

ニュースポーツで強い体に 「敏捷性」を高めるために

1.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、瞬発力と走動作の巧みさを必要とする「50m走」である。これらの現状を踏まえて、全校で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。

2.実施内容

(1) 教科体育での実践



【ディスクを奪う、瞬発の一歩】

(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つた。

(2) 児童の実態に合わせたスポーツの実施

近年、アルティメットや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。アルティメットの良さは、安全性が高く、素早く走る・止まる・方向を変える等の動きを習得できることである。1人1人が役割をもって活躍でき、性別や体格、運動能力に関係なく楽しめるアルティメットを今年度は高学年で取り組んだ。

(2) 教科外体育での実践



【タイミングをつかむ、一瞬の踏み込み】【飛距離を伸ばす、動作の切り替え】

○岩倉なわとびカップ

学級で決めた目標の達成と体力作りを兼ねた岩倉なわとびカップを開催している。岩倉小の児童は大縄の経験が少ないため、定位能力（縄と自分の距離を測る）、リズム能力（縄に入るタイミングを計る）、反応能力（反応能力）がやや低い傾向にある。8の字跳びを通して、児童のコーディネーション能力が高まれば、他スポーツでの動きの向上が期待できる。

○トヨタ自動車投げ方教室

レッドテリアーズによる投げ方教室が開かれた。ボールを投げる距離を伸ばすためには、助走から体重移動、そしてリリースまで連続した動作を素早く切り替えなければならない。力を効率よく発揮するための方法を学び、体力テストのソフトボール投げだけではなく、休み時間のドッジボールにも生かす姿がある。

3.成果と来年度に向けて

意欲的に体を動かすようになり、友達を連れて外遊びをする児童がやや増えた。

コーディネーショントレーニングを意識していくとともに、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。