

楽しみながら体力アップ大作戦！

「筋力、協応性」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、握力、立ち幅跳び、ソフトボール投げの記録がほとんどの学年において市平均を下回っている。このことから、筋力や協応性を高める必要があると考えた。

このような現状を踏まえて、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い、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、負荷をかけていくような活動を行うことを意識した。協応性を高めるために、スモールステップで行っていくことにした。

(2) 教科外体育での実践



【5年生が2年生に8の字跳びを教えている様子】



種目	学年	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
1. 連続跳び	1	10	15	20	25	30	35	40	45	50	55	60	65
2. 8の字跳び	1	10	15	20	25	30	35	40	45	50	55	60	65
3. サイドジャンプ	1	10	15	20	25	30	35	40	45	50	55	60	65
4. だるま転がり	1	10	15	20	25	30	35	40	45	50	55	60	65
5. 3分間走	1	10	15	20	25	30	35	40	45	50	55	60	65
6. サーキットトレーニング	1	10	15	20	25	30	35	40	45	50	55	60	65

【体育委員会による跳び方の紹介】

【なわとびカード】

2.実施内容

(1) 教科体育での実践



【準備運動の馬跳び、サイドジャンプ、だるま転がり】



【3分間走】

【サーキットトレーニング】

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。

- ・3分間走…自分のペースで3分間走る。
- ・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。
- ・サーキットトレーニング…遊具を使ってさまざまな動きを取り入れる。

楽しみながら運動量を増やしたり、自然に正しい動作を身に付けたりできるようにするために、教具の工夫・スモールステップ・好奇心を高めるような課題を与えた。

12月～2月にかけて縄跳びに取り組み、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。

音楽に合わせてリズムカルに跳ぶことで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行った。また、委員会でごつを紹介したり、なわとびカードを用意して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ていった。

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り、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。

3.成果と来年度に向けて

筋力・協応性を高めるために教科体育では、COTや動きを分解練習したり、簡単な課題を与えたりして、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、多様な動きをすることで、体の使い方がうまくなり、技能を高めることができた。来年度も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。また、良い取組は職員間で情報共有をしていきたい。