

楽しく走って体力アップ！

「俊敏性」、「瞬発力」を高めるために

1.体力テストの現状と課題

本年度の体力テストでは、ソフトボール投げや立ち幅跳びで市平均を上回った児童が多い傾向が見られた。一方、50m走では市平均を下回った児童がとて多いことが分かった。このことから、本校では50m走を課題に設定した。そこで、50m走に必要な能力である「筋力」、「瞬発力」、「俊敏性」を高めるトレーニングを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」、「瞬発力」、「俊敏性」の向上を図ることにした。

2.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」、「瞬発力」、「俊敏性」の向上を目指すウォーミングアップを取り入れた。具体的な内容として、5・6年体育「体づくり運動」では、豊田市体力アップトレーニングメニューの「ねこねずみ競争」をアレンジして取り組んだ。また、3・4年体育「陸上運動」では、教師が笛を吹いたら、リアクションをしてダッシュをする「反応ダッシュ」や、音楽に合わせて線を踏まないように様々なジャンプをする「リズムジャンプ」を行った。



【 リズムジャンプの様子 】

(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」、「瞬発力」、「俊敏性」などを高めるための運動を行った。メニューの内容は、タグラグビーで使うタグをつけて、それを取り合うタグ取り鬼ごっこや5人組で前の人の肩をもち、鬼は一番後ろの人をタッチする電車鬼ごっこなどを行った。



【 タグ取り鬼ごっこの様子 】

3.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に加えて、体育部でアイデアを出し合いながら、児童が楽しく運動に取り組める工夫を模索してきた。その結果、とても楽しそうに活動している様子が多く見受けられた。

「投力」や「跳躍力」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」、「瞬発力」、「俊敏性」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。