

なわとびとオリジナルダンスで体力アップ

運動に親しめる児童を増やすために

1.体力テストの現状と課題

- ・「長座体前屈」「50m走」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」「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。

上記の現状を踏まえて、全校での取組として、運動に対して苦手意識をもっている児童が少しでも親しむことができるよう、なわとび（短縄）運動と、オリジナルダンス「ひがしホミーゴ」を導入することとした。

2.実施内容

(1) 教科体育での実践

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



【なわとび（短縄）】

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



【オリジナルダンス（ひがしホミーゴ）】

児童に、身体を動かすことの楽しさを感じてもらうために、中京大学と連携して、オリジナルダンス（ひがしホミーゴ）を行った。

中京大学生が考えてくれた簡単なリズムダンスを習得し、運動会の準備運動でも全校でオリジナルダンスを行った。ダンスに苦手意識がある児童も、簡単な動きのため、楽しみながら踊ることができた。

また、休み時間に外で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、少しでも遊ぶ機会をふ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。児童集会で紹介し、休み時間に遊ぶことができたら、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、元気よく遊ぶ姿が見られた。

3.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したり、簡単なオリジナルダンスを取り入れたりしたことで、運動に対する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、全校体制で取り組んでいきたい。