

なわとびと朝の会のトレーニングの実践

「敏捷性と跳躍力、筋力」を高めるために

体力テストの現状と課題

学校全体の体力テストの現状と課題として、

①どの学年にも▼が必ずある。

2年生、3年生男子を除いては、2つ以上▼の
ついている項目がある。

②男女の比較

中学年では女子が、高学年では男子が、▼をと
る項目が多い。

③▼が多い種目

ソフトボール投げ、50m走、握力、反復横と
び、シャトルラン走が挙げられる。

上記の現状を踏まえて、『朝の会の体力アッ
プトレーニング』と、『なわとび大会の実施』
を全校で取り入れることにした。

(2) 教科外体育での実践



【教室でトレーニングする様子 ～目をつむって片足立ち～】

《朝の会の体力アップトレーニング》

「体育の帯学習で体力アップトレーニング
を実践することが難しい」という意見を受
け、朝の会の項目に短時間取り入れ、全校で
実践することにした。

約2か月ごとに内容を変えて取り組んで
おり、「片足でスクワット」や「タオルスト
レッチ」など、簡単に短い時間で、楽しく実
施することができる。

実施内容

(1) 教科体育での実践



【なわとび大会の様子】

《培った力の発表の場 なわとび大会》

以前、パラリンピック選手から「ジャンプ
の連続が走る動きになるからジャンプ力を
つけると速く走ることができる」という指導
をいただいた。跳躍力をつけることが50m
走の記録の向上につながることから、今年度
もなわとびに力を入れて、児童の体力向上に
つなげている。

全学年でなわとびカードをキャリアパス
ポートの項目に入れ、授業でも実施してい
る。培った力を披露する場として、なわとび
大会を設定した。学年によって種目を決め、
1分間跳び続けられた児童を表彰している。

成果と来年度に向けて

《培った力の発表の場 なわとび大会》

体力向上を目指して行っている上で、目的
意識をもたせることは重要である。そこで、
培った力を発表する場であるなわとび大会の
ために努力することが、おのずと運動の時間
の増加につながると感じた。体力向上の目的
の一つとなるように、来年度も実施してい
きたい。

《朝の会の体力アップトレーニング》

朝の会に取り入れたことで、体力アップ
トレーニングが児童たちにとってよい習慣とな
っている。実際に、体力テストの結果を比べ
ると、5・6年生では、昨年市平均を下回っ
ていた項目が、今年は市平均を上回るという
変化が見られた。準備も少なく、所要時間も
短いので、取り組みやすかった。引き続き取
り組んでいきたい。