

元気いっぱい井上っ子

「持久力」を高めるために

1. 体カテストの現状と課題

学校全体の体カテストの現状と課題として、以下のことが挙げられる。

- ・ソフトボール投げの結果が低い
- ・立ち幅跳びの結果が低い
- ・長座体前屈の結果が良い
- ・20mシャトルランの結果が良い

上記の現状を踏まえて、全校での取組として授業の導入時にストレッチ運動の継続と、投げる力が向上するような運動を導入していきたい。また、授業や体カテスト中の様子から、体の使い方が悪いため、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。

2. 実施内容

(1) 教科体育での実践



【持久走記録会の様子】

1月に持久走記録会がある。そこで、持久走記録会向けの授業内で走る練習をし、記録会に臨むという取り組みがある。授業で練習できるように、走る時間やコース作りなど準備を進めていく予定である。また今年度も走るのが苦手な子への配慮として5分間走の部と1、2年生は850m3～6年生は1000mの距離走の部を設けている。

(2) 教科外体育での実践

昨年度の2月に運動委員会から体カづくりのために企画し実施した。内容は運動場に出て様々な遊びに取り組めるように、ビンゴカードを運動委員会で作成し、全校に配付して実施した。今年度も「寒い時期でも外に出て元気よく遊ぼう」という趣旨のもと、運動委員会の児童と一緒に計画したい。

外に遊びに行く 合計2回	ドッジボールを する	おにごっこ 1回
おにごっこ 合計3回遊ぶ	外に遊びに行く 1回	サッカーをする
おにごっこ 合計2回遊ぶ	遊具で遊ぶ	外に遊びに行く 合計3回遊ぶ

【昨年度取り組んだ
ビンゴカード】

3. 成果と来年度に向けて

体カテストの結果から持久走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授業のなかで練習をしていることが挙げられる。また、学区が広く30分かけて登下校しているということも要因として挙げられる。

持久走記録会の開催は今年度で最後となるため、その分を体育の授業で補えるようにすることや休み時間に運動する機会を設けることなどが今後の検討事項として挙げられる。

また、体カテストの様子から体の効率的な使い方を知らない児童が多いことが課題として挙げられる。そのため、コーディネーショントレーニングや投げる運動の準備運動を導入し、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していきたい。