

# 加納っ子体力向上プロジェクト

## 「筋持久力」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と課題として、以下の点が挙げられる。

・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。

・体力テストの結果が市平均より下回っている中でも、立ち幅跳びや反復横とびの記録が昨年度より上がっている。これは本校で縄跳びを中心とした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、縄跳びを中心に、筋持久力の向上を目的とした取組を導入することにした。

### 2.実施内容



#### 【二重跳びに挑戦する子どもたち】

本校では、縄跳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、体育のウォーミングアップで縄跳びをし、学年にあった学習カードに記録をつけている。児童自身も目標をもちながら成長の過程を確認できるようにしている。大縄跳びでは、8の字跳び、迎え縄跳び、高学年では、ダブルダッチなどの種目に挑戦をしている。さらに、運動委員が考えた「ダンシングなわとび」を各学級で活用しており、来年度以降の子どもたちの体力向上にも期待ができる。

### (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月に運動委員の児童が中心となって企画や運営を行い、子どもたちの馴染みのある曲に合わせて様々な縄跳びの技に挑戦する「ダンシングなわとび」を全校児童で取り組んでいる。縄跳びが苦手な子どもたちでもリズミカルに楽しく積極的に取り組んでいる。その結果、休み時間に縄跳びを行う児童が増えた。また、今年度2月には、縦割り班対抗の「大なわとび大会」を行い、年間を通して、縄跳びに親しめるようになった。

さらに、子どもたちの体力向上を目指し、外部講師を積極的に招いている。3年生は、オリンピアンを招き、「走り方教室」を実施した。他にも、タグラグビー教室や投げ方教室など、現役で活躍している選手を招いたことで、子どもたちはより一層運動に対して意欲的な気持ちをもつことができた。

教職員も一緒に体を動かすことを楽しみ、指導のヒントをつかむことができた。

### 3.成果と来年度に向けて

今年度は、本校の継続的な縄跳びの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に向けた活動ができたと感じている。しかし、体力テストの結果を見ると市平均を下回っている種目が多いため、来年度以降は、全持久力を鍛えられるような持久力向上プロジェクトを子どもたちが楽しめる取組を行っていきたい。