

運動の機会を増やし、継続して取り組むことをめざして 個々の運動能力を高めるために

体力テストの現状と課題

体力テストの結果から、学校全体の現状として、柔軟性と走る力、跳躍力が不足していた。現在はコロナ禍の影響は減少しつつ、徐々にではあるが子どもたち運動・遊びに関わる回復期を迎えている。

本校は、小規模校であるため個々に対しての指導が、全体の体力向上につながる。これまでの取組の成果として、個々がスモールステップで目標を達成していくことで力の伸びが見られたので、今年度は、持久力を含めた走る力と跳躍力を伸ばすことを課題として取り組むことにした。

実施内容

(1) 教科体育での実践



【授業の最初に行う COT の様子】

今年度は、運動が苦手な子どもたちも楽しみながら体を動かせるように、跳ぶこと、走ることに加えて、判断を養いつつ、個々の運動能力を高めることができる活動を取り入れた。

体育の授業の導入では、COT を取り入れた。友だちと一緒に活動する機会を作ることで、運動が苦手な子にも十分に体を動かす姿が見られた。

また、冬季には導入として縄跳び検定を行った。一人一人が取り組む回数や時間など、目標を決めて行った。その結果、体育の時間以外でも、それぞれが目標をもって取り組む姿も見られた。

(2) 教科外体育での実践



【自分の目標に向けて行うマラソン練習】



【親子縄跳び教室の様子】

体育の授業以外で、継続して運動をする機会を設けるために、マラソン大会とその練習、そして縄跳び教室を行った。

マラソン大会に向けての練習では、一人一人が目標を決め、低学年6分走、中・高学年8分走に取り組んだ。練習ごとの力の伸びがわかるように、トラックに20mごとに印をつけ、走った距離をカードに記録するようにした。150周を走るともらえる努力賞や、休まず練習するともらえる皆走賞を設定することで、目標に具体性をもたせた。

また、親子縄跳び教室を開催し、一人一人が挑戦したい縄跳びの跳び方について講師の方に教わった。的確なアドバイスをもらったことで、運動継続の意欲を高めることができた。

成果と来年度に向けて

目標の設定と継続を意識して取り組んだこと、COT を取り入れたことで結果、友だちと一緒に活動する楽しさを味わい、運動好きの子が増えてきている。

来年度は全校で体育主任が精選した COT の実施、縦割り班活動での遊びを通して子どもたちがさらに運動に親しみ、運動能力の向上を目指したい。