

学校番号

31

岩倉小学校

全校児童数 172名

(男子87名 女子85名)

健康・安全・体力向上を図ろう!

コロナ禍における児童の運動意欲向上をめざして

## 体力テストの現状と課題

学校全体の現状として、学校での教育活動だけではなく、ドッジボールクラブや剣道・空手などの社会教育活動に意欲的に参加する児童が多く、日常的に運動に親しんでいる。しかし、学校内での遊びはドッジボールとサッカーの二極化している。

また体力テストの結果から、岩倉小の課題は、

- ①中学年では、素早さと力強さを必要とする「50m走」
- ②高学年では、柔軟性を必要とする「長座体前屈」
- ③全校では、タイミングよく力強い動きを必要とする「立ち幅とび」がある。

上記の現状を踏まえて、全校での取組としてを一人一人の能力に配慮し、意欲的に多様な運動を経験できる機会を設定することにした。

## 実施内容

### 1 教科体育での実践

#### (1) 岩倉トレーニング免疫力アップver. (通称「岩トレ」)

本校では、保健給食委員会と協力して作り上げた学校独自の準備運動を体育的活動全般で行っている。今年度は、さらに学校保健委員会で健康運動指導士の方と、コロナ禍における免疫力アップも兼ねた岩トレを考えた。動きが分からない児童や職員のために、保健給食委員会や体育委員会が見本の動画を作成し、学習用タブレットにて動画視聴を可能にした。家族の方とうちでも岩トレを通して免疫力を上げられる取組となった。

#### (2) 児童の実態に合わせたスポーツの実施

近年、タグラグビー等、より運動に慣れ親しむことを目的にしたスポーツが普及してきた。そこで、教科書に載っていない「コーフボール」というスポーツを実施した。ドリブルがなく360度どこからでもシュートができるゴール型のスポーツを取り入れることで、運動を苦手とする児童も作戦会議に積極的に参加し、コート内を動き回ることにより、空間認知能力の向上を図ることができた。

### 2 教科外体育での実践

#### (1) 岩倉ジョギングタイム

冬季の1か月間(毎週火水木)、2時間目終了後の休み時間で5分間のジョギングをした。2学年ずつの実施で、密を避けながら体力向上を図ることができた。児童は個人のペースでジョギングをし、楽しんで走るためにも、BGMは児童からのリクエスト曲を流した。また、子どもたちが身近に感じられるように、走った周ごとに松平地区の施設にたどり着くカードを作成した。

#### (2) 新遊具の活用

12月からサーキットトレーニングができるように全遊具が改装された。受動握力を養う雲梯やバランス感覚を鍛える平均台で遊ぶ全校児童の姿が見られた。次年度からは、新たな遊具を活用したサーキットトレーニングで体力向上を図る。

### 3 体育的行事での実践

#### 岩倉なわとびウィーク

密を避けるため、長縄とびから短縄とびに変更した。全身を使って跳ぶ短縄とびでは、様々な種目に挑戦する児童の姿が見られた。体育委員会を中心に、跳び方の動画を作成し、給食時に流した。カードを達成するために、休み時間を使って意欲的に練習する児童が多かった。また、児童の模範となるために職員も児童と一緒に練習をした。

## 実践した活動の様子



【音楽に合わせて  
岩トレ!】



【コーフボールに挑  
戦!】



【教員も一緒にジョ  
ギング!】



【新遊具ディグブル  
レイ!】



【三重跳びをする  
子多数続出!】

## 成果と来年度に向けて

### (1) 成果

子どもたちが意欲的に体を動かすようになり、外遊びをする児童が増えてきた。また、苦手な種目に対して、できるようになるために何度も挑戦したり、進んで練習したりする姿が見られた。

### (2) 来年度に向けて

コーディネーショントレーニングを意識していく授業を推進してとともに、児童の実態に合わせて様々なスポーツに挑戦しようとする子どもたちの意欲が持続するように、各イベントを全職員・児童で盛り上げていく。