

「けんけん」で下半身強化！

「スピード」を高めるために

(2) 教科外体育での実践

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、特に50m走の記録が、市の平均よりも劣っている学年が多かった。

上記の現状を踏まえて、スピードを高めつつ、子どもたちの運動に対する意欲を向上させたいと考えた。

そこで、教科体育においては、安定したフォームで走ったり、地面を強く蹴ったりすることがスピードの向上につながると考え、「けんけん」を活用したウォーミングアップを行うことにした。教科外体育においては、外部講師による刺激を受けつつ体を楽しく動かす機会を設けることとした。



【10月 パラアスリートによる特別授業の様子】

2. 実施内容

(1) 教科体育での実践



【けんけんを使ったウォーミングアップ】

体育の授業で、主に導入時のウォーミングアップを工夫している。学校全体として、50m 走の記録が市の平均よりも劣っている現状があるため、スピードを高められるように、「短距離ダッシュ」や「けんけん鬼ごっこ」などのメニューを重点的に行っている。

速く走るためには、フォームを安定させることや地面を強く蹴ることが大切であり、「けんけん」を継続して下半身を鍛えることで、上記の技能の向上につながる。どの活動も短時間で行うことができ、アレンジもしやすいため、子どもたちは、飽きずに楽しみながら活動している。

10月には、陸上競技のパラアスリート選手を講師としてお招きし、全校を対象に「パラアスリート特別授業」を行った。講師がダッシュやジャンプの手本を見せてくださった際には、子どもたちから「あんな風に速く走りたい」と感心の声が上がリ、意欲が高まった様子だった。その後、実際にダッシュやけんけんトレーニングを体験する際も、その意欲を持続させ、楽しく体を動かしていた。また、講師が分かりやすい言葉で速く走るポイントを教えてくださり、子どもたちも実践する中で自分の成長を感じることができた。授業後は、講師に教えていただいた、けんけんウォーミングアップ（距離を変える、リズムを変える、時間を変える）を体育の授業で取り入れた。

1月には、心肺機能向上や下半身の強化を目的とした「ランニング週間」を行う予定である。

3. 成果と来年度に向けて

「スピード」については、ここ数年、50m走の記録が市平均よりも劣っている傾向が続いている。どこを強化するかを明確にして、効果的なトレーニングを継続していきたい。

運動することへの意欲については、体育の授業や運動会、休み時間の様子から、一定の成果が得られたといえる。来年度以降も、外部講師の方の授業を継続して活用していきたい。