

# 楽しく運動を習慣化

## 「柔軟性・瞬発力」を高めるために

### 1.体力テストの現状と課題

学校全体の体力テストの現状を見ると、長座体前屈（柔軟性）・反復横跳び（瞬発力）に課題がある。

低学年、中学年は、全体的にバランスよく市平均をクリアしている項目が多いが、高学年の特に女子児童は、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、運動を進んでし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。

### 2.実施内容

#### （1）教科体育での実践



#### 【 パルクール鬼ごっこ の様子 】

5・6年生の授業で「体つくり運動」に焦点を当てた授業を行った。まず、子どもたちには、パルクールというキーワードを提示し、子どもたちの気持ちを高めて単元に臨んだ。

授業の内容は、飛び箱を飛び越えたり、舞台の上へ上ったりする練習を行った。瞬発力が発揮できるように休憩を挟み、その間に友達の良い動きをヒントに自分の動きを調整する児童の姿が見られた。パルクール鬼ごっことして、体育館を半分に分け、三角形に置いたとら柵、平均台、飛び箱、マットの4種類の障害物を利用して鬼ごっこをした。潜り抜ける際の柔軟性、鬼ごっこ瞬発力の2つの力をうまく使い、単元の最後には鬼から逃げ切ることができる児童が増えた。

#### （2）教科外体育での実践



#### 【 ササユリ班での活動 】

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回程度行った。6年生が主導し、どの学年も楽しめるような運動を提案した。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、楽しさに触れるができるようにした。また、他学年との交流遊びであることから、全学年が楽しめる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。

また、本年度から、前年度までに行っていた持久走記録会をなわとび記録会に変更した。大縄跳びをササユリ班のチーム対抗で行うことで、友達と一緒にもっとたくさん跳べるように工夫しようとする児童の姿が見られた。そして、本番までの期間には、休み時間に大縄跳びの練習を習慣的に行う姿に繋がった。

### 3.成果と来年度に向けて

今回行った実践では、友達と遊びを楽しむという点で成果が上げられた。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。また、柔軟性を高める活動についても、体育の授業の始めにストレッチを行うなど、習慣化できる簡単な活動を取り入れることを来年度の課題としたい。