

運動の楽しさを体で感じよう

「持久性・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、以下のことが分かった。

◎ソフトボール投げにおいて豊田市平均を上回っている学年が多い。

○50m走で豊田市の平均を上回る学年が増えてきている。

▼反復横跳びやシャトルラン、長座体前屈では、豊田市の平均を下回っている学年が多い。

昨年度から各クラスで休み時間に使用できるボールを整備したことで、ドッジボールやサッカー、バスケットボールなどで体を動かす児童が増えてきた。外遊びの習慣化が進んできていることにより、ソフトボール投げや50m走の結果につながってきているのではないかと考えられるので、継続していきたい。

また、平均を下回っている種目については、外遊びのさらなる習慣化に加え、運動に親しむ資質を高めることや、運動量の確保が必要ではないかと考える。授業や行事で取り組む運動を、子どもたちが「もっとやりたい」と思えるような実践をしていくことで、体力の向上を目指す。



【3対2で行ったバスケットボールのゲーム】

(2) 教科外体育での実践

12月に学校行事として、「なわとびチャレンジウィーク」と「なわとび記録会」を行った。12月8日の記録会に向けて各クラスで目標を設定し、前後半5分ずつの記録を測定した。12月4日～7日の期間を「なわとびチャレンジウィーク」とし、休み時間に各クラス練習を行った。目標達成に向けてどのクラスも意欲的に取り組むことができた。子どもたちの様子から、できた喜びや、リズムよく跳ぶ心地よさを体で味わえたのではないかと考える。これをきっかけに、今まで以上に運動に親しんでほしい。

実施内容

(1) 教科体育での実践

・十分な運動の場の確保

持久力の向上のために、子どもたちの人数に対して十分な運動の場の確保を行っている。器械運動であれば、跳び箱やマットの台数、球技系であればゲームができるコート数を多く設置することを意識している。子どもたちが待つ時間を減らすことで運動量の確保や、楽しいと思える時間を増やすことにつなげる。

・ゲーム中心の授業づくり

ゲームを中心に授業を行うことで、子どもたちが運動の魅力を味わえるようにしている。また、1対1や2対2など、少人数でゲームを行うことで、運動量を増やしたり、必然的に一人一人に役割が生まれたりするようなゲームにしている。



【なわとびチャレンジウィークの様子】

成果と来年度に向けて

外遊びで運動をする児童は増えてきている。昨年度から行ってきたボールの整備や、行事等による運動習慣の定着を続けていきたい。今後は、より多くのクラスで教材例の共有などを行うことで、運動量を確保しつつ、運動の魅力を味わえるような授業づくりができるようにしていき、運動に親しむ子どもたちを増やしていきたい。