

# 楽しみながら体力アップ！

## 「筋力・走力・敏捷性」を高めるために

### 体力テストの現状と課題

体力テストの結果を豊田市の平均と比べると、筋力が低く、走力と敏捷性がやや低いことが課題として挙げられる。

この現状を踏まえて、主体的に取り組める運動や健康にかかわる活動を多く取り入れ、基礎体力の向上と健康の増進を図り、楽しみながら総合的な体力の向上を目指していく。

全校での取組として、

- ・体育委員会が企画する「外で遊ぼう体力アップキャンペーン」を行い、体の動きを高められるようにする。
- ・健康的な生活習慣を身に付けるために「姿勢チェック」や「生活チェック」を行い、運動と健康の両面でサポートをする。
- ・ICT 機器を効果的に活用し、課題を見つけ、改善に取り組む。

### 実施内容

#### (1) 教科体育での実践

- ・授業のはじめに「コーディネーショントレーニング」や「愛知体育のページ」の運動動画を活用し、多様な動きをつくる運動、体ほぐしの運動などをして、体の動きを高めている。
- ・児童が自分自身の運動の様子を把握し、課題を見つけ、運動を改善できるように、学習用タブレットを使って、動画撮影・動画視聴を行い、前向きに練習に取り組めるようしている。

#### (コーディネーショントレーニング)



#### (2) 教科外体育での実践

##### 【体力アップチャレンジ】

##### 【走り方教室】



- ・体育委員会が企画する「外で遊ぼう体力アップキャンペーン」では、放課に体を動かすように呼びかけ、全校でちょっとした運動を行ったりしている。楽しみながら運動ができるよう、ミッションを設定し、児童の運動への意欲を高めている。
- ・体育館では、新聞シャトル投げ、運動場ではボールで壁あてを行った。腕の角度、新聞を離す位置を考えさせてすることで、ボール投げの記録向上を目指した。
- ・体育的行事では「全校走り方教室」を実施し、走り方や体の動かし方の基礎をオリンピック選手から学ぶことができた。
- ・ワークスペースに卓球台を設置し、雨の日でも楽しく体を動かすことができている。
- ・健康的な生活習慣を身に付けるために、毎朝の「姿勢チェック」、長期休暇や行事前に「生活チェック」を行い、運動と健康の両面でサポートをしている。

### 成果と来年度に向けて

楽しみながら体力向上をテーマに、委員会が行事等を企画し、児童にとって運動することが楽しくなるように努めた。また、ICT 機器を効果的に活用することで、運動に前向きに取り組む子どもが増えた。

今後も、全体の体力の底上げのために、「愛知体育のページ」を継続的に活用し、様々なメニューに取り組んでいきたい。また、小規模校の良さを生かし、活動内容を工夫して、子どもの運動能力に合わせたきめ細かな指導をしていきたい。