

# なわとびで楽しく体力向上プロジェクト

## 「総合的な体力」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、

- ・各学年で体力テストの結果が市平均より下回る項目があるため、全体的な運動能力の向上を目指す必要がある。
- ・低学年の立ち幅跳び、6年生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総合的な体力向上の取り組みを行うことにした。

### 実施内容

#### (1) 教科体育での実践



【大なわとびに挑戦する子どもたち】

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している。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。また、昨年度の校外でのなわとび指導の研修を受け、多くの教員がなわとび指導により前向きに取り組むようになった。体育の準備運動で「ダンシングなわとび」を用いたり、学級で大なわとびを行ったりするなど、授業において継続的ななわとびの活用が見られ、来年度以降の子どもの体力向上に期待がもてる。

#### (2) 教科外体育での実践



【ダンシングなわとびに取り組む子どもたち】

本校では、12月に運動委員会の児童を中心に子どもたちに馴染みのある曲に合わせ、様々ななわとびの技に挑戦する「ダンシングなわとび」を全校児童で取り組んでいる。なわとびが苦手な子どもでも楽しく積極的になわとびに参加することができている。

さらに、今年度2月には、縦割り班対抗の「大なわとび大会」を行い、さらになわとびに親しめるようになった。

また、子どもたちの体力向上を目指し、外部講師を招いている。昨年度と同様に高学年はダブルダッチの指導を受け、3年生はオリンピックを招き、「走り方教室」を実施した。それに加え、今年度は4年生を対象にラグビーの選手を招き、タグラグビーの体験学習を行った。子どもたちは、一流の講師からの指導に感銘を受け、より一層体力向上に意欲的になっているようであった。

### 成果と来年度に向けて

今年度は、本校の継続的ななわとび活用によって子どもたちの運動量の確保とそれに伴う体力向上を狙った活動ができたと感じている。また、様々な運動体験活動を通して、子どもたちの運動に対する意欲の向上が見られることも多かった。

来年度以降も引き続きこれらの取組を継続し、子どもたちが楽しんで自己の体力向上に励むことができるようにしていきたい。