

1. 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走る力と投げる力が不足していた。また、各種目において個人差が大きく、同じ目標での取組は困難であることが分かった。

本校は、小規模校であるため、個々に対する指導がしやすい状況であり、個に応じた目標の設定や支援の仕方の工夫で力をつけ、それが全体の体力向上につながっていくと考える。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、本年度は、走る力と投げる力を伸ばすことを課題として取り組むことにした。

2. 実施内容

(1) 教科体育での実践



【楽しみながら体を動かすコーディネーショントレーニング】

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、走ること、投げることに加えて、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、継続してコーディネーショントレーニングを取り入れた。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。

1・2年の体育の授業では、授業の導入でボールを投げて的あてをする取組を行った。的までの距離を個に応じて調整したり、「今日は何回当てる」という個々の目標をもたせて実施したりしたところ、楽しく意欲的に取り組む子どもたちの姿が見られた。

(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】



【走り方教室の様子】

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や、外部講師の指導による「走り方教室」を実施した。

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。

外部講師が指導する「走り方教室」では、速く走るためのフォームや練習方法を学んだ。体の動かし方を分かりやすく説明していただき、それをその後の体育の授業に継続的に取り入れることができた。

3. 成果と来年度に向けて

個々の力にあった目標の設定と継続を意識して取り組んだ結果、走る力と投げる力を向上させようと意欲的に取り組む児童の姿が見られた。

来年度は、縦割り班活動での遊びや遊具を活用してのトレーニングなど、さらに継続してできる取組を充実させていき、運動能力の向上を目指したい。