校で取り組んだ。なわとびカードを児童に配布し、技と回数に応じて階級が上がる内容にし、児童の意欲につなげ、体力向上を目指した。練習・認定期間中、「なわとび強調週間」を3回設定した。休み時間に全校でなわとびの練習に取り組ませ、児童は得意な技の記録向上、苦手な技の習得に向けて、練習に励んだ。また、強調週間に「チャンピオン大会」「名人講座」「オリジナルルビンゴ」など、子どもたちが楽しんでなわとびができるようなイベントを企画した。1月末には、「道慈っ子なわとび納め会」を設けた。短なわの部と長なわの部に分け、短なわの部では、各学年ごとに1分間、練習してきた技を披露する。長なわの部では、学年部で八の字とびの記録に挑戦する。

実施内容

(1) 教科体育での実践



【①②体力テストの練習③走り方教室④タグラグビー教室】

「体力 UP デイ」の設定

体力テストの種目練習を、子どもたちが進んで取り組める環境を整えた。運動場に50m走、走り幅跳び、ボール投げを実施できるよう用意した。体育館では、屋内種目ができるよう道具を用意しておいた。友達と競争したり、ポイントを教え合ったりしながら投力、走力の向上と正しいフォームを身に付けることを目指した。

出前授業・外部指導との連携

「走り方教室」を実施し、アスリートから技術指導を受け、速く走るポイントを教わった。また、「グランパスボールクリニック」「スポーツ鬼ごっこ」「タグラグビー教室」などを実施し、児童の技術と運動意欲向上を図った。

成果と来年度に向けて

体力テスト前に「体力 UP デイ」を設けたことや、なわとび強調週間でイベントを企画したことで、子どもたちが運動に意欲的に取り組む様子が見られた。異学年とかかわり合いながら行っており、技のポイントを高学年が低学年に教える姿もあった。今後も子どもたちが運動に意欲的に取り組める場や企画を設け、体力向上を目指したい。