

## 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、5・6年生は、上体起こしを除いて全体的に市の平均を下回る現状が見られた。その中でも、特に筋持久力が市の平均を大きく下回っている。1～4年生についても、市の平均を下回る記録が多く見られた。その原因として、運動機会の減少が考えられる。

上記の現状を踏まえて、全校での取組を積極的に取り入れることにした。まずは全校体制で運動に取り組む機会を増やし、子どもの意欲を高めることで、筋持久力をはじめとした全体的な体力の底上げを図りたいと考えた。そこで、体育委員会を主体とした「西保見オリンピック」を企画して運動の機会を増やしたり、縦割り班での大縄大会を行ったりすることで、学校全体で運動する意欲を高め、運動に楽しみながら体力向上につなげることとした。

## 実施内容

### (1) 教科体育での実践

西保見小学校独自の体操（増筋力体操）を取り入れている。特に全校で集まる大縄大会の時や、体育の時間の準備体操として行っている。西保見小学校独自の体操であるため、高学年が体操する姿を見せることで、下学年に伝えている。

### (2) 教科外体育での実践

東京オリンピックの開催で、子どもたちの運動意欲が高まっている現状を受けて、さまざまな種目に挑戦する「西保見オリンピック」を開催した。休み時間に体育館と運動場の2か所で、全5種目の運動に取り組んだ。子どもたちは、自分が伸ばしたい力に合わせた種目を自ら選択し、進んで運動に取り組むことができています。

### (3) 体育的行事での実践

ふれあい大縄大会を縦割り班活動で行い、学年間の垣根を越えた交流を行っている。班長を中心に声かけをして集まり、休み時間を使って練習をしている。初めて跳ぶ1年生に対して、上級生と一緒に跳んだり、跳ぶタイミングを教えたりして学び合う機会となっている。全校が一体となって取り組める行事になっている。

## 実践した活動の様子



【体力増進ダンス】



【西保見オリンピック】



【ふれあい大縄大会】

## 成果と来年度に向けて

全校を巻き込んで運動の機会を増やすことで、子どもたちの運動への意欲が高まり、休み時間に外で遊ぶ子どもが増えたように感じる。

今回の実践で、普段運動を進んで行わない児童にも運動の機会をつくることができた。来年度はさらに西保見オリンピックを充実させていくことで、全校児童の運動の機会を増やしていきたい。