

身体を上手に動かそう！

「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

- (ア) 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。
- (イ) 課題追及場面における望ましい個と集団の関わりを工夫する。
- (ウ) 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。

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、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。



ペットボトルに水を入れ、投運動の際の肩の動きを確認する様子（現職教育）

実施内容

(1) 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ソフトボール投げの記録向上に向けて、ペットボトルやタオルを使った投げ方の指導をしたり、玉入れの玉を使って地面に投げつける運動でボールに力を伝える感覚を養ったりした。



お手玉を思いっきり投げつけ、バウンドする高さを競う子どもたち

(2) 現職教育

ボール投げの記録向上に向けて、現職教育でキャッチボールを行い、教師自身が投げ方を学び、指導力向上に努めた。

(2) 教科外体育での実践

(1) わくわく活動の活用(班活動)

1月の縄跳び大会に向けて、縦割りで行う大なわや個人で行う短なわの練習をする。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。



わくわく（縦割り）班で縄跳び練習に取り組む子どもたちの様子

成果と来年度に向けて

現職教育の時間を活用して、職員に体力づくりの意識を広めることができた。

来年度は、伝達した指導法などをもとに、子どもたちに4月から身体の使い方を教えたり、運動の機会を増やしたりすることによって運動能力の向上に努めたい。また、あいちの体育ページを有効活用し、運動に合わせたトレーニングを行っていけるようにしたい。