

# 楽しく続けて体を鍛える子

「巧緻性、全身持久力」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2つがあげられる。

- ・全学年を通じて立ち幅跳びの記録が低い。
- ・シャトルランが市の平均を下回っている。

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、運動不足を解消できるように授業や行事で運動量を確保する。

- ・全持久力を高めるために、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。
- ・「やまびこ大縄大会」に全校で取り組み、跳躍力、全持久力、巧緻性の向上に努める。
- ・体育の授業において、始めに W-UP メニューや補強運動を行い、それぞれの単元の主運動につながる力の向上に努める。

## 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、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。

### （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、教科外などで誰でも楽しく覚えることができる環境を整える。また、体育的行事の準備運動として取り組む。全身を使って様々な動きの経験をすることができ、全持久力を高めるとともにけがの防止につながっている。

- ・2月に全校で縦割り班対抗の「やまびこ大縄大会」を計画している。それに向けて4月から月に1回程度縦割り班での大縄練習を行っている。1年を通して、大縄に親しむことができる。また、低学年にとっては、高学年の「跳ぶ動き」を見る機会とし、跳躍力に加え、巧緻性や全身持久力の向上につながっている。



【全校で平井体操に取り組む】



【平井体操レクチャー動画】



【やまびこ大縄大会に向けての練習】

## 成果と来年度に向けて

教科体育、教科外、学校行事など、色々な場面で身体を動かすことに親しむ機会をたくさん確保できている。

来年度、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、運動の楽しさに触れることができるように、目標の設定と振り返りの充実、体力アップトレーニングの積極的な活用をしていく。