

# 目標に向かって伸びる新盛っ子

## 「総合的な運動能力」を高めるために

### 体力テストの現状と課題

本校は小規模校のため、単純に市平均と比較することはできない。感染症のため授業や休み時間の運動を制限された時期が3年に及んだこともあり、本年度の高学年における体力テストの結果は例年より下がってしまった。

低学年においては、「跳ぶ・投げる」運動の時間を確保し、楽しみながら基本的な運動機能の向上に努めていく。中・高学年においては男女での能力の差が大きいため、男女関係なく個々で目標を持たせるとともに、互いに支え合いながら目標に向かって取り組める活動を取り入れる。

学校全体として、授業でのコーディネーショントレーニングの実施、異学年合同体育の実施、一輪車・なわとびの各検定の充実、一輪車演技やマラソン大会に向けての取組を行う。その中で、一人1人に目標をもたせ、総合的な運動能力や技術の向上につなげたい。

### 実施内容

#### (1) 教科体育での実践



#### 【ICTを活用した体つくり運動の授業】

##### 【高学年の取組】

一人一人が技能を高め、主体的に授業に参加することを目指して体つくり運動（バルクール鬼ごっこ）の授業を実施した。

次の2点を手立てとして考えた。

①学習用タブレットで動画を撮影し、プロジェクターでホワイトボードに動画を映して、課題を見つける時間を設ける。

②ペアで活動し、友達のよいところや改善点などを話し合う時間を設ける。

動画を基によりよい動きを考えたり、友達とアドバイスし合いながら練習したりするなど、意欲的、主体的に学習に取り組む姿が多く見られた。

#### (2) 教科外体育での実践



#### 【一輪車検定の様子】

##### 【検定活動】

一輪車・なわとびの2つの検定を行っている。どちらの検定も検定カードを用いることで、児童が目標をもって練習・検定に取り組んでいる。各種検定を通して、運動能力をバランスよく高めることに繋がっている。

##### 【運動会での一輪車演技】

全校で一輪車演技を行うことが本校での伝統になっている。一輪車検定で高めてきた技能を披露する場を設定することで、児童の一輪車への意欲を高めることに繋がっている。

##### 【耐寒かけ足・マラソン大会】

児童の持久力を高めるために、朝の活動の時間に全校で耐寒かけ足に取り組んでいる。11月末に行うマラソン大会を目標に児童の持久力の向上に努めている。

#### 成果と来年度に向けて

目標をもち、様々な運動を行う機会を通して、バランスよく運動能力の向上に努めている。本校では低学年のころから卒業まで各種検定に取り組んでいる。小規模校であるため、他学年と交流する機会を柔軟に設けている。

一輪車練習など、同じ環境で高学年から教えられるような場を設定し、学校全体として体力向上の意識を高めている。自分で設定した目標に向けて、達成するためにはどのように取り組めば良いのかを具体的に考えさせ、運動機能の向上に努めていきたい。