

児童が運動に親しみながら体力向上を目指すために 「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、敏捷性、柔軟性が挙げられる。

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。

また、昨年度の様子から、冬季は寒さの影響で児童が体を動かす機会が減っていると感じる。運動習慣の定着が体力向上につながると考え、全校児童で体を動かす機会を設けたい。それによって、運動の楽しさを感じると共に、体力向上にもつなげていきたい。

実施内容

(1) 教科体育での実践



【体育授業での投げる練習の様子】

敏捷性向上のために、授業のはじ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、体力テストが終わった後もソフトボールを投げる機会を設けた。

また、低学年はボールを使った運動を授業のはじめに取り入れ、ボールを扱うことに慣れるようにした。1月後半にスポーツ振興課主催の投げ方教室を低学年、高学年で実施し、さらに細かいフォームの向上を目指している。

(2) 教科外体育での実践



【一輪車検定の様子】



【休み時間の全校運動の様子】

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。

また、今年度から委員会活動と連携して、休み時間に全校児童で体を動かす機会を設けた。ドッジボールやこおりおになど寒い時期に楽しく運動する様子や異学年の交流する姿が見られた。

成果と来年度に向けて

今年度から実施した休み時間に全校児童で体を動かす取組は、体を動かす目的に加え、異学年で交流する機会となった。今後も続けていきたい。

体力テストを年2回実施して記録の変化を見るなど、成果を感じる機会をつくりたい。