

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、以下のことが挙げられる。

- ・50m走と20mシャトルランの結果が良いということが分かった。
- ・反復横跳びや立ち幅跳びの結果が悪いということが分かった。
- ・体育の授業や体力テスト中の様子から、体の動かし方を考えた運動を取り入れる必要があることが分かった。

上記の現状を踏まえて、来年度は、授業の始めにコーディネーショントレーニングと瞬発力が高まる運動を全校での取組として導入したい。

(2) 教科外体育での実践



【ランランタイムに取り組む様子】

1 1月末から持久走記録会に向けての取り組みとして、「ランランタイム」を設け、全校児童参加で6分間走を行い、体力向上に努めた。

1月の休み時間にウォークラリー形式で楽しみながら運動ができるよう運動委員会が遊びを行う予定だ。

実施内容

(1) 教科体育での実践

領域別アップメニュー【マット運動】その場でア

運動	
ゆりかご (ノーマル)	

※マットでは順次接触がとて重要です。お

井上小学校準備運動!

①ランニング (体温と心拍数を上げる)



②準備体操10



③ストレッチ5

(腕の力を抜いて行う)
※所要時間 2分30秒

(各10秒)
※所要時間 2分

<p>1 肩甲骨 (かかとを付けたままが望ましい) (ひざは伸ばしたままが望ましい)</p> <p>2 肘関節 (両ひざを外に向けるのが望ましい) (曲がっている方のかかとを地面につける) (伸ばす方のつま先を上に向ける)</p> <p>3 深肘関節 (両ひざを外に向けるのが望ましい)</p>	<p>1 体幹(足は肩幅) ① 前で手を組み、胸を伸ばす ② 踵の上まで持ち上げる ③ 左へ傾ける ④ 右へ傾ける</p> <p>2 肩入れ ① 足を広げて膝を落とすし、ひざに手をつく (両ひざは外向き) (肘を伸ばす)</p>
---	--

【領域別アップメニューの一例と準備運動のメニュー】

動画を見ながら子どもたちや教員が体育の授業の内容に合わせて5分くらいでウォーミングアップができるように「領域別アップメニュー」を作っている。これまでは、どんな領域でも同じ体操とストレッチを行っていた。領域や種目によって身に付けたい運動能力は違うため、それらを毎回のウォーミングアップで補えるようにし、どの学年でも実践できるように整えている。

成果と来年度に向けて

成果として、井上小学校の体力テストの結果から持久力と柔軟性が良いということが分かる。成果が挙げられた理由として、体育科の授業の導入に準備運動の一環としてストレッチを行っている。また持久力では、持久走記録会の実施とその練習で6分間走を行うなどが挙げられる。今後も井上小学校の良いところとして継続していきたい。

来年度の課題として以下のことに取り組みたい。

- ・瞬発力が高まるような道具の準備や授業での練習メニューを作ること。
- ・コーディネーショントレーニングの導入をして体の使い方を覚えること。
- ・領域別アップメニューを増やすこと。

上記のような課題に取り組めるように、まずは教員への周知をしたり、学年の体育担当者に領域別アップメニューを増やすことを依頼したりするなどを取り組みたい。