

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して、以下の2点を挙げる。

1 点目は、立ち幅跳びの記録が市平均と比較して下回っている。

2 点目は、反復横跳びの記録が市平均と比較して下回っている。

上記の現状を踏まえて、全校での取組として、身体の運動性やバランスを養うために縄跳び強調週間を導入した。教科体育では、下半身の瞬発力・筋力を高めるためにジャンプに関する運動を取り入れた。

2. 実施内容

(1) 教科体育での実践



【マーカーを遠くに置けるようにがんばってジャンプしよう!】

4年生は、立ち幅跳びの記録が市平均と比べ、大きく下回っているため、立ち幅跳びに関わる瞬発力を高める運動として、授業の始めに楽しくジャンプする活動をいくつか取り入れた。立ち幅跳びの記録を向上させるための教え込みの活動にならないように、チームで協力したり、ゲーム形式にしたりする工夫をした。そうすることで、「早くゴールするために、遠くにジャンプをしたい」、「遠くまで跳べるように跳び方を工夫しよう」という気持ちで楽しく活動に取り組む様子が見られた。

他学年でも主となる運動を行うだけでなく、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。

(2) 教科外体育での実践



本校の課題は、敏捷性と瞬発力の向上である。改善として、例年のかけあし強調週間を今年からは縄跳び強調週間に変更して行った。全学年が1分間跳び、1分休憩その後1分跳ぶインターバルトレーニングを実施し、1分間の中でどれだけ跳び続けられるかに着目した。跳び方は事前に縄跳びカードを配布し、その中にある跳び方を子ども自身に選ばせる。放課では運動場の中に縄跳び専用のエリアを設けたことで、積極的に縄跳びに取り組む様子が見られた。

成果として1分間跳ぶことを目標にしている子ども、新たな技に挑戦する子ども、縄飛びに慣れることを目標にしている子どもなど個々の段階に応じた活動を行うことができたことがあげられる。

来年度では、1年間を通して縄跳びに触れ、持久力の向上だけでなく、技術の習得も踏まえた取り組みを行いたい。

3. 成果と来年度に向けて

今年度は新しく縄跳び強調週間に取り組むことによって、児童の新しい一面を見ることができた。全身の力を効率的に高めることができるため、今後も継続的に取り組んでいきたい。

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。