

加納っ子なわとびプロジェクト

「全体的な体力」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と課題として、以下の点が挙げられる。

- ・各学年で、結果が市平均を下回っている項目が複数あり、全体的な運動能力の向上を目指す必要がある。
- ・低学年の立ち幅とび、高学年の反復横とびの結果が市平均を上回っている。これは長期的に本校でなわとびの実践を積み重ねてきた結果であると捉え、本年度も継続的に行っていきたい。

上記の現状を踏まえて、全校での取組として、なわとびを中心とした全体的な体力向上の取組を行うことにした。

実施内容

(1) 教科体育での実践



【大なわとびの授業で8の字とびに挑戦する児童の様子】

本校では、なわとびを用いて体力向上への取組を継続的に行っている。冬季になると、大なわとびでの8の字とび、迎えなわとび、高学年はダブルダッチなどの種目に挑戦している。短なわとびでは、学習カードを用いて継続して記録をつけることで、児童自身が目標を持ちながら、成長の過程を確認できるようにしている。

特別支援学級でも、なわとび運動を単元の一つとして行っている。昨年度は、8の字とびで通り抜けるだけで精いっぱいだった児童が、縄をとんだり連続とびができるようになったりするなど、継続した取組の中で、児童の成長を実感することができている。



【ダンシングなわとびを楽しむ児童の様子】

運動委員会が中心となって、なわとびに関する企画を運営し、全校生徒で取り組んでいる。流行りの曲に合わせて縄跳びをする「ダンシング縄跳び」や、縦割り班対抗の「大なわとび大会」など、楽しく運動に親しめるものを児童とともに考え、実施している。

また、外部講師を積極的に招いている。1月には中京大学の教授を招き、なわとび体験学習を実施し、高学年を中心にダブルダッチの指導を受ける。なわとびに限らず、中学年を中心に行った「走り方教室」では、オリンピアンである陸上競技選手から指導を受け、4月当初の計測タイムと比べて、記録が良くなったと効果は絶大であった。

さらに教職員のなわとび指導の向上を目指して、校外のなわとび指導に長けた先生に指導を受けた。ダブルダッチの跳び方を段階的に教えていただきながら、教職員も一緒に体を動かすことを楽しみ、指導のヒントを掴むことができた。

成果と来年度に向けて

短なわとびは手と足と一緒に動かす難しい動きであるが、こつを掴んで練習を続けること、とべるようになること、併せて体力の向上にも繋がっていることを確認することができた。次年度以降も、教師の指導の専門性を高めながら、楽しく運動に親しむ取組を続けていきたい。