

積極的に関わり、運動を楽しむ子の育成を目指して

「投能力・調整力・柔軟性・走能力」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結果から課題として、

- ・投能力の向上（前年度から継続）
- ・柔軟性や調整力の向上
- ・跳能力や走能力の向上

の大きく分けて3つの点が考えられる。

そこで本校は、投能力を向上させるための器具を利用した体育の授業を実施する。運動の特性に応じた準備運動を行い、体を温め、柔軟性とパフォーマンスを高める。調整力の向上を目指し体育の授業での大縄遊びや朝の会での体操やダンスに取り組む。

走能力の向上としては、安易に走ることを目的とせず、遊んでいる中で自然と走る活動を保障する。たとえば、グラウンドを10周走るのではなく、鬼ごっこで友達と楽しく競いながら走る。他にもコーナーを走ってみたり、ジグザグに走ってみたり、草むらを走ってみたりと様々な環境で運動に取り組む。

実施内容

（１）教科体育での実践



【器具を使った運動で柔軟性を高める】

（１）【教科体育での実践】

- ・正しい投球フォームを身に付け投力の向上を図るために、体育の授業を中心にフォームロケットや様々なボールを活用した。フォームロケットを活用することで大きなフォームでボールを投げることができるようになった。
- ・低学年の体育ではできる喜びを感じられるように動きを細分化して指導した。
- ・柔軟性や調整力の向上を図るために、準備運動でタオルや柔らかい棒、フラフープを使ってストレッチを行ったり、リズムに合わせて前後左右に跳んだりする運動に取り組んだ。
- ・俊敏性を高めるために、コーンをジグザグに進むトレーニングを取り入れた。

（２）教科外体育での実践



【大縄で跳の能力や調整力を高める】



【体育の学習発表の場として運動会を設ける】

【教科外体育での実践】

- ・外で遊ぶ機会を増やすために、楽しい遊びを提案したり、運動で得られる効果を話したりして、運動に対する意欲や関心を高めた。また、低学年の課題の跳能力や調整力、走能力を高めるために、朝の時間に体操やダンス、休み時間に遊具の活用を促した。

【体育的行事での実践】

- ・体力の向上を図るために、10月の運動会までの約6ヶ月をかけて走能力や投能力、調整力などを体育の授業で向上させ、運動会をその発表の場とした。

成果と来年度に向けて

フォームロケットの活用によって、少しずつ投力が高まっていることから、引き続き取り組みたい。柔軟性、調整力や走能力を向上させるために、体育の授業での大縄は効果があった。また器具を使ったストレッチや準備運動の工夫で基本能力を向上させ、体育の授業の改善に努めていく。新型コロナウイルスの影響でなかなか思うように体育の授業が実践できない中でも、器具を活用しながら、十分な運動量の確保に努めたい。