

WE LOVE 体力作り

「総合的な体力」を高めるために

体力テストの現状と課題

全学年を通して豊田市平均を上回る種目が多くあった。特に6年生女子と2年生男女は全ての種目で豊田市平均を上回ることができた。引き続き活動時間を意識し、体力向上に繋げていきたい。一方で、1年生、3年生の50m走や4年生の立ち幅跳び、5年生の長座体前屈など男女ともに市平均を下回る種目もある。体育の授業でもタブレットを取り入れ話し合ったり考えたりする時間をとっているが、活動時間もより確保し、その学年に応じた活動をしていく必要があると考える。

(2) 教科外体育での実践



実施内容

(1) 教科体育での実践



(1) テニピン (敏捷性・筋パワー・全身持久力)

購入したラケットとボールを使用し、「テニピン」に取り組んだ。

(2) 運動会 (全身持久力・瞬発力)

各学年部の表現運動を通して、リズム感や持久力をつけることができた。また、走る種目を通して瞬発力も高めることができた。

(3) 走り方教室の実施 (全身持久力・瞬発力・スピード)

外部の指導者に来ていただき、走り方教室を実施した。速く走るコツや正しいフォームを身につけることができた。

(1) 休み時間 (全身持久力・瞬発力)

投げる運動を増やすために、運動場にドッジボールコートを6つ設置している。低・中学年を中心によく活用している。

(2) 縄跳びチャレンジ週間 (全身持久力)

12月から1月にかけて縄跳びチャレンジ週間を設けて休み時間に全校一斉に練習を促した。やる気を引き出すためにチャレンジカードを用意し、検定級が上がるように工夫した。

(3) 体力アップビンゴ (全ての項目)

全ての項目の体力が上がるように、委員会で学年に合わせたミッションを作成し、実施した。やる気を引き出すためにビンゴ形式にしたり、体力アップ認定をしたり工夫した。

成果と来年度に向けて

成果としては、令和4年度に比べ豊田市平均を上回る種目が増えた。体力アップビンゴや縄跳びチャレンジ週間など全校が参加できる行事を引き続き継続して行っていきたい。課題としては、男女別で比べると女子の記録が豊田市平均を下回る種目が多くあった。休み時間に外で遊ぶきっかけを委員会の活動や教員の声掛けで増やしていきたい。