

コーディネーショントレーニングですばやさUP!

「敏捷性」と「瞬発力」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、敏捷性（速さと正確さ）と瞬発力（筋パワー）の低さがあげられる。

上記の現状を踏まえて、全校での取組として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に取り組む。また単元に合わせた前段運動を行ったり、遊具を使ったサーキットトレーニングを取り入れたりして総合的な体力もつけていきたい。

実施内容

(1) 教科体育での実践



授業の始めにコーディネーショントレーニングを取り入れる。

- ・リアクションタグ、クロスタッチ

リアクションタグではどちらに進むかわからないため、合図を待つ時の集中力が高まり、一歩目の踏み込みが強くなった。クロスタッチでは、いつも動きが同じため回数を重ねるごとに素早く動けるようになった。

- ・スポーツリズムトレーニング

音楽に合わせてリズムよく跳ぶことは簡単ではないが、動きを確認しながら繰り返し行うことでできるようになっていった。特に足の運びが少しずつスムーズになった。

- ・マリオネット

先生や代表児童の動きをまねさせた。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い、自分のイメージしている動きと実際の動きのずれを減らしていった。

(2) 教科外体育での実践



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した。苦手意識がある児童も少しでも前向きに取り組めるように、委員会でコツを紹介したり、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。2～6年生の児童は昨年学んだコツをよく覚えており、声をかけ合ったり、休み時間に取り組んだりする姿が見られた。

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、一生懸命伝えていた。

また小清水ギネスを作成し、昨年の記録を伝えることで意欲的に参加できる児童が多かった。

成果と来年度に向けて

体力テストの結果を見ると、一昨年よりも記録が上回っている種目が増えており、実践の成果と休み時間に運動場へ遊びに行く児童の増加を感じている。

授業づくりでは一年を通してコーディネーショントレーニングに取り組むのではなく、主運動につながる前段運動を計画的に取り入れたり、運動量を確保して自分の体の使い方を知る機会を増やしたりしていきたい。またそれを教員間で共有していきたい。