

みんなといっしょに体をうごかそう 「筋パワー」を高めるために

体力テストの現状と課題

本校の体力テストの現状として、全体的に市の平均を下回る傾向が見られた。その中でも、5・6年生は、特に筋パワーが市の平均を大きく下回っている。その原因として、運動の機会の減少が考えられる。

上記の現状を踏まえて、全校で楽しみながら体力を向上する取組を積極的に取り入れることを課題に掲げた。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、筋パワーをはじめとする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「体力アップ週間」を企画して運動の機会を増やしたり、縦割り班での大なわ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、運動に親しみながら体力向上につなげることとした。

(1) 教科体育での実践

実施内容



【 増筋力体操を行う様子 】

体育の授業で、西保見小学校独自の体操（増筋力体操）を取り入れている。体育の時間の準備体操として行っている。

この体操は4月に上級生が1年生に体操を教えることで、15年以上続いている。

また、プロジェクターを活用して、体操の映像を見せることで、全校が動きをそろえて行えるように練習している。

(2) 教科外体育での実践



【 体力アップ週間の様子 】



【 ふれあい大なわ大会の様子 】

子どもたちの個々の体力アップのために、「体力アップ週間」を開催した。休み時間に体育館と運動場の2か所で、様々な体力テストの種目に取り組んだ。子どもたちは、自分が伸ばしたい力に合わせて種目を自ら選択し、進んで運動に取り組むことができた。また、体力テストの正しい方法を事前に理解することで、自身の体力に関心をもち、力を高めようとすることができた。

ふれあい大なわ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。休み時間には、班長が中心となって声をかけ、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。

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、休み時間に外で元気に遊ぶ子どもが増えた。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。来年度も継続していくことで、さらに運動する意欲を高め、体力の向上につなげていきたい。