

# みんなで楽しく 体力UP!

持久力向上・体幹強化のために

## 体力テストの現状と課題

少人数のため、個々の記録が学年の記録に大きく影響してしまうため、分析は難しい。しかし、詳細に記録を見たときには、ひとりひとりの記録は概ね向上しているが、市平均、ここ数年の記録を比較したときには、持久力が伸び悩んでいる傾向がみられた。また、普段の様子を見ると、全体的に姿勢の悪さ、姿勢を支える体幹の弱さが感じられた。そこから、体幹を強化することで、総合的な運動能力の更なる向上につなげたいと考えた。

上記の現状を踏まえて、持久力向上、体幹強化を中心に取り組むこととした。

## 実施内容

### (1) 教科体育での実践



【高学年・エアロビクス】

各学年の体育の授業では、単元に合わせて、ウォーミングアップの中でコーディネーショントレーニングの要素を取り入れた活動に取り組んだ。低学年が取り組んだ、「体を真っすぐに保つことを意識してリズムよく手足を動かすグーパー体操」や、中学年が取り組んだ「コート内にコーンを置き、よけながら行う障害物鬼ごっこ」は、体幹強化や持久力向上につながった。

また、高学年では、持久力向上のために、授業でエアロビクスを取り入れた。基本の動きを動画で学んでから、音楽に合わせて体を大きく動かすことができるように動きを工夫しながら練習した。練習を通して、意欲的に体を動かそうという姿が見られた。

### (2) 教科外体育での実践



12月を冬季体力UP月間として設定し、持久力や跳力を高めるための「なわとび検定」(週3回)、委員会の児童が主体となって考えた、体幹を鍛えるための「すこやかトレーニング」(週1回)を全校で休み時間に実施した。

「なわとび検定」では、主体的に目標をもって取り組むことができるように、自分がチャレンジしたい技を選択して練習に取り組むことができるように、記録カードを工夫した。活動は縦割り班ごとで行った。上達を競い合ったり、技のこつを教え合ったりする様子が見られた。

「すこやかトレーニング」では、委員会の児童が体幹強化につながる動きを調べ、ケンケン平均台、仰向けになり腰を上げて進むくも歩きなどをつなげたサーキットトレーニングに全校で取り組んだ。学年に関わらず、意欲的に取り組む様子が見られた。また、10分間動き続けることで、体幹強化とともに、持久力の向上にもつながった。

## 成果と来年度に向けて

今回の各取組は、進んで体を動かそうという子どもたちの意欲を引き出すことができたと思う。課題として挙げた持久力や体幹といった部分の向上のためには、子どもたちが楽しい、がんばろうと感じ、継続したいと思うことができる活動であることが大切である。今後も児童の実態に応じた取組を行っていききたい。