

# 楽しみながら体力向上 「持久力」を高めるために

## 体力テストの現状と課題

どの学年もほとんどの種目で市平均を上回っている。その中で、20mシャトルランや50m走の記録を学校全体として、向上させたい。児童の様子を見てみると、運動に積極的な子とそうでない子の差が大きいのが課題である。楽しく運動する機会を作ることによって運動する楽しさを味わわせたい。

上記の現状を踏まえて、運動量を確保して、持久力を高められるように、全校での取組としてスポーツリズムトレーニングを導入することにした。

## 実施内容

### (1) 教科体育での実践



【全校実施のリズムジャンプ体操】

#### ①「スポーツリズムトレーニング」の導入

持久力を向上させるには、体育の授業における運動量を増やすことが大切である。運動が苦手な児童も楽しく運動ができれば自然と運動する機会が増えると考えて、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うことで、毎回様々な動きに触れる機会となっている。

#### 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、児童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。

### (2) 教科外体育での実践



【なわとび大会の様子】

#### なわとび大会の実施

一昨年度から、なわとび大会を行うことで、休み時間に自主的になわとびを行う児童が増えた。また、教員がなわとび板を自作し、設置することで、運動が苦手な児童でも、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。

苦手な児童も意識的に取り組めるように、過去のなわとび大会の記録を蓄積し、自分なりの目標をもてるようにした。児童の中には、過去の記録を更新するために、冬休み中もなわとびの練習に取り組む子もみられた。

## 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。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。

来年度も持久力を高めるために、これらの活動を継続したい。