

運動大好き追分っ子

「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結果、運動習慣が十分定着していない学年での体力の低さが課題として挙げられる。

本校では、休み時間に外で運動をしている中学年の児童を中心に、平均値を大きく上回っていた。しかし、外に出て体を動かす児童が少ない学年は、平均を下回っていた。

そこで、今年は運動習慣が十分定着していない児童でも、運動意欲を高めることを目標とした。そのために、全校での取組としてコーディネーショントレーニングを行ったり、走り方教室や投げ方教室で講師を招き、運動を楽しむ機会を設定したりした。

実施内容

(1) 教科体育での実践



【グループでスティックキャッチをする様子】

体育では、授業の初めにコーディネーショントレーニングを取り入れた。この時間は、運動が苦手な児童も積極的に参加できるように、特に高い技術を必要としないものを中心に行った。また、運動が得意な児童のために、難易度の高い課題も用意した。個人での活動だけでなく、ペアやグループで楽しみながらできる運動を実施することで、運動に対する抵抗を軽減しながら運動できたように感じた。児童は、少しずつできることが増えていくことで運動に対する意識が変化してきている。

(2) 教科外体育での実践



【走り方教室の様子】

運動会前に、講師の先生を招き、走り方教室を開いた。オリンピック出場経験もある先生に教わるということで、児童の意欲はとても高かった。講師の方は、「腰をピンと伸ばすよ」「手は卵を握るようにするよ」など、児童にわかりやすい言葉で説明をしてくださった。そのため、児童はその時間だけでなく、体育の授業や運動会でもポイントを意識して走ることができた。

3～6年生を対象に、講師に、トヨタ自動車硬式野球部の選手を3名お招きし、投げ方教室を開いた。キャッチボールでは、一人ひとりに声をかけてくださり、児童は、投げ方や捕り方を中心に学ぶことができた。ティールボールでは、塁を進むことで得点が加算されていくというルールで行った。運動の苦手な児童でも得点を入れることができ、楽しそうにプレーしていた。

講師を招き、教室を開くことで、運動を楽しむ機会を設けることができたと感じた。

成果と来年度に向けて

コーディネーショントレーニングや走り方教室、投げ方教室を通して、運動の苦手な児童が、楽しみながら体を動かすことができるようになったと感じた。来年度も、コーディネーショントレーニングで基礎運動能力を向上させたり、楽しく運動する機会を設けたりすることで、児童の運動意欲を向上していきたいと考える。