

# 元気に楽しく石っ子体力づくり

## 柔軟性、筋力を高めるために

### 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、「ソフトボール投げ」「上体起こし」でも他の種目と比べて市の平均を下回る結果となった。

この結果から柔軟性や筋力を鍛える必要があると考える。また、柔軟性、筋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。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



【授業で縄とびに取り組む様子】

授業の導入で、体のストレッチや普段行わないような動きを取り入れたサーキットトレーニングを行っている。この運動は柔軟性を高めるだけでなく、普段行わないような体の様々な動きを知ることで、転んだ時の手の付き方についてケガの予防にもつながると考える。また、縄とびを行うことで全身の運動を行うことができ、持久力、敏捷性、跳躍力などを鍛えることができる。これらは、運動をするために必要な体力向上にもつながるので、継続的に行っていきたい。

#### (2) 教科外体育での実践



【走り方教室の様子】

オリンピック選手による走り方教室を行った。運動会の徒競走でよい結果を出すために、主に短距離走の走り方について指導をしていただいた。速く走るために、手の握り方、肘の角度、足の上げ方、姿勢など様々な内容を学び、実際に体を動かした。走り方教室の後、児童から「今日だけではなく、これからも練習がしたい」という意見が出たので、始業の前の時間を使って練習を行った。初めは正しい走り方に違和感があった児童も練習をすることで徐々に身についていった。以前に計測した50m走のタイムよりも、ほとんどの児童が走り方教室後のタイムのほうが伸びていた。結果にも練習の成果が表れ、児童も充実感を得ることができた。

### 成果と来年度に向けて

走り方教室で学んだことを始業前の時間を使って練習していく中で、5年生が練習している様子を見た他学年の子たちが「私たちも一緒にやりたい」と言って、参加する姿が見られた。子どもたちの運動能力を伸ばすためにも、「やってみたい」「運動がしたい」と思えるような取組を来年度以降も考えていきたい。