

運動大好き！中金っ子！

「瞬発力・スピード」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特に低学年の基礎体力の乏しさと市の平均を下回っている学年の多い立ち幅跳び、50m走から瞬発力やスピードのなさが挙げられる。本校は小規模校で学年や個人の結果にばらつきがある。そのため、学年ごとの傾向を捉えて体力向上に取り組みつつ、個々の体力や運動能力を伸ばし、高めていく必要がある。

2.実施内容

(1) 教科体育での実践



【 走り方教室の様子 】

○コーディネーショントレーニング

体育の授業の初めにウォーミングアップとして、その授業内容にあったコーディネーショントレーニングを行ってきた。その結果、体力アップとともに授業に必要な動きのスキルアップにもつながった。

○走り方教室の実施

オリンピックの青戸慎司さんを招いて、走り方教室を実施した。姿勢や腕の振り、素早く反応するコツなど速く走るために必要なことを分かりやすく教えていただき、多くの児童の50m走のタイムが上がった。

(2) 教科外体育での実践



【 中金ストレッチの様子 】

体力テストの現状を踏まえ、以下の3点を教科外体育の実践として行った。

○中金ストレッチ

運動の苦手な子どもが基礎体力や瞬発力、柔軟性を少しでも高められるよう、週2回、各教室で「中金ストレッチ」を行う時間を設けた。児童の体力向上への意欲を高める手立ての一つとして、保健体育委員の児童が中心となって取り組むこととした。

瞬発力を高めるために「かえる跳び」をしたり、体の柔軟性を高めるために「手組みお辞儀」等を行ったりと、目的を明確にして行うようにしている。

○フレンドタイム

遊びの中から体力を向上させていくために毎週水曜日の掃除の時間を縦割り班での遊びの時間として設定し、6年生を中心に計画している。鬼ごっこをして走り回ったり、ドッジボールをしてボールを投げたりするなど遊びの中での体力向上を目指している。

○ウインターラン

冬季の長放課には寒さに負けない身体をつくること、全身持久力を高めることをねらいとし、ウインターラン《8分間耐寒かけ足》に計5回取り組んだ。低学年は運動場を、高学年は学校の周りを走った。自分の目標を決めて取り組むことで、中金マラソン大会ではその成果を十分に発揮することができた。

3.成果と来年度に向けて

「中金ストレッチ」や「コーディネーショントレーニング」、「フレンドタイム」により、定期的に運動する機会を増やすことができた。

基礎体力向上のために来年度も授業のはじめをうまく活用したり、「中金ストレッチ」で教室でもできる気軽に効果的な運動を行ったりして、習慣的にトレーニングをする活動を意図的に設けて、運動能力を向上させていきたい。