

みんなで楽しく体力アップ

「瞬発力・運動意欲」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、

- ・学年や個人によって身体能力の差が大きい
- ・筋パワー、瞬発力が低い がある。

上記の現状を踏まえて、全校での取組として、休み時間の運動、授業の初めの瞬発的な動きの運動を導入することにした。

実施内容

(1) 教科体育での実践



瞬発的な動きの運動では、授業のウォーミングアップの時間に、瞬発的な動きを取り入れたサーキットトレーニングを行い、児童の変化の様子を見ていくことにした。

サーキットトレーニングの中には、サイドステップ、ジャンプ、バック走と前向き走の切り替えの動きなどを取り入れた。はじめは動きにメリハリがなかったが、徐々に瞬発的にスピードを出すことができるようになってきた。今後も続けていき、様子を見たい。

(2) 教科外体育での実践



休み時間には、教師が積極的に外に出ていき、児童と一緒に運動するようにしている。また、学年によっては、外に行く日を意図的に設けることで、児童にみんなで楽しく体を動かす経験を積ませている。

写真は、教師と児童が一緒に鬼ごっこをしている様子である。みんなが盛り上がっている様子を教室で見ている児童が、途中から外に出てくることもある。最近では、外遊びをする児童が増えたように感じる。今後は、いろいろな遊びを教えて行ったり、子どもたちだけで上手に遊べるように見守っていったりしていきたい。

成果と来年度に向けて

今年度行った活動は、目に見える成果として表れていた。しかし、前年までに克服した課題が再び表に出てくることもあった。来年度以降も、引き続き体育の指導に力を入れていき、能力のバランスよくレベルアップしていきけるような支援をしていきたい。