

盛り上がるイベントで楽しく体カアップ!

「投力」「持久力」を高めるために

(2) 教科外体育での実践

1. 体カテストの現状と課題

本校の体カテストの現状と課題

- ・全体的に、市平均を上回る記録が少ない。→総合的な体カ△
- ・ソフトボール投げの記録が低い。→投力△
- ・高学年から始まる種目「シャトルラン」の記録が低い。→筋力、持久力△

上記の現状を踏まえた全校での取組

- ①「道慈サーキット」の実施
- ②外部指導による技術指導
- ③「道慈っ子パワーアップイベント」の実施
- ④冬季期間の体力向上と意欲向上に向けた「なわとび強調週間」「なわとび納め会」の実施



【①②全校プール納め③前跳びチャンピオン決定戦④なわとび強調週間】

2. 実施内容

(1) 教科体育での実践



【①②道慈サーキット③走り方教室④投げ方教室】

道慈サーキットの実施

授業の導入に道慈サーキットを実施した。もも上げでミニハードルを進んだり、ラダーをジャンプで越えたりする運動を取り入れた。子どもの実態や身に付けさせたい力に応じて内容を調整し、継続して取り組むことで体力の向上を目指した。

出前授業・外部指導による技術指導

「走り方教室」「グランパスボールクリニック」「投げ方教室」「タグラグビー教室」などを実施し、アスリートから技術指導を受けた。速く走るコツや遠くにボールを投げるポイントを教わり、児童の技術と運動意欲向上を図った。

委員会による「道慈っ子パワーアップイベント」の企画・実施

委員会と連携し、運動に親しむことを目的としたイベントを開催した。運営委員会の全校プール納めや保健・給食委員会の前跳びチャンピオン決定戦などを実施した。運動が苦手な子どもでも楽しめるよう内容や進め方を工夫した。

「なわとび強調週間」「なわとび納め会」の実施

12月中旬から1月末の中で「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みせ、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。なわとびカードを児童に配付し、技と回数に応じて階級が上がる内容にし、児童の意欲向上につなげた。1月末には、長なわの八の字跳びを行う「道慈っ子なわとび納め会」を設けた。縦割り班の部と低・中・高学年の部に分かれ、新記録に挑戦する。

3. 成果と来年度に向けて

継続して取り組むサーキットに加え、出前授業や委員会によるイベント、運動週間を定期的実施したことで、子どもたちが運動に意欲的に取り組む姿が見られた。友達と関わり合いながら運動する楽しさに気付き、進んで体を動かそうという意識が高まっている。今後も、体を動かす場を意図的に設定し、体力の向上を目指していきたい。