

1. 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、次の3点が挙げられる。

- ・立ち幅跳び、反復横跳びの記録が市平均を上回る学年が多い。
- ・2.3.6年生でボール投げの記録が市平均を大きく下回る。
- ・高学年の女子の握力が、市平均の記録より大きく下回る。

さらに、運動習慣が定着していない学年では、全体的に市平均を下回っていた。

そこで、運動習慣が十分定着していない児童でも、運動意欲を高めるために、校内なわとび大会や走り方教室、投げ方教室で講師を招き、運動を楽しむ機会を設定した。

2. 実施内容

(1) 教科体育での実践



【走り方教室】

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歴もある先生に教わることで、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。

また、トヨタレッドテリアーズの現役選手を招いて、投げ方教室を開いた。遠くへ投げるコツを3つ教えていただき、正しい姿勢で、投げる練習ができた。

講師を招き、教室を開くことで、子どもが運動を楽しむ機会を設けることができた。

(2) 教科外体育での実践



【なわとび練習】

今年度から、校内なわとび大会を実施した。

11月下旬から12月上旬までの朝の活動の時間に、大会に向けて短縄と大縄の練習を行った。短縄は、なわとびカードに、連続で跳べた回数を記録させ、日々の力の伸びを実感できるようにした。大縄は縦割りごとに八の字跳びを行った。高学年で跳びやすいように縄を回したり、縄に入るタイミングを合図したり、班で工夫する姿が見られた。さらに、普段外遊びをせず室内で過ごしていた児童も、なわとび大会に向けて、練習行い、友達と楽しく体を動かしていた。

また、なわとび大会実行委員を募集した。なわとび大会では、実行委員主催の縦割り班対抗「なわとびリレー」を行った。縦割り班で協力して行う種目があることで、運動に苦手意識をもっていた児童も、楽しく取り組むことができた。

3. 成果と来年度に向けて

なわとび大会を通して、運動が苦手な児童も、運動の楽しさを味わいながら自ら体を動かしていた。

来年度も、走り方教室や投げ方教室を開いたり、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。