

楽しく運動に親しむために 全身持久力の向上を目指して

体力テストの現状と課題

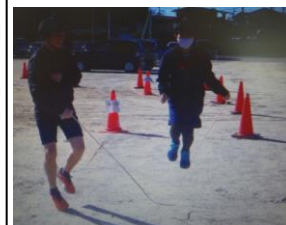
学校全体の体力テストの現状と課題として、以下のことが分かった。

- ・学校全体としては、投擲力に課題がある。
- ・1～3年生に比べると4～6年生は全体的に結果が市平均より劣る種目が多い。
- ・4～6年生は柔軟性、敏捷性に課題がある。

上記の現状を踏まえて、全校での取組として運動の経験と運動量を増やし全身持久力を高めたいと考えた。コロナ禍での教科体育を工夫し、運動不足や運動経験値の不足を軽減できるように運動量を確保していきたい。

(2) 教科外体育での実践

なわとびビンゴカード				
2 in 1	タケコブター	前まわし・後ろまわしの繰り返し	クロスフリーズ	かえしとび(前)
サイドスイング	まえまわしとめ(3回連続でやる)	オリジナルわび	うしろまわしとめ(3回連続でやる)	2 in 1 オリジナル
前まわし・後ろまわしを繰り返す	ひとりおこなみなみ(なわうちで)	なわをむすぶ	トントンとび	後ろまわし・パンサイヤープ前まわし
ゲームラップ	ゲーテキとび	ケンケンとび	ひとりおこなみなみ(なわうちで)	リソースキャッチ
かえしとび(前)	トラベラー(3人で)	手前まわし	プロペラ	跳まわしとび



【二人技に挑戦】

【なわとびビンゴカード】

今年度より技の回数を記録していくタイプの縄跳びカードに加え、「縄跳びビンゴカード」も新たに使用した。このビンゴカードには縄を跳ぶ技に限らず、跳ばなくてもできる技や簡単にできる技を厳選し、誰もが気軽に縄跳び運動にチャレンジすることを目指した。また、一人で運動することだけではなく仲間と共に運動する喜びを感じることもできるように二人技もカードに載せた。縄跳びビンゴカードは子どもたちに好評で、「とてもやる気になった」「久しぶりにこんなに運動した」「いろいろな技があってとても楽しかった」「今までで一番技ができてよかった」といった感想がカードに書かれていた。

縄跳び集会に向けての全校練習では、各学級ごとに15分間8の字跳びに取り組み続けるという方法で行った。15分間跳び続けることにより、昨年度よりも運動量を十分に確保することができた。

実施内容

(1) 教科体育での実践



【自分の投球フォームを鏡で確認する】

5年「投運動」の授業の様子である。見本となる投球フォームを参考にしながら技能のポイントをおさえ、練習することで自分なりの投球フォームを獲得する授業を行った。技能ポイントをしっかりとおさえることで技能を見つめる視点を明確にもって練習に取り組んだ。この単元のはじめと終わりには「ナゲツチャ」(ポッチャを簡易化したゲーム)を設定し、技能を高めたいという思いのもと、主体的に運動に取り組むことができるように工夫した。

子どもたちは最終ゲームでのチームの勝利を目指して、自分の投球技能を高めることができた。

成果と来年度に向けて

子どもたちの運動不足や二極化が深刻な問題である。運動不足で運動経験値が低いことは怪我にもつながりやすい。全ての子どもたちが運動を経験することができる教科体育の役割は大きいだろう。様々な体の動かし方を体験させるとともに運動量を十分に確保した教科体育の在り方を今後も考えていきたい。