

運動を楽しみながら体力向上

「巧緻性、瞬発力」を高めるために

(2) 教科外体育での実践



【縄跳び練習強化週間の様子】



【走り方教室の様子】

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。5年生ではパラアスリートによる特別授業、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ゴールクリニックを行った。

実施内容

(1) 教科体育での実践

体力アップメニュー ボール投げ① 紙でっぽう



やり方
①腕をクロスさせ、戻る反動で振りかぶる。
②腕を伸ばし、足を高く上げ、体全体を使って体重移動する。

【体力アップトレーニングカード】



【体力アップトレーニングを行う様子】

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。トレーニングに必要な紙でっぽうや筒状の棒などは体育委員会の児童とともに、新聞紙で作成した。

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。体力アップトレーニングメニューの効果を4年生で検証したところ、男子は0.4m、女子は0.3m平均記録が上がっていたが、大きな成果は見られなかった。体力アップに有効な方法について、今後も考えていきたい。