

学校番号

4 6

# 衣丘小学校 楽しみ、競い合って体力向上

全校児童数 593名

(男子297名 女子296名)

「俊敏性」「持久力」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、

- ・多くの学年で、ソフトボール投げの結果が市平均を下回った。この結果は、正しいフォームでボールを投げることやボールを投げる動作をする経験が少ないのではないかと考えられる。
- ・学年、男女によって豊田市平均を下回る種目が異なる。各学年による課題把握を行い、課題に合わせた活動を取り入れる必要がある。
- ・高学年（5年男子を除く）の結果が、平均を下回るものが多い。学年が上がっても楽しく運動し、運動する機会を増やす必要がある。

上記の現状を踏まえて、全校での取組として体育の授業冒頭5分程度でコーディネーショントレーニングを導入することにした。

## 実践した活動の様子



【休み時間に長縄の練習をする児童】



【じゃんけん後、追いかける活動をする児童】

## 実施内容

### ①【教科体育での実践】

#### ◇授業冒頭5分程度の体力向上メニュー

(コーディネーショントレーニング含む)

体力テストの結果をもとに、各学年伸ばしたい種目を決める。その種目を伸ばすための活動を継続的にしていく。例えば、4年生では、俊敏性を高めるために「ペアをつくり、じゃんけんで勝った人が、負けた人を追いかける（逃げられるのは10m）」運動を取り入れた。

### ②【教科外体育での実践】

#### ◇なわとび大会に向けた「なわとび練習強化週間」

1月の休み時間、なわとび練習に集中して取り組む期間を設けている。期間中、ボール遊びは行わないことにしている。

### ③【体育的行事での実践】

#### ◇なわとび大会

なわとび大会では、各クラス3チーム作り、4分間での8の字跳びの回数を競う。個人（短縄）は、1人2種目選択し、2分間で跳べる回数を競う。12月から練習してもよい期間にし、体育の授業で取りこんでいる。

## 成果と来年度に向けて

授業冒頭の体力向上メニューの効果を確認するために、1種目に絞って体力テストをもう一度行った。4年生は、俊敏性を高める活動をし、50m走の計測をした。男女ともに平均が0.2秒程度向上した。

来年度は、遊具を使ったサーキットトレーニングを取り入れられないかと考えている。