

西広瀬体力向上プロジェクト

「投力」「筋持久力」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、以下の3点が挙げられる。

◎多くの学年で、長座体前屈や立ち幅跳びの記録が市平均よりも高い。

▼低、中学年では、特にソフトボール投げの記録が低い。

▼高学年では、特に上体起こしの記録が低い。

このことから、子どもの投力や筋持久力を高めることが必要であることが分かる。特に、投力においては、低学年のうちから適切な投運動の経験を積むことで、正しい投動作の定着や投能力の向上につながると考えられる。

上記の現状を踏まえて、各学年部の体育の授業において、子どもの体力を高めるための運動メニューを取り入れることにした。運動メニューについては、「愛知体育のページ」に掲載されているものを各学年部に伝え、授業に取り入れられるようにした。

また、体育的行事では、「西広瀬エンジョイタイム」を新たに企画するなど、一人ひとりが活躍する場を設け、成果を互いに認め合うことで、運動に意欲的に取り組める子を育てることを目指した。

実施内容

(1) 教科体育での実践



【投運動のメニューを取り入れた授業】

○T・Tでの指導

本校では、学年部で体育の授業を行っている。T・Tで指導をすることで、一人ひとりの能力に合わせた指導を目指している。

○西広瀬元気っ子体操

「豊田市元気っ子体操」をアレンジし、授業や行事での準備運動として全校体制で行っている。音楽にのせて準備運動を行うことで、心と体のウォーミングアップを図っている。

○「愛知体育のページ」の活用

子どもの体力向上を目指し、体育の授業の中で、「愛知体育のページ」に掲載されている運動メニューを、各単元の運動特性に合わせて取り入れている。

(2) 教科外体育での実践



【走り方教室】



【西広瀬エンジョイタイム】



【ジョギングカード】



【級数認定証】

○走り方教室の開催

元オリンピック選手を招いて行った「走り方教室」では、中学年を対象に、走り方や体の動かし方の基礎を学んだ。

○「西広瀬エンジョイタイム」の実施

12月の縦割り班での長縄跳び大会に向けて、全校での短縄跳びや長縄跳びの練習、ジョギングなどを、「西広瀬エンジョイタイム」と称して行った。また、縄跳びとジョギングそれぞれの記録カードを作成したり、短縄跳びの級数認定証を配付したりするなど、児童が意欲的に練習に取り組めるようにした。

成果と来年度に向けて

「愛知体育のページ」を活用した授業では、子どもたちが楽しみながら運動に取り組むことができ、投動作の向上が見られた。今後も、「愛知体育のページ」や「POTETO」内の体力アップトレーニングメニューなどを教員間で共有し、活用を図りたい。

また、子どもたちの体力向上のためには、子どもたちが主体的に運動に取り組むことが必要である。体育の授業や体育的行事で、運動を楽しみ、運動に親しむことができるように工夫をしていきたい。