

楽しみながら体力アップ

「全身持久力」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、

- ・ 1～3年生は、ソフトボール投げ・50m走が低い傾向にある。

- ・ 4～6年生は、ソフトボール投げと長座体前屈、シャトルランが低い傾向にある。

上記の現状を踏まえて、全校での取組として全身持久力を高めるための運動量の多いゲームの実践と冬季体力づくり運動に取り組むことにした。

実施内容

(1) 教科体育での実践



【低学年でのウォーミングアップ】



【児童への個別アドバイス】

全体的な活動量を増やすために、授業時のウォーミングアップを工夫し、低学年では、鬼遊び、高学年では、ボール取りゲームを取り入れた。少人数校の特性を生かして、児童一人ひとりの実態をとらえ、発達段階や能力差に応じた指導を実施した。

(2) 教科外体育での実践



【青戸先生による走り方教室】



【全校あそび】



【冬季体力づくり運動】

「走り方教室」など、専門の講師に依頼し、児童が楽しく活動に取り組めるようにした。教師から教わるだけではなく、実績のある講師からの話を聞くことで、意識が高まり、普段の生活から変えていこうとする姿や休み時間に積極的に練習に取り組む姿が見られた。冬季には2限と3限の間の休み時間に体力づくり運動を実施した。また、運動する機会を増やすために、高学年が中心となり、「全校あそび」を企画し、全校で楽しみながら体を動かした。種目も全校児童の運動量が増えるようなゲームを選んで実施した。

成果と来年度に向けて

講師に教えてもらうことで、児童の運動への意欲が高まった。その結果、教えてもらったことを日常生活でも実践しようしたり、休み時間に練習をしたりする姿が見られた。また、全校遊びや冬季体力づくり運動では、児童が外で活動するきっかけをつくることができた。来年度も継続して実施をしていきたい。