

# 心身ともにたくましい子の育成 「持久力」を高めるために

## 体力テストの現状と課題

体力テストの結果から、持久力や柔軟性がやや下回る傾向があることが分かる。ソフトボール投げも、やや平均を下回る。経験不足が原因のひとつではないだろうか。

本校は校区が広く、家もまばらなため、バス通学を実施している。習い事をしている子も限られている。運動や外遊びで体を動かす機会が少ない。運動不足や、肥満が地域での課題でもあり、本校でも継続して取り組んでいきたい。

担任間で情報交換し、連携しながら子ども達の持久力向上に努めていく。

## ②あじさい坂登校



【あじさい坂登校の様子】

朝の登校時、学校から少し離れたところでバスから下車し、坂を上って登校している。バス通学での運動量の少なさを補うために行っている。

## 実施内容

### (1) 教科体育での実践



【授業の様子】

授業の一部で体づくり運動やコーディネーショントレーニングを取り入れ、体力をつける。また、ゲーム性のある活動を取り入れて運動量を確保する。

### (2) 教科外体育での実践

#### ①全校体育



【全校でおにごっこ】

## ③一輪車の推奨



【一輪車演技の練習の様子】

年間を通して練習に取り組んでいる。運動会での高学年演技にもなっており、各々が目標をもって取り組んでいる。

## 成果と来年度に向けて

全校遊びや一輪車の推奨など、運動の機会を設けたことで、放課には外で遊ぶ児童が増えた。体力テストを見ても、一定の成果が上がっている。一方で、地域がら、運動不足で肥満になりやすい傾向があり、今後も取組を続けていく必要がある。

子ども達が運動する楽しさや自分自身の成長を感じられるような取組を今後も続けていきたい。