

たくましい五小っ子になろう

「柔軟性や走能力」を高めるために

1.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、

- ・立ち幅跳びの結果は、市平均を上回っている学年が多い。
- ・4年生以上では、長座体前屈の結果が市平均を下回っている。
- ・全体的に50m走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。また体育の授業でも、柔軟性や走能力を高めるトレーニングを行っていく。

2.実施内容

(1) 教科体育での実践



【 体力アップメニュー 】

体力テストの結果の分析から多くの学年で50m走の記録が市平均よりも下回っていることが分かったため、体育の授業などで走能力を高められる体力アップメニューを取り入れたり、現職教育のOJTで体育主任からメニューの紹介をしたりした。

児童がメニューをこなす感覚にならないよう、スタートの姿勢を変える（変形ダッシュ）、1対1の競争をする（タオル取りダッシュ）、走ることの楽しさを感じる（20秒ぴったり気分「走」快）など、楽しみながら体力アップができる。また、柔軟性も、ボールやタオルを使ったり、ペアで行ったりするなど、楽しみながら取り組んでいる。

(2) 教科外体育での実践



【 なわとび記録会(昨年度の様子) 】

冬季には、全校でなわとび週間や記録会を行っている。なわとび週間では、毎日休み時間の10分間全校で、なわとびを行っている。なわとびカードから自分に合った技を選んで挑戦したり、目標設定をしたりする。他の休み時間などにも自分の挑戦している技を練習している児童の姿も見られる。記録会では、前回し跳びの時間耐久と個人種目2つの計3つの跳び方に挑戦している。

続けて跳んだり、足裏からの反動を使ってジャンプする感覚を養ったりすることで、持久力・走力の向上や俊敏性の向上につながると考える。なわとび週間や記録会を続けることが、全体的に市平均を下回っている50m走の記録の向上につながるように、今後も行っていく。

3.成果と来年度に向けて

体力アップメニューは、「あいち体育のページ」をはじめ、参考になるメニューが多くあり、各学年の体力の実態や単元に合わせたメニューが組み合わせやすかった。また、児童が楽しめるメニューが多く、児童が主体的に活動することができた。来年度も、体育主任からOJTを現職教育に組み入れることで、教職員のアイデアを共有していきたい。

なわとびでは、冬季だけに留まらず、体育委員会から企画を立ち上げ、年間を通してなわとびを通した体力の向上を図っていきたい。