

楽しながら能力アップ！

「跳躍力・瞬発力」を高めるために

体力テストの現状と課題

本校は小規模校であり、学年によって人数や男女比の偏りもあるため、市の平均とは一概には比較しづらいが、傾向は以下の通りであった。

【よいところ】

低学年のスピード（50m走）、高学年の握力は市の平均より優れていた。

【課題】

跳躍力（立ち幅跳び）が市平均を下回る学年が多く、次いで、敏捷性（反復横跳び）、瞬発力・巧緻性（ボール投げ）、スピード（50m走）が全体的に劣っていた。

上記の現状を踏まえて、今年度は跳躍力・瞬発力をつける運動を重点的に取り入れることにした。

実施内容

（1）教科体育での実践



【ボールサンドジャンプ(とよみるにて配信)】【コンタツ鬼ごっこ(あいち体育のページにて配信)】

「あいち体育のページ」や、とよみるで配信されている「コーディネーショントレーニング・体力アップトレーニングメニュー」の動画を参考にして、準備運動として跳躍力や瞬発力を伸ばす運動を取り組んでいる。あいち体育のページは体力テストの種目ごとに運動動画を検索することができ、とても使いやすい。子どもたちも、動画を見て動き方を理解することができるため、説明する時間を短縮できる。ペアで行う運動、3人以上で行う運動など、バリエーション多く、友達と楽しみながら運動することができる。どちらの動画も難易度別に掲載されているため、あえて簡単なものから取り組んでいくと、子どもたちは「次はどんな運動なんだろう」とわくわくしながら夢中になって運動することができた。

（2）教科外体育での実践



【縦割り班で大縄跳び】

小原中部小 縄跳び検定表(名前)									
前足とび		あととび		交差とび		二重とび		前	
前	後	前	後	前	後	前	後	前	後
1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
3	3	4	3	3	3	3	3	3	3
4	4	6	4	4	4	4	4	4	4
5	5	8	6	6	6	6	6	6	6
6	7	10	8	6	6	6	6	6	6
7	10	12	9	9	7	7	7	7	7
8	15	14	14	8	8	8	8	8	8
9	16	16	9	9	8	8	8	8	8
10	20	16	10	10	10	10	10	10	10
11	20	11	11	11	11	11	11	11	11
12	20	17	17	17	17	17	17	17	17
13	24	15	13	13	13	13	13	13	13
14	25	26	14	14	14	14	14	14	14
15	28	15	15	15	15	15	15	15	15
16	30	16	16	16	16	16	16	16	16
17	31	17	17	17	17	17	17	17	17
18	34	18	18	18	18	18	18	18	18
19	35	19	19	19	19	19	19	19	19
20	20	20	20	20	20	20	20	20	20

小原中部小 縄跳び検定表(裏) 名前									
前足とび		あととび		交差とび		二重とび		はしとぶさ	
前	後	前	後	前	後	前	後	前	後
105	85	42	21	31	11	22	1	1	1
110	90	44	22	32	12	26	2	2	2
115	85	46	23	33	13	25	3	3	3
120	100	50	25	35	15	30	5	5	5
130	110	52	28	38	18	32	6	6	6
135	115	54	27	37	17	34	7	7	7
140	120	56	28	38	18	36	8	8	8
145	125	58	29	39	19	38	9	9	9
150	130	60	30	40	20	40	10	10	10
155	135	62	31	41	21	42	11	11	11
160	140	64	32	42	22	44	12	12	12
165	145	66	33	43	23	46	13	13	13
170	150	68	34	44	24	48	14	14	14
175	155	70	35	45	25	50	15	15	15
180	160	72	36	46	26	52	16	16	16
185	165	74	37	47	27	54	17	17	17
190	170	76	38	48	28	56	18	18	18
195	175	78	39	49	29	58	19	19	19
200	180	80	40	50	30	60	20	20	20

【糸毬跳び検定表】

1月から12月にかけて、短縄と大縄跳びに取り組む期間を設け、跳ぶ力を伸ばす活動をしている。休み時間に全校で練習する場を設け、高学年を中心に全校児童が練習に取り組んでいる。練習の成果を縄跳び大会で披露することになっており、楽しみながら熱心に練習する姿が見られた。

短縄では縄跳び検定表を全校児童に同じものを配付し、個人で跳ぶ力を伸ばす実践を行った。少しでも検定に合格しようと、休み時間に縄跳びをするために外に出る子が増えた。この検定表は6年間使用することになっており、各学年で色を塗り分けていくことで、自分の成長が分かるようになっている。継続的に跳ぶ力をつけていきたい。

成果と来年度に向けて

今年度は、市から提供された運動に関する資料を積極的に活用し、楽しく運動することができた。また、休み時間に縦割り班活動で縄跳びをすることで運動量を確保することができた。今後も、子どもたちが楽しみながら自然と体を動かせる運動を取り入れ、体力の増進を図っていきたい。