

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

1. 体力テストの現状と課題

体力テストの結果から、投げる力、瞬発力（敏捷性）の向上が本校児童の課題として挙げられる。

投げる運動では、数年間の取組の結果、記録の向上が見られたが、投げる姿勢やリズムの改善が必要である。瞬発力も、体幹を鍛えたり、反応速度を高めたりするトレーニングを増やすことで、記録の向上を目指したい。

また、気温の影響で児童が運動する機会が減っている。全校で児童が体を動かす機会を拡充することで、運動習慣の定着を図り、運動の楽しさを感じさせながら、体力の向上につなげ、課題を解決していきたい。

2. 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、昨年度に引き続き、授業のはじめにコーディネーショントレーニングを行っている。今年度はそれに加え、コーンタッチやボールキャッチなどの運動を取り入れた。また、ワンバウンドタッチやライン走などの瞬発力向上のトレーニングにも取り組んでいる。

投げる運動の記録向上のために、体力テストが終わった後も、ソフトボール投げやジャベリックスローといった、投げる機会を設けている。生活の中で減ってしまった投げる経験を補うとともに、正しいフォームで繰り返し練習することでパフォーマンスの向上を図っている。

(2) 教科外体育での実践



【なわとび練習の様子】



【ミニマラソンの様子】

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、定期的に全校児童が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、休み時間に自主的に練習に取り組んだ。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、楽しみながら練習に取り組むことができた。また、休み時間に、ドッジボールや鬼ごっこなどで、異学年と交流しながら遊ぶ姿が見られたことから、全校児童に運動する習慣が定着しつつあると感じる。

今年度、ミニマラソン週間については、インフルエンザの流行もあり、半ばで中止することとなったが、時間一杯真剣に走り続ける姿から、持久力を伸ばすためのきっかけとなったと考えている。

3. 成果と来年度に向けて

投げる練習の取組は、少しずつ結果が出ているので、今後も継続していきたい。

また、体力テスト後の取組の結果、自分の体力が向上したことを実感させるための機会として、記録会を計画し、行いたい。