

### 体力テストの現状と課題

学校全体の体力テストの課題として、以下の点が挙げられる。

- ・学校全体として、市の平均を下回る種目が多い。
- ・ソフトボール投げ（巧緻性、瞬発力）では、全学年が市の平均を下回る。
- ・シャトルラン（筋持久力）は、5、6年生ともに市の平均を下回る。

課題の原因として、様々な運動能力を高める運動の強度が不足していたり、継続的に行えなかったりすることが挙げられる。また、コロナ禍や熱中症対策により、外遊びをする習慣が減ってきたことも挙げられる。

課題や現状を踏まえて、遊具を使ったサーキットトレーニング、なわとび大会（8の字跳び、個人なわとび）を全校で取組んだ。

### (2) 教科外体育での実践



【なわとび大会(8の字跳び)の様子】



【走り方教室の様子】

### 実施内容

#### (1) 教科体育での実践



#### 衣丘サーキット

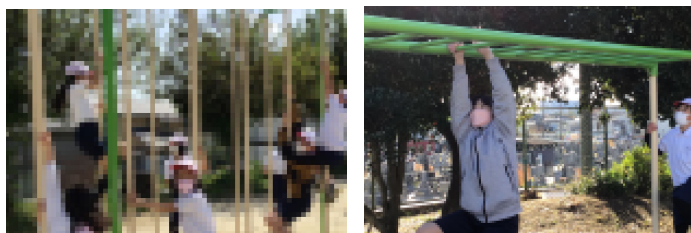
##### みかんマンコース

- ①グラウンド1周
- ②鉄ぼう
  - ・前回り or 逆上がり 計3回
  - ・難しい子は、ぶさがり5秒
- ③バランスボール跳り
  - ・両側からスタートしよう!
  - ・4つ跳ったら降りよう!
- ④うんてい
  - ・できるところまでがんばろう!

##### はるみんニ

- ①グラウンド1周
- ②ジグザク平均台
  - ・落ちたら次へ行こ
- ③登り棒
  - ・上までのぼって降
  - ・難しい子は、ぶ
- ④うんてい
  - ・できるところまで

【衣丘サーキットの内容】



【衣丘サーキットの様子】

#### ○サーキットトレーニングの導入

新しい遊具を使ったサーキットトレーニングを実施した。準備運動の代わりとして、2コースに分かれたトレーニングを行う。児童の実態によって、サーキットトレーニングの内容が難しい子もいるため、内容を選択できるようにした。例えば、上り棒では「上まで行って降りてくる」か「5秒掴まる」の選択性にした。児童は、自分のペースで、楽しみながらサーキットトレーニングを行っていた。

#### ①なわとび大会に向けた「なわとび練習強化週間」

1月の休み時間を、なわとびに集中して取り組む期間としている。期間中は、ボール遊びはなしとして、運動場の半分をなわとび専用としている。

#### ②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。休み時間や体育の時間を使って、大会に向けて練習に取り組んでいる。

#### ③走り方教室、グランパスボールクリニック

外部講師をお招きし、運動の楽しさをより味わったり、正しい動きを学習したりする機会を設けた。3年生で走り方教室、1、2年生でグランパスボールクリニックを行っている。

### 成果と来年度に向けて

今年度新たに取り入れたサーキットトレーニングを子ども達は、意欲的に行っていた。今後も、子ども達が意欲的に運動に向かい、体力を高められる取組を考えていきたい。