

# ウォーミングアップでいきいき古瀬間っ子！ 「スピード・柔軟性」を高めるために

## 体力テストの現状と課題

体力テストの現状と課題として、次の2点が挙げられる。

- ①全校…50m走の平均が市内平均を下回っている学年が多いため「スピード」を鍛える。
- ②高学年…長座体前屈の平均がどの学年も市内平均を下回っているため「柔軟性」を鍛える。

学校経営案には、「心も体も健康でたくましい古瀬間っ子」と設定されており、運動の楽しさを伝えたり、粘り強く努力する心を育んだりする取組を行うとしている。

上記の現状を踏まえて、楽しみながら運動能力を高めていくことができるように、全校での取組として「ウォーミングアップでいきいき古瀬間っ子！-スピード・柔軟性を鍛えるために-」を導入することにした。

## 実施内容

### (1) 教科体育での実践



#### 【バウンド・タッチに取り組む児童】

授業の導入で、スピードを高めるためのウォーミングアップ「バウンド・タッチ」を行う。バウンド・タッチでは、ペアでボールのバウンド回数を決め、その回数以内にペアが離れたボールをタッチする運動を行った。徐々にペアの距離を離したり、バウンド回数を減らしたりしていくなど、ペアで条件を変え、自分に合った運動を選択した。これを授業の導入で繰り返していく中で、スピードを高め、速く走ることができるようになってきた。

この運動を行う動画を撮影し、全校で共有することで、スピードを高める方法を知り、気軽に取り組むことができるようにした。

### (2) 教科外体育での実践



#### 【KOSEMA 体操に取り組む児童】

KOSEMA 体操を作成し、準備運動として行ったり、教科外で気軽に体操に取り組んだりしている。屈伸や跳躍など多様な動きを組み込み、様々な動きを経験できるようにした。その中で、前屈運動でふくらはぎや太腿の裏を時間いっぱい十分に伸ばす動きも組み込み、柔軟性の向上につなげた。

休み時間にも音楽をかけて自発的に体操に取り組む児童の姿が見られ、運動に対する意欲を高めることができた。

## 成果と来年度に向けて

このような実践を行うことで、休み時間に自主的に運動に取り組む児童の姿が見られた。この運動を継続し、来年度の体力テストの50m走と長座体前屈の記録を伸ばせるようにしていきたい。今年度は、元オリンピック選手による走り方教室を行った。さらにスピードを高めていくために、そこで学んだ速く走るための方法を行なった学年だけでなく、全校に共有して取り組むことができるようにしていきたい。

また、本年度は委員会で企画を考えたり、運動を紹介したりすることができなかった。来年度は、体力テストの結果を元に全校で取り組むことができる企画を考え、児童が主体的に体力の向上に励むことができるようにしていきたい。