

楽しみながら体力アップ

「俊敏性・瞬発力」を高めるために

体力テストの現状と課題

学校全体の体力テストの現状と課題として、

- ・ソフトボール投げの結果は、向上傾向にある。
- ・全体的に50m走の結果が市平均を下回っている。
- ・4年生以上の反復横跳びの結果が市平均を下回っている。

上記の現状を踏まえて、全校での取組として冬季に縄跳び週間や記録会を実施する。また体育の準備運動で教師が3つのアップを意識しながら行う。

実施内容

(1) 教科体育での実践

★準備運動の充実 3つのアップ★

①ウォームアップ

楽しく体温や筋温を上げ、心拍数を上げるためにリズムトレーニングを行った。



【学級で行っているリズムトレーニングの様子】

②スキルアップ

瞬発力や持久力を高めるために、縄跳びでいろいろな跳び方に挑戦します。



【昨年度のなわとび記録会の様子】

③モチベーションアップ

仲間と楽しみながら活動できるように運動会で「元気っ子体操」を行った。



【全校で踊った「元気っ子体操」の様子】

(2) 教科外体育での実践

★外部講師によるスポーツ教室★

本年度は「走り方教室」や「グランパスボールクリニック」を開催した。



【グランパスボールクリニックの様子】

成果と来年度に向けて

ドッチボールコート整備やボールの常設等でボールを投げる機会が増えたことによってソフトボール投げの結果は向上傾向にある。しかし、50m走や反復横跳びなどが豊田市平均を下回っている。今後は縄跳び以外にもラダートレーニングを取り入れ、走るスピードや敏捷性の向上に努めたい。