

WE LOVE 体力づくり  
「筋パワー」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しては以下の2点が挙げられる。

- ・ソフトボール投げを実施した学年の半分が市平均を下回っている。
- ・握力を実施したほとんどの学年が市平均を下回っている。

上記の現状を踏まえて、全校での取組としてなわとびチャレンジ週間を行い、全体的な運動能力を向上させるとともに、体力アップビンゴで体力アップメニューである「棒のぼり」や「アイソメトリック」等を導入し、握力や投げる力を高めることを課題とした。

## 2.実施内容

## (1) 教科体育での実践



【タブレットのなわとびカードを記入している様子】

## ①【教科体育での実践】

## (1) サーキットトレーニング（全身運動）

運動場の外側にある登り棒や雲梯等の遊具を使いながら1周するトレーニングを授業の導入で行っている。単元によって、重点的に行う遊具を決めて行っているクラスもある。

## (2) 縄跳びチャレンジ週間（全身運動）

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。チャレンジカードを発表ノートで用意し、6年保存とすることで今の学年で跳ぶ技の種類や回数を増やすやる気を引き出すことができるよう工夫した。

## (2) 教科外体育での実践

## 体力アップビンゴ

年 組 名前 ( )

|                      |                  |               |              |                      |
|----------------------|------------------|---------------|--------------|----------------------|
| 鉄棒で前回りを5回する          | 歩崖(キック板)にボールをあてる | 野菜か洋物をおかわりする  | 担任の先生と腕組もうする | 手をのばしてグーパーを30回する     |
| 15秒いだきますのポーズを力を入れてやる | のぼり棒の節をタッチする     | 給食を残さず食べる     | 平均台を飛ばすにわたる  | のぼり棒に10秒つかまる         |
| 友だちとキャッチボールをする       | 鉄棒に10秒間ぶら下がる     | Free          | 増え鬼をする       | アンパンマン(キック板)にボールをあてる |
| 重とびを5回跳ぶ             | 友だちとドッジボールをする    | 手をせっけんで洗う     | 鉄棒で逆上がりを1回する | バスケットゴールにシュートを決める    |
| ジャングルジムにのぼる          | うんていを渡りきる        | ごはんかパンをおかわりする | ストレッチをする     | 前とびを30回跳ぶ            |

## 【体育委員が考えた体力アップビンゴ用紙】

## ②【教科外体育での実践】

## (1) 休み時間（投げる力）

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つ設置したり、柔らかいボールから硬いボールまで用意したりしている。低・中学年を中心によく活用しており、男子だけでなく、女子も参加している様子が見られる。

## (2) 体力アップビンゴ（全ての項目 主に握力・投げる力）

体育委員で結果を共有し、ソフトボール投げと握力が課題であることを話し合い、手軽にできるトレーニングでミッションを作成し、実施した。ビンゴ形式にしたり、景品を用意したりする等、意欲的に取り組めるよう工夫した。

## 3.成果と来年度に向けて

体力アップトレーニングを楽しそうに行う姿が見られた。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イベントを引き続き継続して行っていきたい。低学年の記録が市平均を下回る種目が多かったため、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。