

# 運動に親しむ浄水っ子の育成 運動意欲を高めるために

## 体力テストの現状と課題

体力テストの現状として、市平均と比べても、50m走のタイムが遅いことから、走力が低いと考えられる。加えて、浄水小学校では、運動の好き嫌いが二極化している現状がある。そこで、児童が自ら進んで活動を行えるよう、楽しみながら運動に取り組み、体力アップを図ることが必要であると考えた。

授業での取組としては、体育の授業での8秒間走、外部講師を招いての走り方教室の実施を行った。また、体育委員会の取組としては、なわとびに関する企画と50m走チャレンジを行った。今年度は新たに「浄水長縄ギネス」を行った。休み時間になると意欲的に8の字跳びに取り組む様子が見られた。

## 実施内容

### (1) 教科体育での実践



【8秒間走の様子】

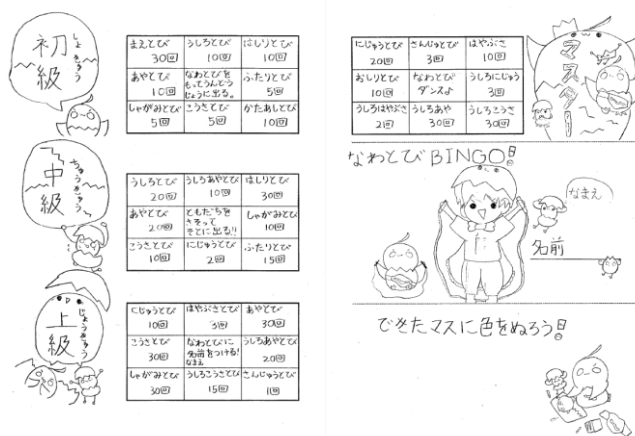
#### A：8秒間走の実施

自分が8秒間で走り切ることができる距離の目標を決める挑戦形式のため、運動の苦手な児童も活動意欲が高まった。また、カラーコーンを1m間隔に設置することで、児童は「35mクリア！次は36mまで行けるようにしよう」などと、目標を再設定し、自ら新たな記録に挑戦することができた。もう少しできると実感させることが主体的な活動や走力アップにつながった。

#### B：走り方教室の実施

東京オリンピックに出場した川端魁人さんを招いて、走り方教室を実施した。走り方についてのドリルを行うことによって、正しい走り方について学んだ。

### (2) 教科外体育での実践



### 【委員会で作成したなわと BINGO カード】

#### A：「なわと BINGO カード」の取組

敏捷性を高めるために、全学年共通の BINGO カードを作成し、実施した。体育委員会の児童が挑戦する技を考え、初級、中級、上級、マスターの4つのレベルを作ることによって、縄跳びが苦手な児童から得意な児童まで楽しみながら活動に取り組むことができた。

#### B：50m走チャレンジの実施

測定、スターターを体育委員会の児童が務め、休み時間に50m走を行った。スポーツフェスタ直前に実施したり、休み時間内であれば何度でも測定可能にしたりすることによって、タイムの向上に対する意欲が高まった。また、実施前に体育委員会で走り方の手本動画を撮影し、全校に視聴してもらうことで記録の向上を図った。

## 成果と来年度に向けて

体育委員会が、児童が進んで行えるような活動と呼び掛けたり、体育部の教師から、効果的な体育の教材を全職員に共有したりすることによって、意欲的に活動し、運動に親しむ浄水っ子は増えてきている。

来年度は、今年度までの活動を基に、子どもたちが「やりたい」と思える活動を増やし、更なる体力向上につなげていきたい。