

学校番号

5 4

# 石畳小学校 元気に楽しく石っ子体力づくり

全校児童数 1 2 1 名

(男子 5 6 名 女子 6 5 名)

柔軟性、跳躍力を高めるために

## 体力テストの現状と課題

今年度の体力テストの結果について豊田市の平均と比較すると、「長座体前屈」は全ての学年で市の平均を下回っていた。また、「立ち幅とび」でも他の種目と比べて市の平均を下回る結果となった。さらに、6年生女子はほとんどの種目で市の平均を下回る結果になっていた。

この結果から柔軟性や跳躍力を鍛える必要があると考える。また、柔軟性、跳躍力を高めていくだけでなく、基本的な運動能力も高めていく必要があると感じた。一方、低学年ほど市の平均と比べると結果がよかった。低学年は休み時間に外で遊んでいる子が多いのが影響しているのではないかと考えた。そこで、授業や遊びの時間を通じ、いろいろな体の使い方を体験したり、くり返し取り組んだりすることで体力が向上していくのではないかと考える。意欲をもち、積極的に取り組めるように運動を工夫し、体力向上を目指した。

## 実 施 内 容

### ①【教科体育での実践】

#### 〈授業の導入の工夫〉

授業の導入で、様々な体の動きを取り入れた活動をしている。普段行わない動きをリレーやかけっこに取り入れ、楽しく取り組ませることで体の使い方を覚えることにつながる。また、様々な動きを行うことで、柔軟性も伸びると考える。

### ②【教科外体育での実践】

#### 〈鉄棒寄贈プロジェクト〉

1 2 月に体育館で使える鉄棒を寄贈していただいた。この鉄棒を使って、授業の導入時などの鉄棒以外の活動にも生かしていきたい。

### ③【体育的行事での実践】

#### 〈運動会〉

運動会で、「障害物リレー」を行った。高学年と低学年がペアを組み、ボードに乗せた球を落とさないように運んでいく競技である。障害物は、ジグザグコーン、ミニハードルジャンプなどを含めた 4 種類にした。ボールを運び、様々な障害物をよけていくことで、いろいろな動きができた。

## 実践した活動の様子



【授業の導入の様子】



【鉄棒寄贈プロジェクト】



【運動会 障害物リレーの様子】

## 成果と来年度に向けて

授業の導入のトレーニングが子どもたちに定着し、楽しみながら行う様子が見られた。最初は動きに硬さがあったが、今はスムーズな動きになっている。

来年度は、様々な体の動きを取り入れた活動の他にも、体力アップメニューも取り入れながら、さらに子どもの運動機能の向上をめざしていきたい。