

学校番号

21

# 大畑小学校 楽しみながら体力向上

全校児童数 103名

(男子54名 女子49名)

## 運動能力を高めるために

### 体力テストの現状と課題

- ・どの学年も市平均を上回っている種目が多い。
- ・ソフトボール投げの記録は学校全体として、市平均を下回っているのので伸ばしたい。
- ・俊敏性、柔軟性にばらつきがあるため、基本的な運動能力の底上げが必要である。
- ・児童の様子を見ていると、立ち幅跳びやソフトボール投げ、反復横跳びなどの種目は、無駄な動きにつながるフォームで行っているのも課題である。正しいフォームを知ることが大切である。
- ・休み時間に外に出て、運動をする習慣があまりない児童が3割程度いる。

### 実施内容

#### (1) 「スポーツリズムトレーニング」の導入

リズムに合わせて様々な動きを組み合わせたり、リズムに変化をつけながら身体を動かしたりする「スポーツリズムトレーニング」に全校で取り組んだ。体育科の授業でウォーミングアップに取り入れるクラスや、45分間しっかり時間を確保して取り組むクラスがあった。児童は、音楽が流れる中で身体を動かすことにより、楽しく運動することができた。また、リズムに変化をつけることも意識しながら行ったので、球技運動や器械体操などで動きやすさを感じる児童もいた。

#### (2) リズムジャンプ体操

体育科の授業の準備運動として、動的ストレッチを意識したリズムジャンプ体操を行っている。スポーツリズムトレーニングの体操バージョンであり、子どもたちはリズムにのりながら効果的な準備体操をすることができている。

#### (3) なわとび大会の実施

昨年度から、なわとび大会を行うことで、休み時間に自主的ななわとびを行う児童が増えた。また、なわとび板を自作し、設置することで、空中の姿勢や踏み込み方を自分で学び、二重跳びができる児童が増加した。この活動を継続して行うことで、立ち幅跳びや反復横跳びなどの俊敏性が向上すると考えられる。

### 実践した活動の様子



【リズムジャンプ体操を全校実施】



【なわとび板での練習】



【なわとび大会の様子】

### 成果と来年度に向けて

「リズムジャンプ体操」を全校統一の準備運動として取り入れ、継続して取り組むことにより、リズムに合わせて楽しく運動に取り組む姿が見られた。また、様々な動きをテンポよく行うことにより、子どもたちは飽きずに続けることができた。また、なわとび大会を通して休み時間に外に出る児童が増え、高学年を目標に難しい技に挑戦する姿が見られた。

来年度も、これらの活動を継続し、音欲的に