

運動を楽しみながら体力向上

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

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。
- ・50m走（スピード）では、多くの学年で市の平均を下回る。
- ・シャトルラン（筋持久力）は、5、6年生と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、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やなわとび大会（8の字跳び、個人なわとび）などの活動を全校で取り組んだ。




【なわとび大会(8の字跳び)の様子】



【グランパスボールクリニックの様子】


実施内容

(1) 教科体育での実践



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、ぶらさがり5秒
- ③バランスボール遊び
 - ・両側からスタートしよう！
 - ・4つ置いたら降りよう！
- ④うんてい
 - ・できるところまでがんばろう！
 - ・落ちたら、次へ行こう！
- ⑤集合場所までダッシュ



はるみんコース

- ①グラウンド1周
- ②シグザク平均台
 - ・落ちたら次へ行こう！
- ③登り棒
 - ・上までのぼって降りよう！
 - ・難しい子は、ぶらさがり5秒
- ④うんてい
 - ・できるところまでがんばろう！
 - ・落ちたら、次へ行こう！
- ⑤集合場所までダッシュ

※走ってすばやく移動しよう

【衣丘サーキットの内容】

①【教科体育での実践】

(1) 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。

(2) ラダーの常設

体育の内容にあった補助運動を行えるように、ラダーを2本常設した。休み時間にも自由に使えるようにし、児童が体力を高められるようにした。

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とよたスポーツ体験講座の活用

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。4年生で、野球競技の要素を取り入れた授業、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

サーキットトレーニングや体育的な行事を通して、子どもたちは意欲的に運動に取り組む姿があった。今後は、実践の効果を確かめる機会を確保し、子どもたちが意欲的に体力向上ができる方法を考えていきたい。