

COTとサーキットトレーニングで体力UP! 「総合的な体力」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現状と課題として、立ち幅とびの記録が市平均を下回っており、瞬発力が低いことがわかる。その他の種目でも市平均を下回っているものがあるため、総合的な体力の向上が必要である。

上記の現状を踏まえて、全校での取組としてまず教員間でコーディネーショントレーニングについて共通理解を図り、学年に応じて授業の中でコーディネーショントレーニングを導入することにした。また単元に合わせて遊具を使ったサーキットトレーニングも取り入れて総合的な体力をつけていきたい。

実施内容

(1) 教科体育での実践



【 サーキットトレーニングに取り組む様子 】

授業の始めにコーディネーショントレーニング(COT)を取り入れた。

- ・リアクションじゃんけん…後だしでじゃんけんしたり、足でじゃんけんを行ったりする。じゃんけん後にあっちむいてほいを行う。等
- ・マリオネット…先生や代表児童の動きをまねさせる。ゆっくり動いたり、低い姿勢を作ったりして負荷をかけながら行う。
- ・リズムジャンプ…左右前後の指示を出したり、階段で行ったりする。スポーツリズムトレーニングに取り組む。

運動場での授業の始めにサーキットトレーニングを取り入れた。遊具を使って総合的な体力の向上を図った。

(2) 教科外体育での実践



【 個人種目に取り組む様子 】



【 8の字跳びの練習をする様子 】

1～2月にかけてなわとびに取り組み、なわとび大会を行う。個人種目と学級で8の字跳びに取り組み、筋力と瞬発力の向上を図るとともに、得意な児童も苦手な児童もみんな楽しく活動できるようにする。

本校では、今年度から持久走記録会を行わない代わりに8の字跳びに取り組む。苦手意識がある児童でも少しでも前向きに取り組めるように、声のかけ方に気を付けたり、スモールステップで取り組んだりしてみんなが参加できるようにした。

高学年が低学年に教える時間を確保することで、低学年の上達と高学年としての意識の向上を図った。高学年はどうしたら上手く教えられるか事前に考え、意欲的に参加できた。

成果と来年度に向けて

体力テストの結果から、総合的な体力の向上を目指し、全身に負荷のかかる運動を授業の始めに行った。教科体育での実践では、遊具やCOTに楽しそうに取り組む姿が見られたが、まだはっきりとしたデータはない。8の字跳びでは励まし合う姿が多く見られた。来年度も取り組み方を改善しながら引き続き行いたい。体を動かすことを楽しみながら、体力が向上する方法を見つけていく。