

合言葉は「たくさん走ろう」

「スピード」を高めるために

1. 体力テストの現状と課題

本校の体力テストの結果からわかることは、シャトルランの全身持久力や握力などの筋パワーの結果が豊田市や全国と比べてよいということである。これは、毎年行っているマラソン大会や、昨年度から導入されたアスレチック遊具を使ったサーキットトレーニングの成果と言える。

一方50m走の結果は、複数の学年で1秒から0.3秒近くタイムが劣っている。体力テストの分野の中では、走力、スピードが本校の課題であると判断した。

2. 実施内容

(1) 教科体育での実践



【 体育授業の導入で鬼ごっこを行う様子 】

今まで準備体操後はトラックを2週走ったり、遊具のサーキットトレーニングを行ったりしていた。その時間を氷鬼や増やし鬼、しっぽ取りなど、スピードを意識できる遊びに変えている。子どもたちも楽しく、全力で逃げたり追いかけたりする姿が見られた。短時間ではあるが、終わると息を切らす児童、逃げ切って喜ぶ児童が多かった。

導入に限らず、5年生ではスポーツ鬼ごっこ、6年生はタグ取りなど、1時間の授業を使って走ることを重点においた学習も計画した。

(2) 教科外体育での実践



【 8分間の全校かけあし練習 】



【 やる気を高める塗り絵 】

12月のマラソン大会に向けて、11月中旬から全校かけあし練習を行っている。時間は8分間で、毎日帯学習の時間に実施した。

一人一人が目標を考えて取り組んでいる。「〇周走る」、「1周〇分のペースを維持する」、「歩かない」など、個人のレベルに応じて取り組んでいる。

子どもたちの意欲を高めるために、走るたびに塗る塗り絵を用意していた。完成すると次の塗り絵はキャラクターが進化するので、走るモチベーションにつながっている。昼休みの時間を使って自主練習をする児童もいた。

3. 成果と来年度に向けて

5月の体力テストから5か月経ち、10月の運動会前に50m走のタイムを計ると、上がった児童が多数いた。走ることに習慣化され、確実に力がついている。

持久力においても、毎年本校はシャトルランで成果を上げている。本校の特色として持続力を高める運動を今後も継続していきたい。