

学校番号

22

伊保小学校 授業・行事で楽しく体力向上

全校児童数 271名

(男子141名 女子130名)

投力を高め、持久力を継続的に伸ばすために

体力テストの現状と課題

本校は児童数がそれほど多くないため、年によって数値が大きく上下する。令和元年度の5年生の体力テストの結果から考察すると、男女ともに長座体前屈、反復横跳び、シャトルランが市平均を上回っているが、50m走、立ち幅跳び、ソフトボール投げは市平均を下回っている。特に立ち幅跳びとソフトボール投げは例年市平均を下回っている。

本校では、持久走大会を12月に行っている。それに向けて約1か月前から学校でも練習をしたり、熱心な児童は下校後も練習したりしている。そのため、持久力は例年市平均を上回っている。

しかし、本校の児童は休み時間にはサッカーや鬼ごっこをして遊び、ドッジボールなどのボールを投げる遊びはほとんど見かけない。また、運動系の習い事でもほとんどの児童がサッカーを選択しており、野球などの習い事をしている児童は極めて少ない。子どもたちの生活の中でボールを投げる機会が少ない中で、いかにしてボール投げの基本動作を定着させるかが課題である。

実施内容

1. 投力向上の方策

(1) 体育の授業での取組

体育の授業の中で、積極的にボールを投げる機会を作るようにしている。教材として新聞紙を丸めたボールを300球ほど作った。

(2) フレンドタイムでの体力向上(フレンド遊び)

「フレンドタイム」に「縦割り集団遊び」を行ったりする時間を設け、児童が考えた集団遊びを楽しむ。また、その中でドッジボールも積極的に行い、上学年の投げる動作を下学年が見て真似し、投力向上につながる。

2. 持久力を継続的に伸ばす取組

(1) 持久走大会の開催と、トヨタ紡織陸上部の招聘

11月下旬から長い距離を走る練習をする。トヨタ紡織陸上部の指導のもと、基本的な運動技能を身につけるとともに、走る力を鍛え、達成感を味わわせる。

(2) なわとび大会の実施

1月中旬から練習を開始し、短縄、長縄ともに技能の向上を図る。なわとび進級カード(学習カード)を活用し、できる喜びと運動の楽しさを味わわせる。

実践した活動の様子



【フレンド遊びでドッジボール】



【トヨタ紡織陸上部の選手とランニング】



【なわとび大会の様子】

成果と来年度に向けて

・ボールを投げる機会が増え、子どもたちに投げる動作が身についてきた。今後も継続的に取り組んでいきたい。

・トヨタ紡織陸上部の方々を招いたことで正しい走り方のイメージができた。その後全校で持久走に取り組み、1か月という長い期間練習したため、持久力の向上につながった。