

自ら進んで健康的な体をつくる 「筋持久力」を高めるために

体力テストの現状と課題

体力テストの現状と課題として、以下の2点が挙げられた。

1 つ目が、全体的に男女とも立ち幅跳びが平均より下まわった。

2 つ目が、高学年のシャトルランが男女ともに大きく平均を下まわった。

上記の現状を踏まえて、教科体育での実践では、瞬発力を高める運動を取り入れた。教科外体育では、持久力を高める運動として、かけ足強調週間という体育的行事を行った。

(2) 教科外体育での実践



【 かけあし強調週間 】

東山小学校全体として、持久力が課題に挙げられている。改善のため、全学年が朝に5分間、個人が長放課に走る時間を1週間設けた。自分のペースで走るというのをテーマに、頑張るコースとゆったりコースに分かれて行った。朝は全校実施で行ったが、放課は積極的な子どもが走っている様子が多くみられた。

低学年は80周以上、高学年は94周以上という目標と、毎日走れた人の2種類表彰状を作った結果、意欲的に体力向上へ取り組む子どもが増え、明確な数字として出たわけではないが、全体として意識が高まったのではないかと感じた。

自分の限界に挑む子ども、楽しみながら取り組む子どもなど、個々の段階に応じた活動ができたのが大きな収穫である。

実施内容

(1) 教科体育での実践



【ハードルを使ってリズムよくジャンプをしているよ】

6年生は、立幅とびの記録が市平均と比べ、大きく下回っているため、立ちはばとびに関わる瞬発力を高める運動として、両足でハードルを跳びこえる運動を取り入れた。

トン・トン・トンというリズムやトントン・トントンというリズムで跳ぶなど、ただ跳ぶだけの単調な運動ではなく、いろいろなリズムや跳び方で跳ぶように場を設定した。いろいろなリズム跳び方で跳ぶようにすることで、友達同士でやり方を教え合ったり、できたときに喜び合ったりするなど、楽しい雰囲気の中で学習に取り組む様子も見られた。

他学年でも主となる運動を行うだけでなく、授業の最初に縄跳びや遊具をタッチして帰ってくる遊びなど、楽しく体を動かすことができるような運動を取り入れるようにした。

成果と来年度に向けて

各学年に合った取組や全校での取組によって、多くの児童が、意欲的に楽しく運動に取り組むことができた。体力を効率的に高めるためには、継続的な取組を実施していくことが必要である。来年度はさらに年間を通した運動を行えるようにしていきたい。

また、美里SCと連携をして、子どもの意欲を引き付けられるよう、魅力的な活動を考えていきたい。