

# 跳んで走って スタミナパワー！

## 「持久力」「瞬発力」を高めるために

### 1.体力テストの現状と課題

少人数のため、学年平均で傾向を捉えることは難しいが、全校で見ると、握力、立ち幅跳びの記録は豊田市の平均値を大きく上回っていた。一方で、ソフトボール投げ、20mシャトルランについては平均値を下回っている子が目立った。特に、体力向上の基礎となる、動きを持続する力を確かめる20mシャトルランは昨年度も個々の差が大きく、伸びも大きくなかった。

上記の現状を踏まえて、20mシャトルランの記録につながる持久力、動きを持続する力の向上、立ち幅跳びの記録につながる瞬発力のさらなる向上に取り組むこととした。

### 2.実施内容

#### (1) 教科体育での実践



#### 【 お宝集め合戦 】

各学年の実態に合わせて、体育の授業で、HP「あいち体育のページ」で取り上げられている運動動画の中の、20mシャトルラン（持久力、体を動かし続ける力）の記録向上のためのトレーニング（「ライン鬼ごっこ」「お宝集め合戦」「ひっくりかえ走」など）を帯学習として取り入れた。

チーム対抗で相手チームのフラフープに置いてあるボールを自分のチームのフラフープに運んでいく「お宝集め合戦」では、毎回最後まで足を止めることなく走り続ける姿が見られた。引かれたライン上ののみで行う「ライン鬼ごっこ」では、前から人が来てしまうとすぐに戻らなければいけないため、瞬発力の向上にもつながった。

#### (2) 教科外体育での実践



#### 【 すこやかトレーニングの様子 】

12月を冬季体力 UP 月間として設定し、持久力や瞬発力を高めるための「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、走力を鍛えるための「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、検定カードから、自分がチャレンジしたい技を選択して練習に取り組んだ。活動を縦割り班で行ったことで、友達の様子を見て新しい技を習得したいという思いをもったり、目標達成を互いに喜び合ったりする姿が見られ、技能、体力を高め合っていることが分かった。

「すこやかトレーニング」では、委員会の児童が持久力強化につながる活動を調べ、鬼に捕まらないように相手チームのパネルをひっくり返していく「リバーシ鬼ごっこ」をトレーニングとして計画し、全校で取り組んだ。ゲームを楽しみながら動き続けることで、持久力向上につながっていることがうかがえた。

### 3.成果と来年度に向けて

授業内の取組、なわとび検定やすこやかトレーニングを通して、子どもたちは主体的に、楽しみながら運動に取り組むことができた。特に持久力の向上のためには、体を動かし続けるモチベーションを保つための、活動の楽しさが必要であると考える。今後も、子どもたちが体を動かしたいと強く思うことができる活動の工夫に取り組んでいきたい。