

# 心身ともにたくましい子の育成 「巧緻性」を高めるために

## 体力テストの現状と課題

体力テストの結果をみると、昨年に引き続き立ち幅跳びは全学年で男女ともに市平均を上回っていた。握力や上体起こし、反復横跳びなども高学年のみの種目であるが、ほとんどの学年で市平均を上回った。昨年課題としていた「柔軟性」も市平均を上回るクラスが出るなど、改善の傾向がみられた。

一方、課題としては、昨年に引き続き50m走の結果から、「スピード」の能力に課題があると感じた。また、ボール投げの結果から「巧緻性」にも課題があることが分かった。特に学年が上がるにつれてこの2つの項目で市平均を下回ることが多いと感じた。

## 実施内容

### (1) 教科体育での実践



#### 【活動前の柔軟体操の様子】

本校は昨年に引き続き、柔軟性とスピードの能力が課題になっていたため、コーディネーショントレーニングや柔軟体操を主となる活動の前に取り入れた。

コーディネーショントレーニングでは、スピードを高められるように10mダッシュを取り入れた。仰向け、うつ伏せの姿勢からスタートする、回転ジャンプやもも上げジャンプをしてからダッシュするなど、楽しみながらスピードを高められる工夫をした。

柔軟体操は主に体育館での活動の時に取り入れた。個人で柔軟体操をするのではなく、ペアになってもう1人の児童に押してもらうことで、より柔軟性を高めることをねらいとした。

### (2) 教科外体育での実践

#### ①走り方教室



#### 【「走り方教室」に取り組む様子】

豊田市の事業である「走り方教室」を行い、オリンピックの講師に速く走る走り方を教えてもらった。体力テスト前の5月下旬～6月上旬に実施することで、正しい走り方を感覚として捉えたまま、体力テストに臨むことをねらいとした。専門的な意見があることで、教師の指導方法や声かけにも生かすことができた。

#### ②縄跳び強調月間



1月中は縄跳び強調月間とし、児童体育委員会が中心となり全校で縄跳びに取り組むようにしている。縄跳びによって巧緻性の向上をねらいとした。

## 成果と来年度に向けて

教科体育で活動前にストレッチも兼ねて柔軟体操に取り組んでいたが、今回の長座体前屈の結果をみると、それが反映されていたように感じる。

来年度は今回の体力テストで課題だと感じた「スピード」や「巧緻性」、さらには投球能力も向上できるような取り組みをしていきたい。