

# 楽しく体を動かす機会を増やそう！

## 「筋力、全持久力」を高めるために

### 1.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。

各学年で市平均を下回る種目があり、それぞれの学年に合わせた取り組みが必要だと考える。

### 2.実施内容

#### (1) 教科体育での実践



【お宝集め合戦をディスクで行う様子】

##### (1) 授業実践

それぞれの学年で必要な力を考え、授業の最初にウォーミングアップを兼ねて、「愛知体育のページ」の運動動画を参考にした活動を取り入れた。例えばアルティメットの授業では、「動きを持続する能力」を付けるための「お宝集め合戦」をウォーミングアップで取り入れ、さらにディスクの操作にも慣れるため、ボールではなくディスクで活動を行った。少し工夫をするだけで子どもも飽きずに活動に取り組むことができ、スムーズに学習内容に入ることができた。

#### (2) 教科外体育での実践



【わくわく活動(縦割り活動)で大なわを行う様子】

##### (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とする。

##### (2) 児童集会の活用

2か月に1回行われる児童集会で「体育委員と楽しく体を動かそう！」という時間を設けた。体育委員が「愛知体育のページ」の動画を参考に、全校で簡単に、楽しく体を動かせる企画を考え、「全身じゃんけん」や「つま先立ち30秒」など、様々な運動と触れ合う機会を増やした。



【児童集会で楽しく体を動かします】

### 3.成果と来年度に向けて

授業の時間や、授業外の時間を上手に活用して、昨年度より全校で体を動かす機会を増やすことができた。

来年度もさらに多くの学年で「愛知体育のページ」の動画を活用して、狙った力を向上できるようなトレーニングを、ウォーミングアップとして活用していきたい。