

基本的な動きを身に付けて体力向上へ

「投力・柔軟性・持久力」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結果を市平均と比較すると、低学年のソフトボール投げの記録が下回っている。また、学年が上がるにつれて上体起こし、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。



【授業前トレーニング】

授業前にちょっとしたトレーニングを取り入れている。挨拶後、10秒のストレッチと体じゃんけんを毎日することで体力向上と授業の集中力が高まっている。トレーニング内容は体育委員会が定期的に考えて行っている。

実施内容

(1) 教科体育での実践



【投力を高める練習の様子】

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、低学年の投げる力が低いことからサーキットトレーニングの後に投げる練習に取り組んでいる。投げるフォームを意識させるためにジャベボールやスポンジの口ケットで確認している。フォームや遠くに投げる感覚を確認したらペアになってキャッチボールを行っている。(ボールは、体力テストにも対応できるように、ソフトボールと同じ大きさのゴム製のものを使用している。)



【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。毎回ウォーミングアップには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。