

なわとびで体力UP!

全身運動で楽しく体力をつけよう!

1. 体力テストの現状と課題

体力テストの現状と課題を次にあげる。

- ・ 1年男子、2年、4年女子はすべて平均を上回っている。
- ・ 3・4年男子は、ボール投げの値が低い。
- ・ 5・6年生は、上体起こしの値が低い。
- ・ 学年により、得意不得意があり、学校全体としての課題を見つけにくい。

上記の現状を踏まえて、全校での取組としては、全身運動ができるなわとびを取り上げ、「体力UP! なわとび週間・なわとび記録会」を導入することにした。また、低・中・高学年別に課題に合わせた取組みを授業で行うことにする。

2. 実施内容

(1) 教科体育での実践

〈低・中・高学年別取組み〉

本校は、小規模校で低・中・高の学年部で体育の授業を行っている。そこで、今年度の体力テストの課題をそれぞれの学年部で補う取組みをした。

①低学年

走る・跳ぶ力をつける運動
9mダッシュ・9m立幅とび

②中学年

投げる力を伸ばす運動
スローイングフォームトレーナーの活用

③高学年

腹筋をつける運動
ツイストクランチなど

【中学年の取組み】



【低学年の取組み】



【高学年の取組み】



(2) 教科外体育での実践

〈走り方教室〉

今年度で2回目になる。運動会・体力テストの前に走り方教室を行う。腕の振りや地面のけり方などのコツをつかみ、50m走の記録の向上につなげることができた。

〈なわとび週間・なわとび記録会〉

全身運動であるなわとびを取り入れ、体力UPを図る。15日間のなわとび週間では、1分30秒曲に合わせて、連続跳びを3回(2回目は休憩・水分補給可)行う。その後記録会をし、1分30秒のチャレンジを1人2回行う。24人中取組んだ23名の児童は、全員「体力がついた」「技が上達した」と自信をつけることができた。



【なわとび週間の様子】

3. 成果と来年度に向けて

・それぞれの学年の課題を授業で取り上げて取り組むことができ、来年度への体力テストへとつなげることができた。

・走り方教室を2年連続全校で取り組むことで、走り方のコツがより体に染みついていった。来年度もできれば、行いたい。

・なわとび週間・記録会で「体力がついた」「技が上達した」と自信をつけることができた。来年度も運動がより好きになる取組みをしていきたい。