

楽しく運動して体力アップ大作戦！

「持久力、筋力、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、立ち幅跳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。特に高学年においては、ほとんどの種目が市平均を下回っているため、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コーディネーショントレーニングを継続して行うことにした。また、授業における運動量を増やすことを意識した。楽しみながら自然に運動量が増えるような運動を取り入れるようにした。また、体力を高めるために、アスリート委員会による外遊びの呼びかけを行ったり、縦割り活動での外遊びを取り入れた。

実施内容

(1) 教科体育での実践



【準備運動での3点セット】



【正しい投げ方を練習している様子】

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。
- ・だるま転がり、馬跳び、サイドジャンプ、ストレッチを準備運動に取り入れて継続的に行った。

楽しみながら運動量が増えたり、自然に正しい動作を身につけたりできるようにするために、教材の工夫・スモールステップ・好奇心を高めるような課題を与えた。

(2) 教科外体育での実践



【6年生が1年生に8の字跳びを教えている様子】

12～2月にかけてなわとびに取り組み、全校行事として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で楽しく活動できるようにする。

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めるような縄跳びカードを用意して、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。また、放課にも教える姿を見ることができた。

成果と来年度に向けて

体力テストの結果から、体力、筋力、瞬発力の向上を目指して行ってきた。教科体育での実践では、COTや簡単な課題を与えることで、成功体験を積み、楽しみながら運動量を増やすことができた。また、ジャンプトレーニングを意識的に取り入れることで、母指球を使ったジャンプが身についていった。なわとびの啓発活動を委員会が行うことで、全校児童が練習する姿を見ることができた。特に8の字跳びでは、アドバイスをしたり励まし合ったりする姿が多く見られた。来年度も取組を改善しながら引き続き行いたい。継続して行っていくことで、体力の向上を目指していきたい。