

### 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と課題として、

- ・ 1年生を除いた全学年のソフトボール投げが市平均を下回っている。
- ・ 5年生の成績がほとんど市平均を下回っている。
- ・ 2年生男子と3～6年生の50m走が市平均を下回っている。

上記の現状を踏まえて、全校での取組として、ストレッチや筋力・体幹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を継続して行うことにした。

### 2.実施内容

#### (1) 教科体育での実践



【 縄跳びの練習 】

##### ○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。

ストレッチは、通常の準備体操に加えて、「ストレッチ1(ワン)」「ストレッチ2(ツー)」「ストレッチ3(スリー)」「ストレッチ4(フォー)」と称し、1年生から6年生まで全校で取り入れている。

##### ○縄跳び納め会

2月に各学年のレベルに合わせた内容(回数・時間チャレンジ)で行っている。1年生は5種目、2・3年生は6種目、4～6年生は8種目とスモールステップで取り組めるようにしている。

#### (2) 教科外体育での実践



【 ドッジビーの様子 】

##### ○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、ドッジビー・ドッジボール(前期)やおにごっこ(後期)を実施した。低・中・高で内容や難易度を工夫して取り組んだ。

##### ○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8の字跳びができるかに挑戦した。11月から約2か月間、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月中旬に行われる縄跳び納め会に向けて、体育委員企画の「ジャンプジャンプウィーク」を開催し、「縄跳びビンゴカード」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。

### 3.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、コーディネーショントレーニングなどを取り入れ、巧緻性を高めていきたい。