

進んで運動に取り組むように

「柔軟性」「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、以下のことが分かった。

- ・全校を通じて、市平均より劣っている種目が多い。

- ・5・6年生では、シャトルラン、長座体前屈の記録が市平均より劣っている。

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、柔軟性や全身持久力を高めたいと考えた。

- ・教科体育や体育的行事の取り組み方や内容を工夫し、運動不足や運動経験値の不足を軽減できるように授業や行事で運動量を確保する取組が必要だと考えた。

実施内容

(1) 教科体育での実践

柔軟性メニュー			持久力メニュー		
種目	写真	説明	種目	写真	説明
① 足のひらべったん		足の裏を平らにする練習。足の裏の筋肉を鍛える。	① 足踏み		足踏みを繰り返す練習。足の筋力を鍛える。
② プッシュアップ		腕の筋肉を鍛える練習。上半身の筋力を鍛える。	② ジャンプ		ジャンプを繰り返す練習。下半身の筋力を鍛える。
③ 肩回し		肩の関節を回す練習。肩の柔軟性を高める。	③ 腕立て伏せ		腕立て伏せを繰り返す練習。上半身の筋力を鍛える。
④ 背屈		背中を反らす練習。背中の筋力を鍛える。	④ 腹筋		腹筋を繰り返す練習。腹筋の筋力を鍛える。
⑤ 股関節の柔軟性		股関節を伸ばす練習。股関節の柔軟性を高める。	⑤ 背筋		背筋を繰り返す練習。背筋の筋力を鍛える。
⑥ 足関節の柔軟性		足関節を伸ばす練習。足関節の柔軟性を高める。	⑥ 肩甲骨の柔軟性		肩甲骨を伸ばす練習。肩甲骨の柔軟性を高める。
⑦ 体前屈		体前屈を繰り返す練習。上半身の柔軟性を高める。	⑦ 足関節の柔軟性		足関節を伸ばす練習。足関節の柔軟性を高める。

【ゴムゴム体操のメニュー 一覧】

本校には、「ゴムゴム体操」というオリジナルの柔軟体操集があり、例年高学年は、家庭での運動として取り組んでいる。体力テストの結果から、柔軟性を高める必要があると考え、「ゴムゴム体操」を授業でも活用していくこととした。主運動に関わりのある部位の柔軟性を高めるメニューを選び、準備運動として活用したり、運動後のクールダウンに活用したりした。また、運動会の表現の演技項目にも取り入れ、積極的な活用を促している。

(2) 教科外体育での実践



【なわとび週間・集会の様子】

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」を使用している。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や大人数で行う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。

長縄の全校練習は、各学級で15分間8の字跳びに取り組み続ける方法で行った。15分間跳び続けることにより、運動量を十分に確保することができた。また、集会終了後には、「最初よりも回数が増えた」「仲間と協力できて良かった」といった声上がり、この取組に対する手応えを感じることができた。

成果と来年度に向けて

子どもたちの運動不足や運動の得意、不得意の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。様々な体の動かし方を経験させるとともに、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。