

元気に楽しく石っ子体力づくり 「柔軟性」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」「ソフトボール投げ」が市の平均を下回る結果となり、石畳小学校の課題であると感じた。

この結果から柔軟性や投力を鍛える必要があると考える。また、柔軟性、投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



毎年、柔軟性が石畳小の子どもの課題になっている。そこで、体育の授業の導入で柔軟やストレッチを行い、体の柔軟性を高めた。ケガ防止につながることも話し、ストレッチの必要性を伝えた。

柔軟性以外にも、様々な体の動きを伝えるために、サーキットトレーニングなども行った。遊びやゲーム性をもった活動を楽しむなかで、様々な動きをしていくことができた。また、様々な動き方を子ども自身で考えさせることも、主体性につながると感じた。

(2) 教科外体育での実践



今年度は、「走り方教室」を含め、たくさんの講師の方に来校していただき、専門的な指導をしていただいた。

走り方教室は、昨年度も行ったため、今年度初めて行った児童は「やっと僕たちの番だ」と意気込んでいた。教えていただいたことを、体育の授業で実践する子も多く見られた。

今年度初めて、中京大学の水泳コーチをされている方による水泳教室を実践した。水泳が得意な子、苦手な子に関わらず、多くの子が授業後に「楽しかった。もっと泳ぎたい」と感想を言っていた。みんな同じように簡単な内容から始めていくことが、全員が楽しめる活動につながったと思う。まずは、水泳を楽しむということをポイントにして指導することが大切だと改めて感じた。

成果と来年度に向けて

今年度だけでなく、「柔軟性」の記録は改善されず、石畳小の課題である。体育の時間だけの取組にならないように、ストレッチの効果やメリットを伝えると、児童から「最近、風呂上りにやってる!」という声も聞いた。運動の楽しさや意味を知ること、自ら運動をしたいという気持ちも一緒に育てていきたい。