

運動大好きな御作っ子を目指して

運動する意欲を高めるために

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、次の3点が挙げられる。

- ① 低学年は50m走、立ち幅跳びの結果が低い。
- ② 高学年では、ばらつきはあるが反復横跳びの結果が低い。
- ③ ソフトボール投げでは、全学年男女共に市平均を上回っている。

上記の現状を踏まえて、全校での取組として授業でのコーディネーショントレーニング、各種体育的行事を導入することにした。そこで、全校での取組として、コーディネーショントレーニング等の授業への導入、各種体育的行事の工夫をし、体を動かすことの楽しさを感じとらせ、運動することへの意欲を高めようと考えた。

実施内容

(1) 教科体育での実践



【ICTの活用】

〈コーディネーショントレーニング〉

楽しみながら運動経験を積めるように、リズムに合わせて動いたり、ゲーム的要素を取り入れたりしながらコーディネーショントレーニングを行った。

〈サーキットトレーニング〉

敏捷性を高めるために、サイドステップでのコンタタッチやラダーを使ったサーキットトレーニングを行った。高学年では、自分たちでサーキットメニューを考えてトレーニングできた。短い授業時間の中で、運動量も増やすことができた。

〈ICTの活用〉

タブレットの追いかけて再生やスロー再生を使用し、見本や自分たちの試技を確認できるようにした。技のポイントに気付き、精度を高め合うことができた。

(2) 教科外体育での実践



【御作オリジナルダンスの練習】



【マラソン練習】

〈御作オリジナルダンス〉

ダンスの講師を招き、ダンスの練習を行った。ダンスの動きや隊形移動を本年度バージョンにすることで変化が加わるようにし、運動会で一体感をもって発表することができた。

〈マラソン練習〉

楽しく走ることを目指して、練習で使用するマラソンカードを実際に走った距離でたどりつく場所が分かるよう工夫した。1枚終わるごとに児童玄関前に、カードを持った顔写真を掲示し、モチベーションの向上を図り、持久力向上につなげることができた。また、練習の音楽を児童から募集することで、前向きな気持ちで練習参加できるようにした。

成果と来年度に向けて

生涯を通して運動に親しむことができるように、「楽しむ」ことを大切にしながら活動を行った結果、外遊びをする児童も増え、体を動かすことへの意欲を高めることができた。

来年度は、小規模である本校の特徴を生かして、異学年交流を積極的に行いたい。より多くの動きをゲーム化し、体を動かす楽しさを児童に感じさせ続けていく中で、体力向上を目指していきたい。