

体力テストの現状と課題

体力テストの課題は、ソフトボール投げ、立ち幅とび、長座体前屈である。上記の項目を職員に周知し、体力向上に向けて全職員で取り組んでいくことが必要である。

体育の授業では、種目にあった体力アップメニューに取り組んでいく。現職教育で、体力アップメニューに教員が取り組む。

今年度の取組が来年度の体力テストにつながることを意識しなければならない。また、体育の授業だけでなく、放課の外遊びを重要視している。職員が一緒に外に出たり、体育委員から遊び方を伝えたりして、多くの児童が外で走り回る姿を目指す。

実施内容

(1) 教科体育での実践



授業導入で、走る運動をやってきた。高学年では、5分間走やシャトルラン、遊びの要素を含めた運動に取り組んだ。低学年では、ごっこ遊びや遊具を使用した運動に取り組んだ。

なわとび大会を冬に企画して、授業や放課に練習する期間を設けている。3種類のとび方を、1分間、累積で数えて、自分の記録に挑戦している。その際に、高学年が低学年にとび方やコツを教える活動をしており、全員が自分のペースやできることで取り組んでいる。跳び方ごとの上位10名にメダルと賞状を用意していることも、意欲向上につながっている。

(2) 教科外体育での実践



1・2年生では、名古屋グランパスの方に出席講座をしていただき、サッカーに取り組んだ。サッカーの楽しさを教えてもらったことで、放課にサッカーをする児童が増えた。

3年生では、走り方教室に応募して、青戸慎司さんに講師として来ていただいた。一流選手に教えていただくことは、児童の意欲につながり非常に良い会になった。講座後は、授業の中で走るときに、走り方を意識する児童が増えている。講師の方から体を動かすきっかけをいただいているので、職員がこれを継続していくことが大切である。

成果と来年度に向けて

授業導入で5分間走を継続して行っていた5学年は、シャトルランで豊田市平均よりも10回も多いという結果になった。更に、シャトルランだけでなく、他の種目もよい結果が多かった。走る運動を行い、「走」を鍛えることで体を動かす筋力がつき、体力テストの結果につながると感じた。

来年度は、「走」を取り入れながら、野見小の弱点である「投」の運動を取り入れていきたい。体力テスト前には、方法を教えるだけでなく、練習を重ねられるようにしたい。