

仲間と共に楽しく運動することを習慣に 「持久力・瞬発力」を高めるために

体力テストの現状と課題

学校全体の体力テストの現状から、本校は、持久力、瞬発力に課題がある。

低学年、中学年については、全種目で、市平均より高いという結果であるが、高学年特に女子児童は、市平均を下回る項目が多く見られた。また、高学年になると、外で遊んだり、運動を進んでいたりする機会が減っているように感じた。

上記の現状を踏まえて、全校での取組として、体を動かす楽しさを感じられる活動を取り入れ、自ら進んで運動する習慣を身に付けさせたい。

実施内容

(1) 教科体育での実践

テニピンの実践



【ダブルスの試合】

【学習用タブレットを活用】

高学年の体育の授業では、「テニピン」を導入した。テニピンは、前後左右に素早い動きが要求される種目のため、瞬発系の動きが多い。また、ラケットを手にはめることで、ボール操作もしやすく、誰でも扱いやすい。そういった観点から、運動の苦手な児童でも楽しく運動習慣を身に付けさせることができた。

学習用タブレットを活用したことで自分の動きを客観的に見ることができ、ペアで作戦を考えることができた。また、試合時間やコートの広さを工夫し、作戦をすぐに試せる場を設けることで、児童が考え方を深められた。さらに仲間と運動することの楽しさを感じることができた。

(2) 教科外体育での実践

ササユリ班遊び



【6年生の考えた遊びを実践】



【低学年も交流して遊ぶ様子】

運動の習慣化に向けての取組として、たて割り班ごとで休み時間に集まって遊ぶ、ササユリ班遊びを月1回程度行っている。6年生が主導し、どの学年も楽しめるような運動を提案する。休み時間に運動をする習慣のない子でも、友達と運動を行う機会を作ることで、楽しさに触れることができるようになつた。また、他学年との交流遊びであることから、高学年が遊びに選びにくい鬼ごっこなどの遊びが候補に挙がり、瞬発力や持久力のアップにつながるという効果が期待できる。



【仲間と共に持久走記録会】



【仲間と共にランランタイム】

持久走記録会

長距離走の取組としてランランタイム（練習期間）と持久走記録会を実施している。一人一人が毎日の練習で目標を立てて努力することで、目標に向かって努力する心と持久力を養う場とした。どちらも仲間と競い合つたり励まし合つたりして、友達と共に運動をする楽しさや喜びを感じられるようになった。

成果と来年度に向けて

今回行った実践では、遊びを楽しむという点で成果が上げられたと考える。しかし、年間を通して自ら進んで運動を行う子どもの育成という点は引き続き実践していく必要がある。持久力を高める活動についても、楽しみながら行えるような運動（なわとび大会など）を行うことを来年度への課題としたい。