

児童が体の使い方を意識して取り組む体力づくりを目指して 「投力、敏捷性」を高めるために

体力テストの現状と課題

体力テストの課題として、投運動、走運動、敏捷性が挙げられる。

投運動では、数年間投げ方について改善を行った結果、記録の向上は見られるが、投げ方については、投げる姿勢やリズムの改善が必要だと考える。

走運動では、走るフォームについて学ぶ機会が必要だと考え、オリンピックによる出前授業を計画し、実践したところフォームについての意識付けができた。

敏捷性については、反復横跳びや50m走の記録向上に向けて、授業の始めにコーンタッチのような敏捷性を要する運動を取り入れ、向上を目指している。

上記の現状を踏まえて、全校での取組として投げること、走ることのフォームの改善と敏捷性向上のための運動を導入することにした。



【オリンピックによる走り方教室の様子】

(2) 教科外体育での実践

定期的に運動に慣れ親しむことができるように、一輪車検定、なわとび検定、ミニマラソン週間など定期的に体を動かす機会を設定した。

一輪車検定やなわとび検定に向けて、休み時間に子どもたち同士でアドバイスし合いながら記録向上を目指し、達成度を掲示することで目標をもって取り組めるようにした。

実施内容

(1) 教科体育での実践

敏捷性向上のために、授業の始めに行っていたコーディネーショントレーニングに加え、コーンタッチやボールキャッチなどの敏捷性が必要とされる運動を取り入れた。

投運動の記録向上のために、定期的にソフトボールを投げる機会を設け、投げることへの抵抗感を減らし、自信をもってソフトボール投げに臨むことができるようにした。

走運動について、正しいフォームで走れるように、4月にオリンピックを招いて出前授業を実施し、運動会のリレーやマラソンの場面で意識させた。全校児童が楽しく体を動かしながら、手の握り方や姿勢など、走る時に大切なことを学べた。



【ミニマラソンや一輪車検定の様子】

成果と来年度に向けて

近年の体力テストの結果から、高学年で実施しているシャトルランの結果が低い傾向が見られる。持久力を高めるために、冬季にミニマラソンを実施している。それに加え、来年度は、全学年運動習慣を身に付けるために、休み時間に楽しく運動できる取組を行っていきたい。