

# 思いきり体を動かそう！

## 「筋力」「巧緻性」を高めるために

### 体力テストの現状と課題

<学校経営案から>

- ・個々の特性をとらえ一人一人の個人差に応じた目標や課題をもたせ取り組ませる。
- ・課題追究場面における望ましい個と集団の関わりを工夫する。
- ・各運動領域の学習によって心身ともに強固な体力を養う。

<現状と課題>

- ・多くの学年で男女ともにソフトボール投げの記録が低いことや、特に高学年では握力の記録が低いことが課題としてあげられる。不足した体力要素が向上するような手立てを各運動領域で取り入れていく必要がある。また、全校児童が運動に親しめるような実践を行い、運動が身近なものにさせる必要がある。

### 実施内容

#### (1) 教科体育での実践

【教科体育での実践】

##### (1) 授業実践

昨年度の体力テストでも課題となった握力やソフトボール投げの記録向上に向けて、POTETOを活用。また、あいち体育のページで例示された「赤白玉投げ」や「段ボール当て相撲」などを実施し、巧緻性の向上を目指した。

##### (2) 運動動画の活用

市平均と本校児童の体力テストの結果を比較したものを全職員に周知した。各学年の実態に応じて、POTETO やあいち体育のウェブサイトを参考にし、授業で取り入れている。

#### (2) 教科外体育での実践

②【教科外体育での実践】

##### (1) わくわく活動の活用(班活動)

1月のなわ跳び大会に向けて、縦割りで行う大なわ跳びや個人で行う短なわ跳びの練習をする。練習の成果をグラフやカードに表すことで、全校児童が意欲的に運動に取り組めるようにする。

##### (2) 体育委員会での活動

現在、「室内で行える COT」として様々な運動の紹介 VTR を制作している。今後、全校に広めていく予定である。



### 成果と来年度に向けて

大なわ跳びの実施や、あいち体育のウェブサイトの周知によって、普段なかなか体を動かすことの少ない児童も意欲的に運動をする環境を作り出すことができた。

本校では「ちょこっと現教」と呼ばれる有志による現職教育を行っている。その中で、握力や巧緻性が育まれるような手立てを教員間で考案、紹介し合いたい。

