

運動の機会を増やし、目標をもち、継続して取り組むことを目指して 個々の運動能力を高めるために

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、筋力、跳ぶ力、走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。

- ・筋力は約半数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。
- ・走力は30%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、走ることを中心に、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。

2. 実施内容

(1) 教科体育での実践



【秋の体力テストに取り組む様子】

昨年度の体力テストの結果をもとに、今年度の目標を立て、授業全体を通して体力の向上を目指した。ボール運動では、ゲームを楽しむだけでなく、「素早く動く」「切り返しを速くする」など、運動能力向上と結び付けて取り組む姿も見られた。体力テストは春と秋の2回行った。年に2回の計測を行うことで、自分の目標の達成度を確認する機会としている。秋の測定では、全校の8割近くの児童が、春の測定より体力が向上していた。

体力テストをはじめ、縄跳びやマラソンなど、目標をもって取り組んだ活動については、個々の

記録証や努力賞を渡すことで努力を認め、振り返りの機会も設けている。

(2) 教科外体育での実践



【講師を招聘して親子縄跳び教室を実施】

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・基本を学んだ。また、「交差跳び」の練習では、腕の交差の位置、縄を回す形、両足に均等に縄をかける練習と、スモールステップで目標を達成することにより、交差跳びができるようになることを学んだ。子どもたちは、技を知ることによって興味がわき、できるようになることに関心が高まった。今後も意欲的に練習を継続できそうである。

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。

3. 成果と来年度に向けて

「取り組む内容を、段階を細かく設定する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、少し難しいことに挑戦しながら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けるよう計画を立てたい。