

# 基本的な動きを身に付けて体力向上へ 「投力・持久力」を高めるために

## 1.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として、

- ・4年生以外の学年は、市平均の記録より下回っている種目がある。特に、ソフトボール投げは4年生以外の、どの学年も市平均の記録を下回っている。
- ・5年男子のシャトルランの記録が、市平均の記録を大きく下回っている。
- ・4年の記録は、男女ともに、市平均の記録を上回っている。

4年生は休み時間になると、運動場に出て外遊びをする子どもが多い現状を踏まえ、全校での取組として、意図的に多様な活動を導入した取組をすることにした。



## 【持久力を高める取組】

スポーツフェスティバルやマラソン大会時は、ミニハードルを走り抜ける運動やリレー形式のシャトルランを「萩野サーキット」で行った。単調で苦痛に感じやすいシャトルランをリレー形式にすることで、チームの一体感や競争心が生まれ、楽しく運動に取り組むことができた。

## （1）教科体育での実践



## 【投力を高める取組】

授業開始時に全学年で「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、体力テストの結果を踏まえたプログラムを考えている。今年度は、投げる力を高めるメニューを重点に置き、サーキットトレーニングに取り組んでいる。

投げるフォームを意識するためにジャベボールやスポンジのロケットで確認したり、遠くに投げる感覚をつかむために、ゴム製ソフトボールでペアになってキャッチボールを行ったりしている。

## （2）教科外体育での実践



## 【走り方教室の様子】

9月にオリンピアンを招いて出前授業を実践し、スポーツフェスティバルの徒競走の場面で意識させた。腕の振り方や走る姿勢等、全校児童が楽しく走るスキルを身に付けることができた。

## 3.成果と来年度に向けて

授業の導入時に「萩野サーキット」を終了する際に、児童から「もっとやりたい」という声を多く聞くことができた。今後も、児童の実態に合った新たな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。