

# 西広瀬体力向上プロジェクト

## 「運動意欲」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、以下の点が挙げられる。

- ・各学年で多くの種目が市平均を下回っている。
- このことから、子どもの体力をバランスよく高めることが必要であることが分かる。体力をバランスよく高めるためには、運動意欲が高まる支援が不可欠である。

上記の現状を踏まえ、各学年部の体育授業では「楽しさ」を基盤とした運動メニューを取り入れることとした。また、班活動を積極的に取り入れ、互いの成果を認め合う場面を設定することで、運動への主体的な参加を促すことを目指した。さらに、児童が自ら練習メニューを選択できる場を設け、一人ひとりが自分に合った難易度で学習を進め、達成感を味わえるように工夫した。

### 2. 実施内容

#### (1) 教科体育での実践

##### 【練習メニューを選択する場】



【3・4年 とび箱運動】

【5・6年 マット運動】

##### ○T・Tでの指導

本校では、体育の授業を学年部で進めている。T・Tによる指導体制をとることで、子ども一人ひとりの能力や課題に応じた丁寧な支援が可能となり、学習の充実につながった。

##### ○班活動の充実

各学年・各単元において班活動を積極的に取り入れた。班の仲間と教え合ったり、互いの成果を認め合ったりする姿が多く見られ、子どもが学習に意欲的に取り組む姿勢が育まれた。

##### ○練習メニューを選択する場

各単元で複数の難易度からなる練習メニューを準備し、児童が自分に合った内容を選択できるようにした。自分に適した課題に取り組むことで、どの子どもも達成感をもって学習を進めることができた。

#### (2) 教科外体育での実践



【走り方教室】



【タグラグビー教室】



#### 【西広瀬エンジョイタイム】

##### ○外部講師の活用

「走り方教室」や「タグラグビー教室」、「グランパスボールクリニック」、「投げ方教室」など、外部からアスリートや指導者の方々に来ていただく機会を設けた。子どもたちが、よりよい体の動かし方を学んだり、運動の楽しさを味わったりする貴重な時間となった。

##### ○「西広瀬エンジョイタイム」の実施

長縄跳び大会に向けて、全校での短縄跳び・長縄跳びの練習を、「西広瀬エンジョイタイム」と称して行った。その際、短縄跳びの記録カードを作成し、短縄跳びの級数認定証を配付するなど、子どもたちが意欲的に練習に取り組めるように工夫をした。また、縦割り班ごとに長縄跳びをする場もつくり、異学年で運動の楽しさを味わう機会にもなった。

### 3. 成果と来年度に向けて

「西広瀬エンジョイタイム」では、長縄跳び大会本番に向けて、各学年の目標を達成するために、子どもたちが真剣に運動に取り組む姿が見られた。

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に楽しく親しむことができるように工夫していきたい。