

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 291名

(男子145名 女子146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変化する。令和3年度の体力テストの結果を見ると、全校の男女ともに50m走は市平均を上回っている。今年度の6年生は、昨年度と比べ50m走と立ち幅跳びが市平均を上回った。ソフトボール投げは昨年度に比べると市平均を上回る学年があるが、高学年では下回った。例年高学年では、上体起こしとソフトボール投げが市平均を下回る傾向がみられる。

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、熱心な児童は放課に練習したりしている。そのため、持久力や50m走は市平均を上回っている。一方で上体起こしや反復横跳びといった筋力・俊敏性が低い。これは普段の生活の中で養われる機会は少ないからだと考える。今後、体育の準備運動としてスポーツリズムトレーニングやコーディネーショントレーニングを取り入れて子ども達に筋力や瞬発力を身につけていくことが課題である。

実施内容

(1) 投力向上の方策

方策① 体育の授業での取組

体育の準備運動で、スポーツリズムトレーニングやコーディネーショントレーニングを取り入れ体作りの基本の定着を行っている。

方策② フレンドタイムでの体力向上（縦割り遊び）

「フレンドタイム」に「縦割り集団遊び」を行う時間を設け、児童が考えた集団遊びを楽しむ。上学年の投げる動作や体の使い方を下学年が見て真似することで、投力や巧緻性向上につなげる。

(2) 持久力を継続的に伸ばす取組

取組① 持久走練習

11月上旬から11月末まで、せんだんタイム（長放課）に長い距離を走る練習をする。決められた時間を自分のペースで走り続けることを目標にして、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。

取組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



【持久走練習の様子】



【縦割り遊びの様子】



【なわとび集会の様子】

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。

・筋力・俊敏性の向上に向けて、体育の準備運動などでスポーツリズムトレーニングやコーディネーショントレーニングを取り入れ、体の使い方や筋力・瞬発力を向上させるような取組を行っていく。