

学校番号

65

萩野小学校 6年間を見通した体力アップ⁰

全校児童数 17名

(男子 7名 女子 10名)

個々の運動能力を高めるために

体力テストの現状と課題

学校全体の体力テストの現状と課題

- ・本校の体力テストの結果を市平均と比較すると、学年が上がるに連れて下記の種目において記録がわずかに下回る。

(50m走、長座体前屈、反復横とび、ソフトボール投げ)

- ・本校は小規模校のため、一人一人の結果そのものが平均値に大きく影響を与える現状がある。

上の現状と課題から、日々の体育や外遊び、体育的行事において、意図的に様々な動きを取り入れ、体の使い方を身に付けていく中で、個々の運動能力を高めることが大切だと考えた。

実施内容

①【教科体育での実践】

○サーキットトレーニング

「萩野サーキット」と名付け、授業前のウォーミングアップとして全学年で実施している。メニューは、体力テストの結果と体力アップメニューを参考に、毎年変更している。

②【教科外体育での実践】

○全校遊び

年6回、木曜日の昼休みに各学年主催による全校遊びを実施している。楽しみながら約20分間運動し続けることで、体力向上を図っている。内容は各学年に任せているが、どの子でも楽しめる内容で企画をお願いしている。

③【体育的行事での実践】

○走り方教室

本年度、萩野スポーツフェスティバルにて、青戸慎司氏を講師として走り方教室を実施した。講座のなかで、短距離や長距離に生かせる歩き方や走り方、体の動かし方を学んだ。

○マラソン大会

例年12月に校内マラソン大会を実施している。大会に向けて、特別練習期間を設定し、業間に学年ごとに決められた時間を走っている。また、今年度は「走り方教室」の学びを生かして練習に取り組んだ。練習や試走会の記録は、マラソンカードに記入し、目標に向かう自分の頑張りを「見える化」することで意欲を高めることができた。

実践した活動の様子



【準備運動を兼ねた、サーキットトレーニング】



【走り方教室で正しい走り方を学ぶ児童の姿】



【マラソン大会を通して、持久力向上】

成果と来年度に向けて

コロナ禍のなか、制約があったものの、体育の授業や全校遊びを通して、運動の楽しさを味わわせたり、運動したりする環境を整えることができた、その結果、進んで外に出て運動する児童が多くみられるようになった。今年度の活動を継続していきながら児童の実態に合った新たな体力アップメニューを考えていきたい。