

## 1.体力テストの現状と課題

学校全体の体力テストの現状は、豊田市の平均と比べて、中・高学年における反復横飛びの結果が低いことが分かった。また、高学年においては、握力とシャトルランの結果も低いことが分かった。本校では、昨年度も握力の結果が市の平均よりも低く、なかなか記録が向上しない。

課題として考えられるのが、外遊びの減少である。学年が上がるにつれて、休み時間に外で遊ぶ児童が少ない。外遊びをする児童とそうでない児童とでは、体を動かす機会に大きな差が生じ、このような結果が生まれたと考える。

## 2.実施内容

### (1) 教科体育での実践



【幅跳びカラフルマシーンを使って跳んでいる様子】

児童が「運動って楽しい」「もっと運動したい」と思うためには、教具の工夫が大切だと考えた。

そこで、教師が「幅跳びカラフルマシーン」を作成した。これは、6色の平ゴムを使って作ったもので、立ち幅跳びや走り幅跳びにおいて、自分がどこまで遠くに跳べたのかが一目でわかる教具である。

これを砂場に置いて使うと、「ピンク色まで行けた」「もう少しで赤色まで行ける」などとつぶやきながら、児童がくり返し何度も跳ぶ様子が見られた。工夫する教具を使用することが児童の運動意欲向上に役立つとともに走り幅跳びの記録の向上にもつながった。

### (2) 教科外体育での実践



【Jump Jumpタイムの様子】

本校では、「Jump Jump タイム」という縄跳び練習期間（3週間程度）と、自分の記録に挑戦する「Jump Jump チャレンジ」（2日間）という取組を全校で行っている。自分で設定した目標を達成するために、毎日練習に励んでいる。休み時間に外に行く習慣がない児童でも、このように目標を立てて挑戦する機会を設けることで、外での運動に取り組めるようになった。「昨日は5回引っこかったけど、今日は3回だったよ」と嬉しそうに報告する児童もいる。「Jump Jump チャレンジ」当日は、練習の成果を発揮しようと、緊張した空気になる。本番の緊張感の中、目標達成のために集中力を高めて挑んだり、互いの記録を伝え合ったりする経験は、児童の心に残る思い出となり、「がんばってよかった」という思いを高める機会となつたことが、児童の振り返りから伺うことができた。

## 3.成果と来年度に向けて

前述した「幅跳びカラフルマシーン」以外に、他の運動領域においても様々な教具を工夫して効果的に使うことで、児童の意欲を高めることにつながった。また、運動技能の向上にもつながった。

しかし、このような取組を、学校全体として行っているわけではない。現職教育や校内研修会を通して多くの教師に広め、学校全体として教科体育の充実に努めたい。

また、児童が自然と運動したくなるように、児童会活動における外遊びの推奨にも努めていきたい。