

友達と一緒に運動の楽しさを体で感じよう 「スピード・瞬発力・巧緻性」を高めるために

1. 体力テストの現状と課題

学校全体の50m走やソフトボール投げの記録が低いことから、体力テストの現状と課題として、スピード・瞬発力・巧緻性がある。

本校では休み時間に、ボール遊びや、おに遊び、遊具遊びなども含めて、多くの児童が外遊びをして運動している。しかし、学校全体としては市の平均を下回る種目が多く、体育授業内での運動量の確保や、体力向上につながる取組がさらに必要ではないかと考えられる。昨年度は体づくり運動の授業アイデアについて職員にOJT研修を行ったが、今後も効果的な運動や、体力アップトレーニングメニューなどを共有し、取り組んで行けるようにしたい。

2. 実施内容

(1) 教科体育での実践



【 3対3のキャッチバレーボールのゲーム 】

・十分な運動の場の確保

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意識している。子どもたちが多くの運動を経験したり、自分にあった場の選択をしたりできるようにしている。

・少人数ゲームの実施

球技などのチームで競技する種目では、2対2や3対3のゲームを中心として少人数で行うようにしている。人数が少ないことで、一人一人に必然的に役割が生まれ自然と運動量が増えるとともに、ボールタッチの回数も増え、スピードや巧緻性の向上につながるようにしている。

(2) 教科外体育での実践



【 なわとびチャレンジウィークの様子 】

「なわとびチャレンジウィーク・記録会」

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4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。11月28日～12月3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。

3. 成果と来年度に向けて

体づくり運動や体力アップトレーニングメニューについて、昨年度OJT研修を行ったことで、自分のクラスの体育で運動量や体力向上を意識した実践をする教員も増えてきた。また、外遊びで運動に親しむ児童も増えている。しかし、子どもたちの体力向上にはまだまだつながっていないので、体育授業が体力向上に少しでもつながるように、取り組みを続けたり、授業アイデアを共有したりできるようにしていきたい。