

古瀬間っ子運動大好きプロジェクト 「スピード」を高めるために

1.体力テストの現状と課題

学校全体の体力テストの現状と課題として、「スピード、巧緻性・筋パワー、柔軟性」を鍛える必要がある。その中でも特に50m走の記録が市平均より遅い学年が多いことが分かった。

上記の現状から、学校経営案にある「運動の楽しさを実感させる工夫」を踏まえて、二つの取り組みを行う。一つは体育の授業で楽しく行うことができるウォーミングアップを職員内で共有し、実践する。もう一つは、休み時間に委員会が運営する運動プロジェクトを実践する。この取り組みを通して、楽しく足を速くすることができるようにした。

2.実施内容

(1) 教科体育での実践



【新聞棒として使えないに取り組む児童】

体育の授業のウォーミングアップで、あいち体育のページにある「新聞棒として使えない」に取り組んだ。ペアが離れた新聞の棒が倒れるまでにタッチできるように走ることで、スタートダッシュのスピードを鍛えられるようにする。新聞棒を作成して体育館などに設置することで、授業の際に簡単に用意して取り組むことができるようにする。また、実際に取り組んでいる様子を動画で職員に共有し、全校で重点的にトレーニングを続けていく。

児童が慣れてきたら、学年に応じてペアとの間隔を広げたり、棒を離してから何秒以内にスタートするかなど制限を設けたりしていく。このように、ゲーム感覚で楽しく鍛えられるようにし、スピードの強化を図った。

(2) 教科外体育での実践



【異学年でマーカーゲームに取り組み、競い合う児童】

全校の記録において、50m走が市平均を下回る学年が多かった。そのため、児童からトレーニングの案を募り、委員会の企画として「みんなの運動大好きプロジェクト」と題し、休み時間に走力アップのトレーニングを2つ行った。ひとつは「マーカーゲーム」で、配置されたマーカーを回収しながら隣同士でゴールまでの速さを競った。学年に応じてマーカーの間隔を短くしたり長くしたりしたことで、低学年の児童も「高学年のお兄さん・お姉さんに勝てた」という達成感を味わうことができた。もうひとつは「マラソングーム」で、近い学年同士で20m離れたコーンを3往復して競うゲームを行った。

どちらも競走の要素を取り入れ、学年に応じたハンデを付けることで、学年関係なく意欲的に企画に参加し、走力を高められた。特にマーカーゲームは、マーカーを拾うためにしゃがんたり、前傾姿勢になったりして走ることで自然と速く走るための姿勢になり、楽しくスピードを鍛えることができた。

3.成果と来年度に向けて

今回は、委員会活動と絡めて児童考案の企画を募集した。提案した児童たちは、足を速くするトレーニングを調べるなかで、誰でも楽しくできる運動とはどのようなものか考え、実現することができた。

今後も児童主体で企画を考え、取り組むことを通して、生涯にわたって豊かなスポーツライフを築く意識をもてるようにしたい。