

楽しく続けて体力アップ

「筋力・持久力」を高めるために

体力テストの現状と課題

本年度の体力テストでは、長座体前屈で95%、ソフトボール投げで87%の児童が市平均を上回った。長年、本校の課題として挙げられていたこの2種目でほとんどの児童が市平均を上回ったのは、大きな成果である。一方、上体起こしで市平均を上回った児童は、全体の50%に留まり、筋力や筋持久力に関する運動を苦手とする児童が多いことが分かった。また、シャトルランでは、昨年度83%の児童が市平均を上回ったのに対し、今年度は70%に留まり、全身持久力も本校の課題になりつつある。

そこで、体育の授業の準備運動や毎週金曜日の業前活動（チャレンジタイム）を見直し、「筋力」や「持久力」の向上を図ることにした。

実施内容

（１）教科体育での実践

体育の授業では、いつもの準備運動に加えて、「筋力」や「持久力」の向上を目指すウォーミングアップを取り入れた。内容は豊田市体力アップトレーニングメニューや愛知体育のページで紹介されている運動を単元の運動と関連するようにアレンジして提示した。

5・6年体育「ゴール型ゲーム」では、豊田市体力アップトレーニングメニューのボール投げ競争をアレンジして取り組んだ。3・4年体育「マット運動」では、愛知体育のページのお皿の運動2をアレンジして取り組んだ。



【 ボール投げ競争の様子 】



【 お皿の運動の様子 】

（２）教科外体育での実践

毎週金曜日の業前活動（チャレンジタイム）で、体力アップチャレンジに取り組んだ。1・2年、3・4年、5・6年に分かれて「筋力」や「持久力」などを高めるための運動を行った。メニューの内容は、愛知体育のページの動画を参考にし、各学年の体力テストの実態に合わせて設定した。また、マラソン大会の直前の2週間は、全校で耐寒駆け足に取り組み、持久力の向上を目指した。今年度は、耐寒駆け足のコースや頑張りカード（記録表）を見直し、児童がより意欲的に取り組めるように工夫した。



【 耐寒駆け足の様子 】

成果と来年度に向けて

今年度は、愛知体育のページだけでなく、豊田市体力アップトレーニングメニューも参考にすることで、より多くの新しい運動を取り入れることができ、児童もとても楽しそうに活動していた。

「柔軟性」や「投力」は、1校1実践の取組を継続していくことで、記録が向上していった。今年度、本校の課題として挙げた「筋力」や「持久力」についても、本レポートの取組を継続していくことで体力の向上を図りたい。