

学校番号

3 3

滝脇小学校 楽しく取り組み体力アップ!

全校児童数 35名

(男子19名 女子16名)

持久力・巧緻性・瞬発力を高めるために

体力テストの現状と課題

学校全体の体力テストの課題として、

・巧緻性・瞬発力(投げる力)

・持久力

が挙げられる。

これらの改善のために、

・日々の体育で、ドッジボールやハンドボール等を使ってキャッチボールを継続して行い、投げるときの正しいフォームや受け方を身に付けること

・なわとび週間を設定し、様々なとび方を集中的に練習すること、またその成果を大会で競うことで、継続してとび続ける持久力を高めること

の2点を実施し、課題となる力および基礎体力全般の向上を図っていく。

実施内容

①【教科体育での実践】

- ・低学年は2週間の動きづくり運動の中で、投げる練習、受ける練習を行い、ドッジボールにつなげるような授業を展開した。
- ・中学年は、ハンドボールの授業を4週間行い、動しながら投げたり受けたりする練習を行った。
- ・高学年は、バスケットボールの授業の1か月間を使い、スポンジボールで、正しいフォームを意識したキャッチボールを行った。

②【教科外体育での実践】

- ・なわとび週間を設定し、休み時間に様々なとび方に挑戦する。縄とびカードをもとに、教師が数を測定し、意欲を高める。
- ・一輪車に取り組む。運動会の競技に向けて、約1か月間様々な技を練習する。一定時間乗り続けることで、持久力を高めている。
- ・放課に全員でドッジボールを行う姿が当たり前になった。

③【体育的行事での実践】

- ・なわとび練習の成果を披露する場として、なわとび大会を実施する。前跳びの回数を記録している。1分間跳び続けることで持久力の向上を図っている。

実践した活動の様子



【全校なわとび大会】



【全校で取り組む一輪車】



【高学年体育でのキャッチボール】

成果と来年度に向けて

本年度は、学校行事や学年体育でなわとびやキャッチボールを行ってきた。体力テストの結果を見ると、学年によって改善された項目もあるが、課題であった巧緻性・瞬発力や持久力については、結果は前回と比べて大きな変化は見られなかった。一時のみの実施ではなく、継続的に行うことや学校全体に周知することで、来年度以降の底上げを図っていきたい。