

楽しく続けてパワーアップ

「総合的な運動能力」を高めるために

(2) 教科外体育での実践

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、低学年では、ソフトボール投げ、高学年では、上体起こし、反復横跳び、シャトルランなどの種目で市平均の記録を下回っている学年が比較的多いことが分かった。このことから、投力、柔軟性、敏捷性、持久力を高める必要があると考える。また、学年が上がるにつれて、市平均の記録を下回る種目が増えていく傾向があることから、楽しみながら運動することで、長期的な運動意欲を高める必要もあると考えた。

上記の現状を踏まて、全校での取組として、継続的にコーディネーショントレーニングを用いた準備運動や、体づくり運動を取り入れるために「駒場っ子体操」を年間通じて推奨することとした。



【全校で取り組む駒場っ子体操】



【全校で行う2週間のなわとび運動】

2. 実施内容

(1) 教科体育での実践



【フォームロケットで飛距離を競い合う】

各学年で準備運動時に走る活動を取り入れた。じゃんけんで負けたら逃げ、勝ったら追いかけるなど、ただ走るだけでなく、楽しみながらできる実践を行った。

体づくり運動の単元では、投力を高めるために、フォームロケットの飛距離を競う活動や、持久力を高めるために、コースを走りながら前の人のタグを取るおにごっこを行った。また、自分のペースに合ったリズムで長く効率的に走るジャストミートなどを取り入れ、楽しみながら続けられる活動を行った。さらに総合的に体力を向上させるために、体育科の授業の導入でサーキットトレーニングを行った。

柔軟性、協応性を高めたり、運動習慣をつけたりするために、本校オリジナルの「駒場っ子体操」に年間を通して取り組んだ。

また講師を招聘し、走り方教室、タグラグビーの実践教室、ボールクリニック、パラアスリート交流授業など地域の専門家との連携を図ることができた。

他にも11月下旬から2週間、業間を利用して全校でなわとび運動を行い、冬場の運動量を確保した。各学年に応じた記録用紙を活用し、日々の努力や成果を見えるようにしたり、記録会に向けて目標を設定したりすることで、意欲を持続できるようにした。

3. 成果と来年度に向けて

各取組の度合いに関して学級や学年に任せて実践を進めてきたため、良い実践を他学年に伝える場が設定できなかった。

今後は、他学年に発表する場や、教え合いの場を設定していくことで、様々な手立てを共有し、楽しみながら運動習慣を身に付けたり、総合的な運動能力を高めたりしていくことができるようにしたいと考える。