

# 花山っ子体力向上チャレンジ

## 「全身持久力」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ふまえ、現状として全体的に50m走や立ち幅とびの体力要素である瞬発力においては市の平均値を上回っている学年が多いが、握力や上体おこし、シャトルランの体力要素である筋力や全身持久力においては、市の平均値を下回っている面もある。そこで、長い時間運動を続けることができる全身持久力を課題として取り上げ、様々な運動を取り入れながら体力向上のレベルアップを目指した取組を考えた。今回は、教科体育で実践したエアロビクス運動と教科外体育で実践したなわとび運動を紹介する。

### 実施内容

#### (1) 教科体育での実践



【 エアロビクスダンスの様子 】

本校の体育学習の導入では、準備運動の後に様々な体力要素を培う補助運動を行っている。単元の主運動につながる補助運動として、主にリズム体操やエアロビクスダンス、筋力アップ遊びに取り組んだ。エアロビクスダンスは、曲のリズムに合わせて、全身を使って気持ちよく楽しく踊るダンスである。いろいろな曲に合わせて踊るので、リズム感や巧緻性も育っていく。また、同じ曲でもアップテンポにして踊ると、敏捷性も培われる。子どもたちの実態に合わせて、足のステップや手の振り付けを変えていくと、とても達成感を味わいながら全身持久力を高めていくことができる取組になった。

#### (2) 教科外体育での実践



【 なわとび運動の様子 】

本校では、12月初旬から1月下旬まで全身持久力やリズム感や巧緻性を育むなわとび運動強化月間を実施している。教科体育の時間だけでなく長放課を活用した取組である。「花山なわとび検定カード」を用い、6年間の取組の中で、各個人の出来具合に応じて目標をもたせて取り組んでいる。仲間と見合い、助言したり励まし合ったりするなど教え合い活動を通して個のレベルアップアップを図っている。終了時には、達成した検定級を評価し賞状を渡している。また、縦割り班活動として「Sの字」跳びにチャレンジし、1月の授業参観の時に「なわとび大会」を実施し、保護者の前で披露する場を設けている。このような取組を通して、子どもたちは目標をもちながら運動する機会が増え、基礎体力の向上につながる取組となった。

### 成果と来年度に向けて

今年度は、体力テストにおけるソフトボール投げの結果が前年度より向上した。投てきの動画視聴や投げ方の指導が効果的だったと考える。来年度に向けては、全身持久力や筋力をアップできる運動を引き続き実践していきたい。コロナ禍であるが、持続して運動できる環境をつくり、子どもたちに体を動かすことの楽しさを伝えていながら体力向上を目指していける体育学習を実践したい。