

楽しみながら体を鍛える体カトレーニング

「巧みな動きや敏捷性」を高めるために

体カテストの現状と課題

学校全体の体カテストの現状として、
・筋力、瞬発力を生かした種目（握力、立ち幅跳び、ソフトボール投げ）はどの学年も市平均をほぼ上回っているが、ソフトボール投げのような巧みにステップをしながら、体や手首を上手に使う運動が苦手な子がいる。
・どの学年も50m走では、市平均程度またはやや劣っている。



上記の現状を踏まえて、全校での取組として、体を巧みに使いながら運動する場面や俊敏性を鍛えながら運動する場面を設定して、楽しみながら体カ要素を向上させていく取組を実践していくことにした。

実施内容

(1) 教科体育での実践



体育科の導入段階での主運動につながる補強運動として、ゲーム性を感じ・遊び感覚で、楽しみながら運動に親しむことができる

- ① ねこ・ねずみゲーム
- ② じゃんけんダッシュ
- ③ 変形ダッシュ
- ④ ジグザクダッシュ

を取り入れた。

①では、聴覚で言葉を聞きとり、②では、視覚でじゃんけんの形を見とり、神経系を鍛えながらダッシュした。③では、すわった状態から素早く立ち上がったり、体を上手に回転させたりしてからダッシュした。④では、三角コーンをジグザクに交わし、体を巧みに動かしながらダッシュした。

(2) 教科外体育での実践



体育科の学習や長い放課を活用しての縦割り班で、8の字跳びの機会を設定し、体を巧みに使って、タイミングよく、リズムよく跳ぶ運動を取り入れた。主に、高学年の子が低・中学年の子に跳び方の働きかけをし、交流をもちながら、楽しく縄跳び運動をした。8の字跳びは、各班で目標回数を決め、やる気を喚起させながら取り組んだ。また、発表・成果の場として、授業参観のときに、全校縄跳び大会を設定した。

全校縄跳び大会の取組内容として

- ① 班対抗戦
- ② 各班での最高回数達成賞
- ③ 本番での目標回数達成賞

に向けて、やる気をもてるように取り組ませた。

成果と来年度に向けて

教科体育の実践では、①～④の取組に対して、前向きに楽しそうに取り組んだ、特に、聞いたり見たりしたことに対し、瞬間的に体を動かすことに慣れ、反応が速くなった子が増えた。

教科外体育の実践では、何度もなわとびを跳ぶことで、縄を回す速さに応じて、タイミングとリズムを考えながら跳ぶ子が増えた。

今年度の体カテストの結果をふまえ、体カ要素の向上を図るために、市の体カ向上推進委員会からの「体カアップトレーニングメニュー」や県からの「あいち体育のページ」を活用していきたい。