

楽しみながら体力向上を目指す児童の育成 「巧緻性・スピード」を高めるために

1.本校の現状と課題

本校の児童は、50m走の記録とソフトボール投げの記録が市平均よりも低い。また、休み時間に外遊びをする児童と教室で過ごす児童がはっきりと分かれている傾向がある。

そこで、意欲的に運動に取り組むことができる機会を作り、児童の巧緻性、スピードの向上を図りたいと考えた。低学年の体育科では巧緻性の向上をねらった単元「ゲットボール」を、体育委員会では、50m走の記録を計測する「走れ、浄水っ子週間」を実施して走力向上をねらうことにした。

2.実施内容

(1) 教科体育での実践



【 1年ゲットボールの実践 】

1年生は、「なげあそび」と「ボールなげゲーム（ゲットボール）」の組み合わせ単元を設定し、ボールに触れる機会を多くした。授業の前半には、各自の高めたい力に応じて6種のミニゲームから選択して活動した。後半には、個々の取組をグループカードに記録しながらゲットボールを行った。

この取組を通して、体力テスト計測時と比べると、望ましい投球動作で飛距離を伸ばす児童が増えた。

(2) 教科外体育での実践



【走れ、浄水っ子週間の様子】

体育委員会主催で、50m走に挑戦する取組を実施した。

運動会直前に設定し、休み時間に何度でも計測できるシステムにしたことで、参加率が上がった。また、春の体力テストの記録を知らせ、記録更新の目標をもたせることで、取組への意欲が高まった。児童が主体的に目標をもって運動に取り組む機会を充実させることができた。

3.成果と来年度に向けて

教科体育の実践では、自分の目標に合わせて運動を選択できるようにしたことで、活動への意欲が高まり、技能を向上させることができた。教科外活動では、学年問わず多くの児童が参加し、友達と競い合いながら、スピードの向上を実感することができた。来年度は、より効果的な活動にするため、事前に正しい走り方を全校に周知することを考えている。

今後、さらに児童が意欲的に活動できる単元や委員会企画を考え、実施していきたい。