

楽しく技術と体力UP

「俊敏性と敏捷性」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、以下のことがあった。

①ほとんどの学年で、50m走の記録が市平均を下回っている。高学年では、反復横跳びも市平均を下回っており、敏捷性に課題がある。

②中学年以上では、立ち幅跳びの俊敏性が特に市平均を下回っている。

③高学年では、50m走と上体起こしが男女ともに市平均を下回っている。

上記の3つの内容を踏まえて、本校の子どもたちの

①体を素早く移動させる力
②瞬間的に力を発揮したり、動きを持続させたりする力
を養いたいと考え、以下の取組を行った。

(2) 教科外体育での実践



【走ろうウィーク:先生からにげろ】



【ギネスウィーク:30秒サッカーパスチャレンジ】

【委員会での活動】

委員会で、「走ろうウィーク」と「ギネスウィーク」をそれぞれ1週ずつ設定して、それに合った全校遊びを行った。

毎日違う種類の鬼ごっこや実際のギネス記録にチャレンジするなどの企画をし、外に出たり、楽しく体を動かしたりするきっかけづくりを行った。

異学年で交流したり、楽しみながら体力を向上させることができた。

ギネスウィークで行った種目は、今年度「本城ギネス」として、1番よい記録とその児童の名前を掲示するなどして、意欲的に運動に親しむことができる取組を行う予定である。

実施内容

(1) 教科体育での実践



【スポーツ鬼ごっこでのW-up】

①【教科体育での実践】

【サーキットトレーニング】

帯学習で、主運動に関する基礎的な動きや繰り返しの動きを取り入れてサーキットトレーニングを行った。短い時間で繰り返し練習することで、技術とともに体力の向上を狙った。

【出前授業】

出前授業として、「走り方教室」「スポーツ鬼ごっこ」を行った。専門の方から教わることで、子どもたちの意欲や技術を向上させることができた。

成果と来年度に向けて

今年度は、子どもたちが運動する楽しさを感じたり、目標に向けて練習したりする環境を整えた。そうすることで、運動が苦手な子も得意な子も、楽しそうに運動に向かう姿が見られた。

来年度も、子どもたちの課題に即した取組を考え、本校の子どもたちが体力アップできるようにしていきたい。また、あいち体育のページなども積極的に活用していきたい。