

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、筋力、跳ぶ力、女子の投げる力の不足を感じる。小規模校であるため、個人一人一人に対しての指導が、全体の体力向上につながる。具体的には下記のとおりである。

- ・筋力は約60%の児童が平均を下回っている。
- ・投力は約半数の児童が平均を下回っている。
- ・跳躍力は約半数の児童が平均を下回っている。

これらの現状を踏まえて、全校の体力づくりの場において、運動が苦手な子どもたちも楽しみながら体を動かせるように、走ることを中心、個々の運動能力を高めることができる活動を取り入れた。また、昨年度も取り入れ意欲向上に効果が見られたチェックシートの活動も継続して行った。さらに外部講師を招き、縄跳びや走る運動を通して、運動能力の向上を目指した。

実施内容

(1) 教科体育での実践



【アスリート派遣による走り方教室】

授業の導入になわとびを使ったウォーミングアップを取り入れ、筋持久力の向上を図った。個人のレベルに応じた課題に取り組めるように、3つの段階に分けたなわとびカードを用意したり、各技を跳んだ回数の上位3名を紹介する掲示コーナー（冷田っ子ギネス）を用意したりすることで、夢中になって跳ぶ姿が見られた。

講師招聘の学習を積極的に取り入れ、走り方や投げ方、タグラグビーなど、運動の基礎を学んだり、運動を楽しむきっかけを作ったりして、運動を継続して行う気持ちを高められるようにした。



【マラソン練習の取り組み】

11月下旬から12月上旬までの朝の活動の時間に、低学年は5分間走、中学年は6分間走、高学年は7分間走を行った。練習ごとの走った距離を記録させ、日々の力の伸びを実感できるようにした。個々の取組に対して「努力賞」「皆走賞」を設定した。その結果、練習時間に全力で走る子どもの姿が見られた。マラソン大会では、練習での自己記録をほぼ全員上回ることができた。

外部講師を招いて、親子縄跳び教室を行った。縄跳びの扱いや握り方、回し方等を教わり、運動を支える基礎・基本の大切さを学んだ。また、子どもたちができるようになりたい技の筆頭に上がる「二重跳び」も、10秒間で25回の前跳びから始め、スマイルステップで目標を達成することにより、連続で二重跳びができるようになることを学んだ。子どもたちは、技を知ることで興味がわき、できるようになることで関心が高まった。今後も意欲的に練習を継続できそうである。

成果と来年度に向けて

「挑戦できる技の数を増やすことで目標を立てやすくしたこと」や「走った距離を視覚的に捉えやすくして記録の伸びを実感できるようにしたこと」により、運動の楽しさを味わいながら進んで体を動かす児童が増えた。

今年度講師を招聘して様々な運動に取り組むことができたので、学んだことを来年度も継続していくよう計画を立てたい。