

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市平均を上回っている。
- ・反復横跳びや立ち幅跳びの結果が市平均を下回っている。
- ・練習や体力テスト中の様子から、体の使い方が悪い場合、コーディネーショントレーニングなどの体の動かし方が学べる運動を取り入れる必要があることが分かった。
- ・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。
- ・井上小学校では領域別のウォームアップメニューを取り入れている。しかし、まだトレーニングメニューが少なかったり、教員に周知ができていなかったりすることがある。そのため、メニューの数を増やし、教員全体で共有できる場を設けていきたい。

実施内容

(1) 教科体育での実践

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

(腕の力を抜いて行う)

※ 所要時間 2分30秒



③ストレッチ 5

(各10秒)

※ 所要時間 2分

1 屈伸

(かかとを付けたままが望ましい)
(ひざは閉じたままが望ましい)

2 伸脚

(両ひざは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)

3 深伸脚

(両ひざは外に向けるのが望ましい)

1 体側(足は肩幅)

- ① 前で指を組み、腕を伸ばす
- ② 頭の上まで持ち上げる
- ③ 左へ傾ける
- ④ 右へ傾ける

2 肩入れ

- ① 足を広げて腰を落とし、ひざに手をくく(両ひざは外向き)(肘を伸ばす)

【準備運動のメニュー】

これまで、どんな領域でも同じ体操とストレッチを行っていた。しかし、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メニューを工夫し、どの学年でも実践できるように整えている。

(2) 教科外体育での実践



【昨年度ランランタイムに取り組む様子】

- ・10月に運動委員会から運動会に向けて、体力づくりのために外で様々な遊びをしようという企画を行った。
- ・1月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、体力向上に努める予定である。また今年度から、走るのが苦手な子への配慮として、5分間走の部を設けた。
- ・2月には、運動委員会から全校遊びとして、なわとび大会を設定して取り組む予定である。種目は、大縄跳びでの八の字跳びを計画している。また、縦割りで練習と本番に取り組み、1・2年生でも跳べるように配慮する予定である。

成果と来年度に向けて

体力テストの結果から持久力と柔軟性が市平均を上回っていることが分かった。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ことが考えられる。持久力向上については、持久走記録会の実施とその練習で6分間走を行っていることが挙げられる。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。課題として、体の効率的な使い方を知らない児童が多いことが挙げられる。コーディネーショントレーニングを導入し、体の使い方を学ぶ機会としたい。

課題改善に向け、まずは教員への周知をしたり、学年の体育担当者に授業でコーディネーショントレーニングを導入することを依頼したりするなどを取り組みたい。