

運動大好き！元気な御作っ子

基礎体力を高めるために

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、次の3点が挙げられる。

- ① 低学年の50m走の結果が市平均を下回る。
- ② 高学年の上体起こし、長座体前屈の結果が市平均を下回る。
- ③ 立ち幅跳びでは、ほとんどの学年で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、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〉

スピード、筋パワーを高めるために、新しく設置された遊具やマットや平均台、ステージを使ったサーキットトレーニングを行った。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〉

タブレットアプリの追いかけて再生やスロー再生を活用し、スクリーンに見本や自分たちの試技を映すことで、技の確認をできるようにした。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】



【持久走練習】

〈御作オリジナルダンス〉

運動会の発表に向けて、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、運動会本番では一体感をもって発表することができた。

〈持久走練習〉

楽しく走ることを目指して、練習で使用する持久走カードを実際に走った距離でとりつく場所が分かるよう工夫した。さらに、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った。また、練習期間中に一番多く走ることができた児童を表彰することで主体的な持久走練習につなげることができた。これらの取組によって短い期間の中でも運動量を確保することができ、持久力向上につながった。

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、異学年や地域との交流を積極的に行いたい。運動時間を確保し、できるようになる達成感を味わう中で体を動かす楽しさを児童に感じさせ、体力向上を目指していきたい。