

学校番号

09

平井小学校 楽しく体を鍛える子

全校児童数 389名

(男子193名 女子196名)

「柔軟性、巧緻性、持久力」を高めるために

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、次の3つがあげられる。

- ・立ち幅跳び
- ・シャトルラン
- ・長座体前屈

以上を踏まえて、全校で以下について取り組んでいる。

- ・コロナ禍での体育の授業の在り方を考え、運動不足を軽減できるように授業や行事で運動量を確保する。
- ・体育の授業で低学年のうちから「跳び方」「投げ方」を覚え、定着させるために、体つくり運動や簡単なゲームの実践を通して指導する。
- ・体の柔軟性を高めるために、自校のオリジナル体操（平井体操）を体育の授業や、体育的行事において行う。
- ・健康面においても、学校保健委員会にて各学年で健康について学習し、自己の生活習慣の見直しをし、生活習慣の向上を目指す。また、学校保健委員会を保護者が参観することによって、保護者にも生活習慣を改善する意識をもってもらえるようにする。

実施内容

（1）【教科体育での実践】

- ・運動能力全般の引き上げを行うために、体育授業の準備運動後に5分から10分程度主運動につながる補強運動を行う時間を帯で確保する。そこで、様々な運動経験を積ませたり、身体感覚を掴ませたりすることによって巧緻性を高めていく。また、低学年のうちから投げる運動を行っていき、投力の定着を図る。

（2）【教科外体育での実践】

- ・平井体操のレクチャー動画を作成し、教科外なので誰でも楽しくすぐに覚えることができる環境を整え、体育的行事の準備運動として取り組む。しっかりと手足を伸ばすことができ、柔軟性を高めるとともにけがの防止につながっている。

（3）【体育的行事での実践】

- ・12月にマラソン記録会を設け、11月中旬より体育授業の準備運動後に5分から10分程度のマラソン練習を行っている。自分の目標を設定し、それぞれがその目標に向かって走る機会としている。
- ・2月に全校で縦割り班対抗の大縄記録会を予定している。それに向けて月に1回程度縦割り班での大縄練習を行っている。

実践した活動の様子



【全校で取り組む平井体操】



【縦割り班で取り組む大縄練習】



【今年度で最後のマラソン記録会】

成果と来年度に向けて

今年度で最後の開催となったマラソン記録会であったが、コロナ禍においても、自分の目標に向かってたくさんの子どもたちが粘り強く取り組むことができた。今後は、それに代わる体育的行事として大縄記録会を行っていく。形は変わっても、子どもたちが粘り強く目標に向かって取り組み、体力を向上させるとともに、運動の楽しさにふれられるようにしていきたい。