

継続的に運動する機会をつくる 「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、2～3年生は、50m走とソフトボール投げが低い傾向にある。4年生は、長座体前屈が低く、5年生は50m走、6年は、50m走と長座体前屈、ソフトボール投げが低い傾向である。

現状を踏まえ、本年度は、児童が進んで運動するように、全校での取組として全身持久力向上を目的とした活動に取り組むことにした。

実施内容

(1) 教科体育での実践



【ウォーミングアップ：ひっくりかえ走】

授業のウォーミングアップで、全身持久力向上を目的とした種目を取り入れた。種目は、愛知体育のページを参考にアレンジして取組んだ。

(2) 教科外体育での実践



【タグラグビー教室】



【全校遊び】



【姿勢をよくするためのダンス】



【冬季体力づくり運動】

トヨタヴェルブリッツのラグビー選手を招いたタグラグビー教室を実施し、児童が楽しく運動するきっかけをつくった。また、保健給食委員会が姿勢をよくするためのダンスを考え、全校で取組んだ。さらに、「冬季体力づくり」として、12日間、7分間走（中学年）8分間走（高学年）を実施した。最後はマラソン大会を行い、自分の記録を縮めるように挑戦した。他にも、昼放課を使い、全校児童と一緒に運動する「全校遊び」を実施するなど、運動の機会を創出し、児童が運動に取り組むきっかけづくりをした。

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休み時間に練習をしたり他の競技に生か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。来年度も児童が進んで運動に取り組むような試みを継続していきたい。