

# 楽しくパワーアップ！

「筋力」・「スピード」・「筋パワー」を高めるために

## 体力テストの現状と課題

飯野小学校の体力テストの現状と課題として、以下の3点があげられる。

- ・立ち幅跳びにおいて市内平均を下回る学年が多い
- ・中学年では50m走の記録が市内平均を下回っている
- ・高学年では握力に課題がある
- ・高学年の全身持久力が高い

このような現状を踏まえ、これまで行ってきたマラソン大会・運動会での全身持久力・筋パワーを高める取組を継続し、楽しみながら筋力・スピードを高められる実践を教科体育の中で取り入れた。

## 実施内容

### (1) 教科体育での実践



【キックベース走塁の練習】

教科体育で中学年ではキックベースを、高学年ではTボールを採用した。キックベースでは楽しく全力で走るために、ルールを簡単にした。攻撃時には思い切りボールを蹴り、コーンを回って走る。コーンを3本立て、遠い順に3点、2点、1点とした。守備側はボールをキャッチしたらフラフープの中に入るというルールにした。守備が全員フラフープに入る前にホームに戻ったら得点となる。得点を取ったり、防いだりするために力強く走る姿が見られた。

高学年では握力を高めるためにキックの代わりにTバッティングでボールを飛ばすようにした。バッティングに慣れさせるためにゲームを行う前に、十分にバッティングの練習を行った。多くの児童がしっかりとバットを握って打つことができてようになった。

### (2) 教科外体育での実践



【マラソン練習】

シャトルランで市内平均を上回っている要因と考えられるマラソン記録会を今年も継続して行った。記録会までの3週間、7分間走を行う。目標をもち、前向きに練習に取り組んでいた。

また、運動会の種目の1つとして、縦割り班での長縄（8の字跳び）を行った。今年は天候が悪い日が多かったが、体育館やピロティに分け室内練習を行った。縦割り班で励まし合いながら記録を目指すことができていたこの取組から、跳躍力（筋パワー）を高めることができていると考えている。

## 成果と来年度に向けて

学校としての取り組みや系統を意識した教科体育での種目選択によって、学校として体力向上に取り組むことができてると考える。しかし、学年間での体力の差が大きく、苦手な種目も違う。各学年の実態に応じて楽しみながら行うことができるウォーミングアップやトレーニング実践する必要があると考えている。