

楽しみながら全身を鍛える「花山鍛錬コース」

「走・投・跳・鉄棒」の力を高めるために

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して、
◎50m走は、ほとんどの学年で市平均を上回っている
◎立ち幅跳びは、ほとんどの学年で市平均を上回っている
▼ソフトボール投げが、半数の学年で市平均を下回っている
上記の現状を踏まえて、「花山鍛錬コース」を生かした体力づくりや、縦割り班での大縄跳びを実施した。具体的には走・投・跳ぶ・鉄棒を基本とした全身を使った運動を行う。

実施内容

(1) 教科体育での実践



【花山鍛錬コースの砂場コース】

6年生が主体となって走・投・跳・鉄棒のコースを考え、各学年と交流を行った。

- ①グラウンド1周<走>
- ②ケンケンパコース<跳>
- ③鉄棒コース<鉄棒・握力>
- ④砂場コース<投・跳> 他2コースを取り入れた。

④砂場コースは、砂場の穴にソフトボールをうまく投げ入れ、入った穴まで決められた歩数でジャンプして取りにいくコースで、体力テストの課題であったソフトボール投げを楽しみながら力を高めることにつながった。鍛錬コース全体を通して、全身を使うことにつながった。

(2) 教科外体育での実践



【縦割り班での大縄跳び】

各学年での体育科の学習や、縦割り班での長い放課を活用して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。6年生が主体となって大縄を回すことで、握力や筋瞬発力を高めることにつながった。また、5年生以下は、跳躍力、瞬発力、リズム感を高めることにつながった。

8の字跳びは各班で目標回数を決め、やる気を高められるようにした。また、成果の場として授業参観の日に全校縄跳び大会を設定した。

成果と来年度に向けて

20年前まであった「花山鍛錬コース」をリニューアルさせた今年度は、楽しみながら全身を鍛えることができた。しかし、6年生がコースを考え、各学年と交流という形をとったため、継続的な取り組みとすることができなかった。また、砂場コースではソフトボールを遠くまで投げる動作を行うことはできなかった。

そこで、来年度はソフトボールをより遠くまで投げられるようなコースを考えたい。また、月に1回程度全校または各学年で花山鍛錬コースに取り組み、継続的にトレーニングの機会をもてるようにしていきたい。