

# 元気いっぱい竹村っ子

## 「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、

- ・6年男子を除くすべての学年のソフトボール投げが市平均を下回っている。
- ・低学年で立ち幅跳びを苦手としている子どもが多い傾向にある。
- ・5年生を除いては、2つ以上市平均を下回る項目がある。

上記の現状を踏まえて、全校での取り組みとして、ストレッチやトレーニングの継続と、体育委員による運動企画、なわとび大会への参加、体育備品の導入を強化することにした。

### 実施内容

#### (1) 教科体育での実践



【ストレッチの様子】



【テニピンの授業】



【鉄棒の授業】

##### ○ストレッチやトレーニングの継続

授業の最初に準備体操の一環として、肩や太ももの筋肉をほぐすストレッチ、馬跳び、リズムジャンプ、筋力・体幹トレーニングなどを取り入れている。

##### ○体育備品の導入の強化

###### ・鉄棒サポーターの導入

高学年の子どもも痛みや恐怖心が軽減され、滑りもよくなるため意欲的に取組む様子が見られた。

###### ・テニピンの導入

ラケットを手にはめて使うことができるため、自分の身体を上手くコントロールする巧緻性や体力を向上させることができ、子どもたちも楽しみながら取り組んでいる。

##### ○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



【おにごっこ】



【ドッジビー】

##### ○体育委員による運動企画

体育委員会で前期と後期に1回ずつ「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や運動場に招待し、おにごっこ（前期）やドッジビー（後期）を実施した。

##### ○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に取り組む姿が見られた。

##### ○縄跳び強調週間

2月に行われる縄跳び納め会に向けて、1月中旬から体育委員企画の「縄跳び強調週間」を開催し、「縄跳びbingoカード」を全校児童に配布した。この期間は休み時間の運動場を全学年に開放し、全校で縄跳びに取り組むことができる環境を作っている。

### 成果と来年度に向けて

体力向上を目指して行った、体育委員による運動企画は低学年から高学年まで誰でも安全に楽しく体を動かすことができる内容だった。今後も継続的に取り組み、子どもたちには楽しみながら体を動かし、体力を向上させてもらいたい。

そして、来年度以降は学校全体で投力を高めることができるような取組を考えていきたい。