

# 楽しながら進んで体力向上

## 「走力・持久力」を高めるために

### 体力テストの現状と課題

本校の体力テストの結果を分析すると、学年ごとに市平均と比較し、優れている種目、劣っている種目とそれぞれあった。また、学年によって、男女によつても違いがあつた。この要因には、地域に体を動かして遊べる場が少なく、冬は凍結により屋外で運動することが困難な日も多いという現状が考えられる。また、部活動の廃止により、今まで以上に学校で体を動かす機会が減ってしまったことも考えられる。さらに、地域で行われているスポーツクラブも種目が限られており、日常的に体を動かしている子と動かしていない子との差が大きいことが考えられる。

### 実施内容

#### (1) 教科体育での実践



#### 【走り方教室の様子】

##### (1) 走り方教室の実施

外部の指導者に来ていただき、走り方教室を実施した。オリンピック出場経験のあるアスリートから腕の振り方や足の上げ方など速く走るためのコツや正しいフォームを指導していただいた。

##### (2) 校内なわとび大会

冬に行われる校内なわとび大会に向けて、授業でもなわとびに力を入れている。大会では、自分で決めた種目で1分間に何回跳べるかを記録するため、授業や休み時間に多くの子が練習していた。また、縦割り班での8の字跳びに向けても、休み時間になると班のメンバーで自主的に集まり練習に取り組んでいた。

#### (2) 教科外体育での実践



#### 【スポーツ委員会によるイナトレ】

##### (1) スポーツ委員会によるイナトレ

スポーツ委員会が中心となって、体力テスト前や外での遊びが制限される夏の期間にイナトレとして、体力を高める活動に取り組んだ。体力テストの練習期間には、多くの子が記録向上に向けて練習に参加した。また、練習中には高学年児童から低学年児童に記録向上のポイントが伝えられる姿が見られた。柔軟性を高めるためのイナトレでは、スポーツ委員の放送に合わせてストレッチに取り組んだ。

##### (2) マラソン大会

1月には、マラソン大会に向けて全校でマラソン練習に取り組んでいる。学年ごとに走った周回数を記録する掲示物を作成し、意欲を高めた。また、個人の目標が意識できるようにマラソンカードを活用した。休み時間になると自主的に練習している子が多く、タイマーを設置することで記録を意識したり、本番を意識して練習したりすることができた。

### 成果と来年度に向けて

スポーツ委員会が中心となって、子どもたちが進んで体を動かせるような活動を呼びかけた。マラソン大会や校内なわとび大会では、多くの子が自分で決めた目標に向けて自主的に練習に取り組んだ。

また、小規模校の特色を生かして、異学年での体育授業を通じた異学年交流も継続していきたい。