

計画的な運動に取り組むために 「全身持久力」を高めるために

体力テストの現状と課題

1・2 年生 ソフトボール投げの記録が男女共に市平均よりも下回っている。

3年生 50m走の記録が男女共に市平均よりも下回っている。

4年生 長座体前屈の記録が男女共に市平均よりも下回っている。

5・6年生 握力・長座体前屈・反復横跳び・
シャトルランの記録が市平均よりも下回っている。

上記の課題から、日常生活で高めることの難しい体力を計画的に養っていく必要があると考えた。

- ・体の柔軟性を高めるために、自校オリジナルの「ゴムゴム体操」に取り組む。
 - ・持久力や瞬発力を高めるために短縄（なわとびがんばりカード）や長縄（なわとび集会）に取り組む。

實施內容

(1) 教科体育での実践

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、運動会練習の期間に高学年は、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。

〈ゴムゴム体操のメニュー一覧〉

(2) 教科外体育での実践

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bingoカード」を使用している。このbingoカードには縄を跳ぶ技に限らず、自分の課題にあった目標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、表面を認定証にすることで、取組を終えた後に自身の努力の成果をより具体的振り返られるようにした。縄跳びbingoカードは子どもたちに好評で、「いま何級になった?」「bingo達成できたよ」「来年はもっと上の級を目指したい」といった感想があった。

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」といった声が上がり、この取組に対する手応えを感じることができた。

なわとびがんばりカード		(4~6年生用)							
		年 組 名前							
○ そのとびがけたら、マスクに色をめりましょう。 ○ だての全部に色がぬれたら、その総合です。									
 									
とびか	9級	8級	7級	6級	5級	4級	3級	2級	1級
両足とび(前)	20	30	40	50	60	70	80	90	100
両足とび(後)	20	30	40	50	60	70	80	90	100
かづきとび(前)	20	30	40	50	60	70	80	90	100
かづきとび(後)	20	30	40	50	60	70	80	90	100
ひじとび(前)		40	50	60	70	80	90	100	
ひじとび(後)		40	50	60	70	80	90	100	
あゆとび(前)			40	50	60	80	100		
あゆとび(後)			20	40	60	80	100		
交差とび(前)			20	40	60	80	100		
交差とび(後)			10	20	40	60	80		
二重とび(前)					1	3	5	10	
二重とび(後)						1	3		
はねとび(前)						1	3		
はねとび(後)							3		
三重とび(前)								1	
あなたたは、なわとび運動をがんばり、_____級を 修了したことを証します。									
令和 7 年 12 月					日	広川台小学校			

なわとび ビンゴ		
・ ビンゴのマスの目録を達成できたら、そのマスの女をねろう。		
・ なわとびの技と回答を決めて、目標を立てよう。		
■ 図 とぶ	休み時間か 家で 練習する(7回目)	
		
休み時間か 家で 練習する(1回目)	なわとびをむすぶ	なわとび 片手で持ち きれいに握る。 -ヘリコプター(握の上) -ダイヤ(握の裏)
		
■ 図 とぶ	休み時間か 家で 練習する(10回目)	■ 図 とぶ
		

＜なわとびがんばりカード＞

成果と来年度に向けて

子どもたちの運動離れが加速している昨今。家庭や遊びの中で、運動を習慣化させることは年々難しくなってきている。教科体育のあり方を見直し、体の使い方や持久力などを計画的に指導して身に付けさせることが大切である。これにより、子どもたちのけがの予防や体力向上に努めていきたい。