

心身ともにたくましい子の育成 「スピード」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、立ち幅跳びはすべての学年で男女とも市平均を上回っていた。また、昨年の課題としていた持久力も、シャトルランの結果を見ると 5、6 年生ともに上回っていた。

一方、課題としては 50m 走や長座体前屈の結果から、スピードや柔軟性が市平均を下回っていることが分かった。

本校は校区が広いため、スクールバスで通学する児童が多い。また子どもが自由に遊べる公園のような施設も限られている。運動不足とならないよう、学校内で運動促進となる取組をしていく必要がある。

実施内容

(1) 教科体育での実践



授業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、体力や柔軟性等の体の動きを高めるようにしている。単元に合わせた活動を行い、リレーやハードル走の単元では 10mダッシュを様々な体勢(うつ伏せや仰向け)からスタートしたり、途中で体の向きを変え後ろ向きで走ったりするなどして瞬発力を養った。さらに体力テストにおける学校全体の特徴として、長座体前屈がほとんどの学年で市平均を下回っているという結果が出たので、運動前のストレッチも兼ねて柔軟体操を行った。

(2) 教科外体育での実践

①全校体育



【全校でボール当て鬼ごっこ】

児童体育委員会が中心となって遊びを考え、1年生から6年生まで全校で一緒に運動した。年間に 11 回でおおよそ 1 か月に 1 回のペースで全校体育を実施した。

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スクールバスから下車し、坂を上って登校している。スクールバス通学での運動量の少なさを補うために行っている。

成果と来年度に向けて

あじさい坂登校や毎月の全校体育の実施もあり、持久力の面に関しては大きく改善された。休み時間は高学年が率先して外に遊びに行き、それに下級生がついていくといった形で、学校全体で運動する児童が増えていると感じる。

子どもが運動を楽しんでいると感じつつ、さらに体力が向上していくような取組をこれからも考えていきたい。