

なわとびで体力アップ

「敏捷性」「筋持久力」を高めるために

体力テストの現状と課題

・「長座体前屈」「50m走」「ソフトボール投げ」では、豊田市平均と比べて上回っているところがある。

・「握力」「反復横跳び」「立ち幅跳び」では、豊田市平均と比べて下回っているところが多い。

・休み時間や帰宅後に外へ出て遊ぶ児童と全く遊ばない児童の二極化が顕著である。その結果、どの種目においても、記録が伸び悩んだことが考えられる。

・「反復横跳び」「立ち幅跳び」の記録を高めるために、敏捷性、筋持久力が向上するような運動を積極的に取り入れる必要がある。

上記の現状を踏まえて、全校での取組として昨年度に引き続き、なわとび（短縄）運動を導入することにした。

実施内容

(1) 教科体育での実践

なわとび回数A		なわとび回数B	
1	2	3	4
5	6	7	8
9	10	11	12
13	14	15	16
17	18	19	20
21	22	23	24
25	26	27	28
29	30	31	32
33	34	35	36
37	38	39	40
41	42	43	44
45	46	47	48
49	50	51	52
53	54	55	56
57	58	59	60
61	62	63	64
65	66	67	68
69	70	71	72
73	74	75	76
77	78	79	80
81	82	83	84
85	86	87	88
89	90	91	92
93	94	95	96
97	98	99	100



【なわとび（短縄）活動の様子】

児童の運動量が減る冬の時期に、なわとび（短縄）活動を取り入れた。児童の意欲を高めるために、なわとびカードを配付し、様々な技に取り組めるようにした。技のレベルに応じて、20級～1級となっているため、なわとびが得意な児童だけでなく、苦手な児童も目標を立てて取り組むことができた。授業だけでなく、休み時間や家庭でも、なわとびカードを活用し取り組む様子が見られ、体力の向上につながったと考えられる。

1月下旬には、中京大学から講師を招き、なわとびを使った様々な技を指導していく予定になっている。そこで学んだことを、今後の授業等にも生かして、更なる体力向上につなげていきたい。

(2) 教科外体育での実践



【ボールクリニックの様子】



【「運動キャンペーン」の様子】

児童たちに、外で運動する楽しさを感じてもらうために、名古屋グランパスの方を講師に招き、ボールクリニックを行った。

ボールに慣れる活動から始めるなど、スマートルステップで行うことで、普段ボール運動に苦手意識がある児童も楽しみながらサッカーボールを使った運動に親しむことができた。

また、休み時間に外へ出て遊ぶ児童と全く遊ばない児童の二極化が顕著である。そこで、少しでも外へ出て遊ぶ機会を増やすことができるよう、体育委員会の児童が考えた「運動キャンペーン」を本校の生活のめあてである「身体を動かして強い体を作ろう」と絡め活動を行った。児童集会でおすすめの遊びを紹介し、休み時間に鬼ごっこやボール遊び、遊具遊びをしたら、キャンペーンカードにシールを貼ることができる。日頃、外へ出て遊ぶことをためらう高学年（特に女子）児童も、委員会児童に誘われ、元気よく外で遊んでいる姿が見られた。

成果と来年度に向けて

成果としては、なわとびカードを活用することで、運動に対して苦手意識をもっている児童も意欲的に取り組む姿が見られた。

来年度に向けて、豊田市体力アップトレーニングメニューとコーディネーショントレーニングを積極的に活用し、楽しみながら体力づくりができるように全校体制で取り組んでいきたい。