

基本的な動きを身に付けて体力向上へ 「敏捷性・持久力」を高めるために

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、学年が上がるにつれて50m走、長座体前屈の記録がわずかに下回っていることが分かった。

本校は小規模校のため、限られた遊びや運動しかできず、児童は進んで体を動かせる機会が少ない。そこで、日々の体育や外遊び、行事において、意図的に多様な動きを取り入れた活動をしたり、場の工夫をしたりして、子どもたちが前向きに体を動かし、運動能力を高められると考えた。

実施内容

(1) 教科体育での実践



【でこぼこマットを転がっている様子】

体育の授業では、ウォーミングアップとして、全学年で「萩野サーキット」と名付けたトレーニングを実施している。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考えている。サーキットトレーニングを行うことで全身の体力向上につながっている。

また、単元によって工夫した場作りを考えて実践に取り組んでいる。マットの単元であれば、いろいろな転がり方を体験し、自分たちでコースを考えたりすることによってマットへの興味が湧き、マット運動への向上心へつながっていく。単元に必要な基本的な動きも身につくので、子どもたちの体力や技能習得において場作りは大切なものだと感じる。

(2) 教科外体育での実践



【走り方教室の様子】

昨年に続き、今年度も走り方教室を行い、元オリンピック選手の市川華菜氏を講師として姿勢・腕振り・早歩き・腿上げ・スタートに分けて練習をするなど、走り方の基本を学んだ。短距離や長距離に生かせる歩き方や走り方、体の動かし方を学ぶことができた。



【マラソン大会の様子】

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。「走り方教室」の学びを生かした練習を行い、中でも長距離走に必要な走法「バウンディング」に取り組んだ。記録会や本番の記録も全体的に上がり、練習の成果を実感することができた。

成果と来年度に向けて

体育の授業や行事を通して、運動の楽しさを味わわせたり、運動に親しんだ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見られるようになった。今後も、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。そして、運動が楽しいと思える工夫をたくさん用意していきたい。