

野見小学校 楽しく競う！進んで運動する子を目指して 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、

- ・投げる種目の記録が低い。
 - ・高学年では、握力が低い。
 - ・学年によっては、全ての種目が市平均よりも下回っているものがある。

上記の現状を踏まえて、全校での取組として体育の授業で、ボールを投げる運動を取り入れるように推奨した。

放課には、外で遊ぶように声を掛け、多くの児童が運動場で走り回っている。

体力向上を目指して、POTETOを見て、多くのメニューを実践していく。

また、現職教育などで体育担当から、体力アップメニューを紹介し、実際に教員が取り組むことで、扱いやすくしていきたい。

実践した活動の様子



【運動場に出て縄跳びをおこなう児】

実施内容

①【教科体育での実践】

授業の初めにリズム運動をコーディネーショントレーニングとして取り入れている。グーザー運動。

②【教科外体育での実践】

特になし

③【体育的行事での実践】

冬の体力づくりとして、短縄跳びを行っている。前跳

③【体育的行事での実践】

冬の体力づくりとして、短縄跳びを行っている。前跳

目標として、1分間の累積記録をとる。成績上位者には、賞状やメダルを授与して、やる気を高めている。

選択種曰くし、後づひ、めづひ、二里跳び、かつて種曰選んで記録を取っている。

| 【去年のベスト5の記録】 | | | |
|--------------|---------|-------------|-------------|
| (順位) | (登録年) | (登録日) | (登録者) |
| 1位 | 2010年5年 | 1位 1/15日 5分 | 1位 1/15日 5分 |
| 2位 | 2010年5年 | 2位 1/15日 5分 | 2位 1/15日 5分 |
| 3位 | 2010年5年 | 3位 1/15日 5分 | 3位 1/15日 5分 |

【 章欲を高めるための縄跳びカード 】

成果と来年度に向けて

なわとび週間を設置することで、1月という寒い時期だが、汗をかき、体から湯気をだしながら必死に縄跳びをする児童もいた。二重跳びができない児童に教えてあげる上級生がいたり、できなかったものができるようになった喜びを感じて運動が好きになったりする成果があった。

体力テストの前だけではなく、年間を通して、体力向上を目指した動きをしていかなければ