

# 運動を楽しみながら体力向上

## 「巧緻性、筋パワー」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、筋パワー）では、全学年で市の平均を下回る。また、平均との差が他種目と比べて大きい。

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、遊具を使ったサーチットトレーニングや投げる動作を高めるトレーニング、縄跳び大会（8の字跳び、個人縄跳び）などの活動を全校で取り組んだ。

### 実施内容

#### （1）教科体育での実践



#### 【体力アップトレーニングカード】

##### ①サーチットトレーニング

昨年度から継続して、全身を使って運動するサーチ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、サーチットトレーニングの内容が難しい児童もいるため、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、楽しみながらサーチットトレーニングを行っていた。

##### ②投げる動作を高めるトレーニング

「あいちの体育」に掲載されているトレーニングを参考に4種類のトレーニングを実施した。指導をしやすくするために、動作やポイントはカードにした。4種類のトレーニングを順番に行ったり、1つに集中して行ったりすることで児童は投げる動作を身に付けていった。

#### （2）教科外体育での実践



【縄跳び大会（8の字とび）の様子】



【タグラグビー教室の様子】

##### ①縄跳び大会に向けた「縄跳び練習強化週間」

1月の休み時間を、縄跳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、運動場の半分を縄跳び専用としている。

##### ②縄跳び大会

縄跳び大会では、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

外部講師を招き、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年生では投げ方教室やタグラグビー教室、3年生では走り方教室、1・2年生ではグランパスボールクリニック、特別支援学級ではパラアスリートによる特別授業を行った。

### 成果と来年度に向けて

様々なトレーニングや体育的な行事を通して、児童は意欲的に運動に取り組む姿が見られた。しかし、投げる動作を高めるトレーニングの効果を検証できなかった。来年度は全校児童のデータを取り、取り組みが効果的であったか検証する機会を設けたい。