

# 体力向上を意識した授業づくり

「全身持久力」と「柔軟性」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課題として、すべての学年で、立ち幅とび、反復横とびが市の平均数値より高い傾向にある。しかし、4、5年生では長座体前屈が、市の平均数値より低い傾向にある。

上記の現状を踏まえて、全校児童8名の少人数学校であることから、すべての運動の基礎となる「全身持久力」と怪我をしにくい体を作る「柔軟性」を高められるような活動を導入することにした。

## 2.実施内容

### (1) 教科体育での実践



【ウォーミングアップ:ボール回し】



【ウォーミングアップ:宝集め】

授業のウォーミングアップで、愛知体育のページや豊田市の体力アップトレーニング動画を参考に、全身持久力や柔軟性向上を目的とした種目に取り組んだ。メニューを工夫することで、児童のやる気が引き出され、活動への意欲が高まった。

### (2) 教科外体育での実践



【オリンピックによる走り方教室】



【トヨタ自動車硬式野球部による投げ方教室】



【マラソン大会に向けた冬季体力づくり】

オリンピックによる走り方教室やトヨタ自動車硬式野球部による投げ方教室などの講師を招き、専門的に教えてもらうことで、児童が楽しく運動するきっかけをつくった。また、「冬季体力づくり」として、10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。こうした取組により、休憩時間に運動場を走る児童、教えてもらったことを友達と復習して練習したり外で遊んだりする児童の姿が見られた。児童へのきっかけの与え方を工夫することで、活動への意欲が高まった。また、マラソン大会では昨年度よりタイムを伸ばすことができた。

## 3.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継続して練習をしたり他の運動に生かしたりする姿が見られた。また、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。しかし、全身持久力は高まったが、柔軟性向上には課題を残した。来年度は、年間を通して柔軟性向上に取り組み、成果が出るようにしていきたい。