

# 心身ともにたくましい子の育成

## 「巧緻性」を高めるために

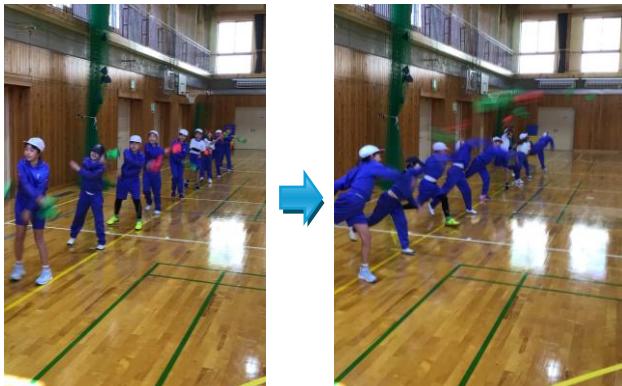
### 1.体力テストの現状と課題

体力テストの結果を見ると、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。他の種目を見ても市平均を上回っているものが多かったが、学年が上がるに連れて、主に女子が市平均を下回る種目が見られるようになった。学年が上がると、外で遊ぶ頻度が減ってしまっていることが原因の一つとして考えられる。

全体の課題としては、ソフトボール投げで多くの学年で市平均を下回っているので、投げるための筋力だけでなく、正しいフォームを身に付ける必要があり、「巧緻性」にも課題があると感じた。

### 2.実施内容

#### (1) 教科体育での実践



【投げ体操で投げるフォームを練習する様子】

投げるときの正しいフォームを身に付けるために、体育主任者会で紹介された、ビブスとテニスボールを使ってリズミカルに投げる「投げ体操」を取り入れた。身体を左右に揺らし、声を出してタイミングを取りながら腕を振ることで、自然な形できれいなフォームを身に付けることができてきた。正しいフォームで繰り返し練習することで、身体の適切な使い方を定着させるとともに、その動きに必要な筋力も伸ばすことができる。10分あればできる内容なので、ウォーミングアップの一環として、授業の最初に毎回行っていくことで力を付けながら、遠くへ飛ばす楽しさを実感していってほしいと感じた。

#### (2) 教科外体育での実践

##### ①全校体育



【児童が考えた「フリスビーおにごっこ」で遊ぶ様子】

全校でのレクのようなものだが、「全校体育」と名付けており、遊びの中にもしっかりと運動要素を取り入れて、進んで運動をしない子でも楽しめる内容で自然に体を動かすことができるような取組をしている。1ヵ月に1回程度実施し、定期的に運動する機会を設けている。

##### ②縄跳び強調月間



【積極的に縄跳び練習に取り組む子どもたち】

1月から2月にかけて縄跳び強調月間を設け、全校児童一人ひとりが短縄跳びに取り組む。縄跳びによって巧緻性や持久力の向上をねらいとしている。個人で目標をもって挑戦できるので、休み時間にも積極的に取り組む様子が見られる。

### 3.成果と来年度に向けて

投げ方を身に付ける取組は今年度の後半になって始めたものなので、全校にしっかりと定着したとは言えず、まだ大きな成果が出てはいない。年度をまたいで続けていくことで、来年度の体力テストのときには、個々の成長による平均値の向上が見られると考えている。児童が「できた」「記録が伸びた」をたくさん実感することで、運動が好きな子をさらに増やしていきたい。