

積極的に関わり、運動を楽しむ子の育成を目指して 「走能力」を高めるために

1. 体力テストの現状と課題

<現状>

本校の体力テストの結果をもとに、市の平均と比べると、全体を通じて50m走の記録が低い。また、5年生男子と6年生女子については、多くの項目で市の平均を下回っている。休み時間の過ごし方を見ていると、外で体を動かしている児童もいれば、休み時間のほとんどを教室や図書室で過ごす児童もいる。運動をする児童としない児童との2極化が進んでいる。

<課題>

走能力を中心に養うためにも、敏捷性や持久力の向上だけでなく総合的な体力および基礎体力を向上させることが課題である。

2. 実施内容

(1) 教科体育での実践



【高学年のサーキットトレーニング】

体の可動域を広げたり、けがの予防につなげたりするために、授業の導入でサーキットトレーニングを取り入れた。自分の跳べる高さの段で開脚跳びをする、障害物を跳び越える、マットから落ちずに転がるなどの種目を周回する。4分間、動き続けることで走能力や持久力の向上も目指した。時間内にどれだけ周回できるかだけでなく、前回との差にも注目するようにした。終わったときには「前回より高い段数に挑戦できた。」や「前回よりも2種目多くできた。」など、それぞれが目標をもって意欲的に取り組むことができていた。

(2) 教科外体育での実践



【中学年の走り方教室】



【体育の発表の場としての運動会】

走能力や持久力を高めるために、9月に外部講師による走り方教室を昨年度に引き続き中学年で実施した。特に4年生では、2年連続の実施となり、昨年度から大幅に記録を向上させた児童もいた。

10月の運動会では、走り方教室で学んだことを生かす機会として、低学年は徒競走、中学年以上はリレーを種目に取り入れて実施した。

高学年児童の課題である運動する機会を確保するために、縦割り班によるおにごっこやドッジボール、大縄とびなどの活動を月に1回休み時間に取り入れた。

3. 成果と来年度に向けて

走能力や基礎体力を向上させるために、体育の授業や休み時間の外遊びは効果があった。また、サーキットトレーニングを授業の導入で行うことも効果があったと感じる。限られた時間の中でより効率よく体を動かす力を身に付けることができた。今後も、様々な動きを取り入れて体力の向上を図っていきたい。