

# 楽しく取り組み体力アップ！ 「走力・投力」を高めるために

## 体力テストの現状と課題

本校の児童は、昨年度の豊田市の体力テストの平均と比較して、多くの種目で平均を上回る結果が出ている。しかし、ソフトボール投げや50m走では、平均を下回る学年があることが分かった。そこで、主に走力や投力を高める取組を行いたいと考えた。

本校の児童の多くは、運動をすることが好きな児童である。休み時間には、ほとんどの児童が運動場に出て体を動かしている。WBGTが高い日や雨天の場合でも体を動かすことができるよう、体育館を開放し、楽しく体を動かす中で、体力の維持・向上に繋げられるよう支援していく。

## 実施内容

### (1) 教科体育での実践



【ロープとバトンを使った投げ方の練習】

体育科「ティーボール」の学習で、投力を高めるために、とよみるの「体力トレーニングアップメニュー」から「バトンスロー」を取り組んだ。ロープに通したバトンを投げる練習をしたことで、肘が高く上がり、ボールをリリースするポイントも分かりやすくなつた。すると、ボールを地面にたたきつけるように投げていた児童が、より高くより遠くに投げることができるようになった。また、授業で使用したものを、休み時間にも活用できるようにすると、高学年の児童が低学年の児童に使い方を教えて一緒に取り組む姿も見られた。今回は、高学年のみでの取組だったが、今後、他学年にも広げたり、いつでも練習できるように体育館に練習する場を作ったりしていきたい。

### (2) 教科外体育での実践



【走り方教室の様子】

- ① 豊田市主催の走り方教室を行い、オリンピックに出場したアスリートを講師に走り方を学んだ。講師から、走るときには腕をしっかりと振り、腿を地面と水平になる高さまでしっかりと上げるなどのポイントを教わり、77%の児童が50m走のタイムを縮めることができた。



【縄跳び練習時間の様子】

- ② 寒い冬でも運動し、体力の向上・維持ができるように、縄跳び練習期間を設定し、朝の学習の時間に全校児童で様々な跳び方に挑戦した。調整力や持久力を高めることをねらいとして、縄跳びカードを作成し、学年や個人の習熟度に応じて練習した。教師や児童同士で跳ぶことができた技や回数を記録することで、縄跳びに対する意欲を高めている。

## 成果と来年度に向けて

教科体育で「バトンスロー」に取り組むことで、児童がより遠くにボールを投げることができるようになった。また、走り方教室で学んだことを生かして走る練習をしたことで、走力を高めることができた。来年度も、運動を楽しみながら体力を向上させることができる環境作りや取組を行っていきたい。