

## 1. 体力テストの現状と課題

①どの学年にも▼が必ずある。

5年生男子、6年生男子では、多くの項目で市平均を下回っている。

②◎の種目

1～5年生の男女で、立ち幅跳びが市平均を上回っている。

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、全校での取組として、「なわとび大会」と、「朝の会の体力アップトレーニング」を継続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



### 【 なわとび大会 】

体力テストの結果が市平均を下回る背景には、運動や遊びへの意欲の低下が考えられる。がんばりが記録に繋がりがやすく、外遊びや体育の授業に取り入れられる観点から、今年度もなわとびで、児童の体力を高める。

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、授業で記録している。培った力を披露する場として、体育委員会でのなわとび週間・なわとび大会を開催し、学年ごとの課題を達成した児童を表彰している。体力向上に取り組む意欲の一つとなるよう、来年度も実施していきたい。



### 【 体力向上トレーニング(タオルストレッチ肩) 】

POTETO にある体力向上トレーニングメニューの中から、短時間で取り組めて、教室でも安全に行える運動を選び、朝の会に「体力向上トレーニングの時間」として、全校で実践している。メニューは月ごとに変更し、「カーフレイズ(かかとを上げる運動)」、「スクワット」、「バランス」、「タオルストレッチ(肩・腰・足)」などがある。体力テストでは、肩や足の筋力や、持続的な体力が必要になる種目で課題が見られたため、柔軟性や体幹、足の筋力の向上をねらいとしている。

## 3. 成果と来年度に向けて

《なわとび大会》

4年間の実施の中で、波はあるものの少しずつ表彰者が増えてきている。また、「今年こそ表彰されたい」という思いから、なわとび大会が近づくと、なわとびを持って外に遊びに行く児童が年々増加している。なわとび大会を目標として運動意欲を高める児童が多いことから、体力向上をねらいとして、今後も継続的に実施していきたい。

《朝の会の体力向上トレーニング》

3年間継続的に取り組み続け、子どもたちにとって運動の習慣づくりができています。実際に、中学年以上で、長座体前屈や反復横跳びなどの、柔軟性や俊敏性が重要な項目で、前学年時よりも記録が向上しているため、効果があると考えられる。