

楽しながら能力アップ！ 「スピード」を高めるために

1.体力テストの現状と課題

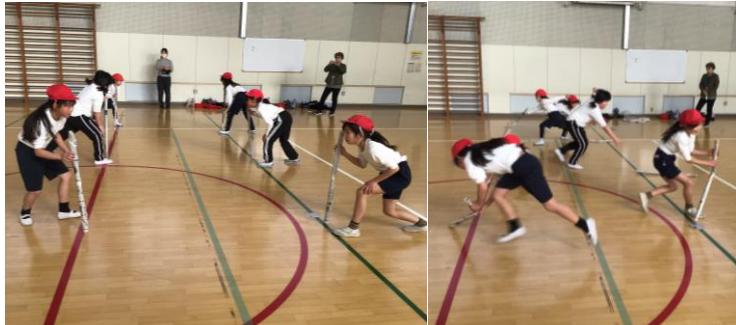
本校は小規模校であり、学年によって人数や男女比の偏りもあるため、市の平均とは一概には比較しづらいが、傾向は以下の通りであった。

スピード・全身持久力（50m走、シャトルラン）が、市平均と比べて下回る学年が多い。さらに、瞬発力・巧緻性（ボール投げ）は、低学年から高学年まで継続的な弱さがある。また、跳躍力（立ち幅跳び）、敏捷性（反復横跳び）、筋持久力（上体起こし）など、基礎的な動きに関わる項目が十分に伸びていない。

上記の現状を踏まえて、今年度はスピードを高める運動を重点的に取り入れることにした。

2.実施内容

（1）教科体育での実践



【ペアで新聞棒(ぼう)つしていられない(あいち体育のページ)】

「あいち体育のページ」で配信されている「新子どもの体力向上運動プログラム」の動画を参考にして、授業の導入としてスピードを高める運動に取り組んでいる。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、バリエーションも多く、友達と一緒に運動することができる。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。また、スタートの姿勢をもっと低くするなどのアレンジをすることで、さらにトレーニング効果を高めることができた。

（2）教科外体育での実践



【走り方教室の様子】



【パラアスリートによる特別授業の様子】

外部講師として元オリンピック選手を招き、走り方教室を実施した。スタート姿勢や腕振り、もも上げ、早歩きなど、重心の置き方や走り方の基本を分かりやすく学ぶことができた。専門的な助言により、子どもたちは自分の走りを意識しながら改善に取り組むことができた。

さらに、現役のパラアスリート選手を招き、スピード向上につながる体幹トレーニングを行った。アニマルウォークやケンケンだるまさんがころんだなど、遊びの要素を取り入れた運動を通して、楽しながら体幹を鍛え、走力向上への意欲を高めることができた。

3.成果と来年度に向けて

今年度は、あいち体育のページ「新子どもの体力向上運動プログラム」の動画を活用したことで、夢中になって運動に取り組む姿がみられた。また、元オリンピック選手や現役パラアスリート選手による指導で、楽しながらスピードを高めるトレーニングを学ぶことができた。今後も、子どもたちが楽しく体を動かす運動を取り入れ、体力の増進を図っていきたい。