

多様な動き方を身に付けよう！

「運動への苦手意識」に着目して

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、ドッジボールやサッカー、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、素早さと力強さを必要とする「50m走」である。

上記の現状を踏まえて、全校での第一段階の取組として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（通称「岩トレ」）

本校では、学校独自の準備運動を体育的活動全般で行っている。家庭でも岩トレを通して、多様な動き方を身に付ける取組となった。

(2) 児童の実態に合わせたスポーツの実施

近年、フラッグフットボール等、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

冬季の約2週間、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。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

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ている。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。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取り組みを検討中。

(3) 体育的行事での実践

岩倉なわとびウィーク

全身を使って跳ぶ短縄では、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くいた。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。

成果と来年度に向けて

意欲的に体を動かすようになり、外遊びをする児童がやや増えた。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、進んで友達と練習したりする姿が見られた。

コーディネーショントレーニングを意識して、多様な動きを取り入れる授業を推進していくとともに、児童の実態に合わせて、様々なスポーツを授業に取り入れる。運動を苦手とする子でも、運動への意欲が持続するように、各取組を職員・児童で盛り上げていく。