学校番号 竹村小学校

18

全校児童数 646名
(男子316名 女子330名)

元気いっぱい竹村っ子

楽しみながら「総合的な体力」を高めるために

体力テストの現状と課題

学校全体の体力テストの現状と課題として、長座体前屈、シャトルラン、ソフトボール投げ（６年女子を除く）がどの学年も市平均を下回っていることが分かった。ここから特に、柔軟性、持久力、投力を高める必要があると感じた。

〈具体的な取り組み〉
①ストレッチやトレーニングなどの継続（柔軟性、筋力、持久力）
②ジャベボールの導入（投力）
③体育委員による運動企画（総合的な体力）
④地域主催の大縄大会（跳躍力、持久力）
⑤縄跳び強調週間（跳躍力、持久力）
⑥縄跳び納め会（跳躍力、持久力）

実施内容

（１）教科体育での実践

【ジャベボール】

【ジャベボール使用後の投球】

【馬跳びやサーキットトレーニング】

【縄跳び納め会】

①ストレッチやトレーニングなどの継続
授業の最初に、ストレッチや筋力アップトレーニング、サーキットトレーニング、５分間走などを取り入れている。

②ジャベボールの導入
年度初めにジャベボールを導入した。６年生女子は、ここ数年市平均を下回り続けていたソフトボール投げで市平均を上回ることができた。

⑥縄跳び納め会
２月に各学年に合わせた内容（回数・時間チャレンジ）で行っている。

（２）教科外体育での実践

【低学年 じゃんけん列車】

【中学年 転がしドッジボール】

【高学年 カニおにごっこ】

【なわとびビンゴカード】→

③体育委員による運動企画
体育委員会で「みんなで楽しく体を動かそう週間」を企画し、休み時間を使って各学年を体育館に招待し、様々な運動を実施した。

④地域主催の大縄大会
クラスで有志のチームを作り、１分間で何回八の字跳びができるかに挑戦した。休み時間を使って練習する姿が見られた。(最高 117 回)

⑤縄跳び強調週間
縄跳び納め会に向けて、体育委員企画の「縄跳び強調週間」を開催し、その中で、記録に挑戦できる「縄跳びビンゴカード」を全校児童に配付し、この期間は低学年、高学年で使う時間を分けている休み時間のグラウンドを縄跳び練習用に全校開放し、全校で縄跳びに取り組める環境をつくっている。

成果と来年度に向けて

ジャベボールを導入したことで、投力強化につながった。しかし、使うタイミングが難しく、ボールの強度も低いため、今後の活用方法を考える必要がある。
体育委員で考えた運動企画はけがなく、誰でも楽しめる内容だったので、今後も取り組み、普段運動しない児童にも運動の楽しさを感じてもらいたい。
そして、来年度以降も児童らが楽しみながら体力を高めていけるような取り組みを考えていきたい。