

夢中になろう！Tボール・アパツ体操

「筋力」・「筋持久力」を高めるために

1. 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。

- ・50m走・立ち幅跳びなど足の筋パワーにかかわる種目や全身持久力にかかわるシャトルランにおいて市内平均を上回る学年が多い。
- ・ソフトボール投げで市内平均を下回る学年が多い。
- ・筋力・筋持久力に関する種目が市内平均を下回っている。

このような現状を踏まえ、マラソン大会なその全身持久力を高める取組を継続し、筋力・筋持久力を高められる実践に取り組んだ。

2. 実施内容

(1) 教科体育での実践



【Tボールの様子】

教科体育で握力やボール投げにかかわる体力を高められるように、今年も高学年を中心にTボールを行った。

握力のトレーニングのためにバッティングの時間を多く確保した。単にバッティングの練習をするだけでなく、地面に得点を書き、どこまで遠くに飛ばすことができるか競う「ホームラン競争」など楽しみながら試合をできるように工夫した。

また、ボールを遠くに投げることができるように、シャトルを使った投げる練習も行った。ゲーム以外の基礎練習に多くの時間をかけたことによって確実に体力を向上することができた。

(2) 教科外体育での実践

雨の日も！あつい日も！
みんなでおどろう

アパツたいそう



①ガッツポーズ！



②くっしん！



③ふりふりパッチン！

【体育委員会「アパツ体操」掲示物】

全校の児童が楽しみながら筋力や筋持久力を高められるように、体育委員会が「アパツ体操」を考え、全校の児童に提案した。「アパツ体操」とは「APT.」の楽曲に合わせて、楽しみながら全身の体操・運動を行うものである。

体育委員会の児童がお手本動画を撮影し、朝の会等で各学年を回り一緒に踊ったり、雨の日には校内放送で「APT.」の楽曲を流し、全校児童で踊ったりした。

低学年を中心に盛り上がりながら取り組むことができた。約1か月間にわたり取り組むことができたため、運動が苦手な子も継続して筋力や筋持久力を高めることができた。また、体育委員会の児童が体操を考えることによって、高学年の児童も運動への意欲が高まった。

3. 成果と来年度に向けて

Tボールの取り組みや、体育委員会の「アパツ体操」の取り組みによって、楽しみながら体力の向上することを目指した。日頃運動を苦手としている児童も夢中になって取り組むことができた。と考える。

今回の取り組みでは低学年の児童に向けた投げる力の向上ができていない。今後は委員会の全校に向けた取り組みなどで投げる力を高めるような取り組みを行っていくことが効果的だと考える。