

体力テストの現状と課題

本校の体力テストの結果から見られる課題として、瞬発力不足と投げる運動の低さが挙げられる。また、児童によって運動能力に大きく差がある現状がある。

以上を踏まえ、昨年度から行っている体幹トレーニングやコーディネーショントレーニングを体育の時間に引き続き実施し、体の基本的な動かし方を身に付けられるようにした。さらに、ボールを投げる運動を授業に取り入れ、基本的な投げる動作を見直し、姿勢よく投げるができるよう練習した。

また、全校の取組として、ミニマラソン練習や一輪車検定、なわとび検定など、一年を通して運動する機会を設けてきた。



【ハンドボールを使った投運動練習の様子】



【ミニマラソン練習や一輪車検定の様子】

実施内容

(1) 教科体育での実践

準備運動にて、体幹トレーニングやコーディネーショントレーニングを取り入れ、運動能力の基礎向上を行う。

ボールを投げる競技では、ボールの投げ方の練習の時間を多くとり、正しいフォームで投げるができるようにする。

(2) 教科外体育での実践

一輪車検定やなわとび検定に向けた練習を行うように日常から呼びかけたり、教師も一緒に体を動かしたりして、子どもに運動の習慣を身に付けさせる。さらに、なわとび検定、一輪車検定、ミニマラソン週間といった体育的行事を行い、年間を通して体を動かす機会を設ける。また、それぞれの達成度を記録したり、掲示したりすることで、次年度の体育的行事への意欲につなげている。

成果と来年度に向けて

授業導入時の体幹トレーニング・コーディネーショントレーニングでは、平均台にうまくのれなかった児童が、真っ直ぐ進むことができるようになった。また、一輪車に乗るときの安定度の向上が見られた。教科外での活動では、教師も共に体を動かすことで、子どもの外に出る回数が増えた。しかし、女子は、あまり外で体を動かす機会が増えなかった。体育的行事の実践では、児童が目標をもって努力しながら運動に親しむことができた。来年度に向けてさらに児童の意欲を向上させるような工夫が必要である。