

# 主体的に運動に取り組む子の育成 「持久力」を高めるために

## (2) 教科外体育での実践

### 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

【現状】高学年の結果より男女ともに市の平均を超える項目が多い。しかし5年男子においては市の平均を下回る項目が多く、特に持久力の向上が急務である。

【課題】持久力等の向上に向けて、運動に意欲的に取り組むことができる授業づくり・環境づくりが挙げられる。

上記を踏まえて、子どもが運動に夢中になり、自分からスポーツに取り組むことができるような環境づくりをしていくことが大切であると考え、マラソン大会及び、健康チャレンジ（全校遊び）を導入した。



### 【健康チャレンジの様子】

健康委員会が中心になって、健康チャレンジに取り組んでいる。委員会の話し合いにおいてはどのようなことが必要か意見交換をした。「全校で遊ぶ」「チャレンジ形式でクリアを目指すものにすると楽しめる」などの意見から全校遊びでミッションをクリアすることを目的とする「健康チャレンジ」を始めることにした。チャレンジの内容は「大縄跳び、全員で10回跳ぶ」や「人間知恵の輪、5分以内に解く」など体育的なミッションに取り組んでいる。またチャレンジカードを用意し、ミッションをクリアするとシールまたはスタンプで印をつけることで子どもたちが達成感を味わえるように工夫している。

委員会の子どもたちが自分たちで考えて準備し進行することで子どもの企画実践力を高めつつ、休み時間にみんなで楽しく取り組みながら運動を習慣化することができた。

### 実施内容

#### (1) 教科体育での実践

**表 面**

マラソン練習カード

1日に走る目標（必ずみにかんも入れていよう）

この努力は、きっと君の力になるよ!

マラソン大会の記録

分 秒

**裏 面**

みんなはどこまでいけるかな

距離	所要時間
50m	10秒
100m	20秒
150m	30秒
200m	40秒
250m	50秒
300m	60秒
350m	70秒
400m	80秒
450m	90秒
500m	100秒
550m	110秒
600m	120秒
650m	130秒
700m	140秒
750m	150秒
800m	160秒
850m	170秒
900m	180秒
950m	190秒
1000m	200秒

マラソン大会 学年別大会記録

学年	タイム	そのタイムを達成するために必要な時間
1年生	4分21秒	13周
2年生	3分58秒	14.5周
3年生	4分58秒	15周
4年生	4分57秒	15周
5年生	6分31秒	14.5周
6年生	7分10秒	13.4周

### 【マラソンカード】

12月に行われるマラソン大会に向けて、2週間のマラソン練習「8分間走」を行った。短時間の帯時間を設定することで集中的かつ継続的にを行い、持久力の向上を図った。

今年のマラソンカードは、走った周回分、色を塗って記録する形にし、自分が何周走ったかを見える化した。また裏面にはマラソン大会の学年別大会記録とそれを更新するためには「8分間走」で何周走る必要があるかを明記した。子どもたちにとって周回数と速さを考える目安となった。

その結果、子どもたちは8分間走やその後の休み時間もグラウンドで一生懸命に走るようになり、主体的に運動に取り組むことができた。

### 成果と来年度に向けて

マラソン大会では、子ども一人一人が自分の目標を達成するために努力し、大幅に記録を伸ばすことができた。練習の時から、マラソンに向き合い、取り組むことができた成果である。また健康チャレンジでは、子どもたちが主体となって、運動に取り組むことができた。人数が少ないことを強みとした今年度の取組に手ごたえを感じている。次年度も継続して行い、子どもが主体的に運動に取り組むことができるよう実践していきたい。