

# 継続して楽しく体を鍛える子

「全身持久力」「巧緻性」を高めるために

## 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課題として、次の2つがあげられる。

- ・高学年の体力の低下が著しい。
- ・シャトルランが市の平均を下回っている。
- ・学年によって違いはあるものの、ソフトボール投げや立ち幅跳びの記録が低い。

以上を踏まえて、全校で以下について取り組んでいる。

- ・全身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。
- ・「やまびこフェスティバル」で全学年運動種目に取り組み、仲間と協力しながら楽しく運動に親しむ。
- ・「やまびこ大縄大会」に全校で取り組み、跳躍力、全身持久力、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。

## 2.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げている。



【平井体操レクチャー動画】



【全校で平井体操に取り組む様子】

- ・11月に行われる「やまびこフェスティバル」で全学年運動種目に取り組む。行事に向けて、仲間と協力しながら楽しく運動に取り組むことができ、児童が運動に親しむ機会となる。



【やまびこフェスティバルの様子】

- ・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9月から月に1～2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げている。



【やまびこ大縄大会に向けて練習する様子】

## 3.成果と来年度に向けて

教科体育、教科外、学校行事など、いろいろ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、子どもたちがねば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。