

学校番号

34

# 豊松小学校 楽しく続けて体力アップ<sup>°</sup>

全校児童数 44名

(男子25名 女子19名)

個々の運動能力を高めるために

## 体力テストの現状と課題

学校全体の体力テストの現状として、市平均と比較すると、学校平均の方が上回っている種目が多い。しかし、本校は小規模校のため標本数が少なく、測定値が正規分布をしているとはいえない。そこで、市平均を下回る人数を種目ごとに割り出すと、ソフトボール投げでは5学年において半数が下回り、握力に関しては実施した学年全てで半数が下回っていることがわかった。

また、コロナ禍により、どの学年でも日頃の運動量が減少した。上記の現状を踏まえて、本校の課題を、投げる力、握力、運動量の向上とする。基本的な動きや技能を身につけ、運動の楽しさや喜びを味わわせるとともに、健康・安全についての理解を深め、進んで健康の保持増進と体力の向上を図ろうとする実践力を育みたい。

## 実施内容

### ①【教科体育での実践】

全学年において、ウォーミングアップを工夫した。活動に合わせて走る動きやボールを投げる・蹴る運動、グーパー運動など、様々な運動を取り入れ、楽しみながら基本的な動きや技能を身につけさせた。また、体力アップトレーニングメニューからボール投げや握力を向上させる動きを導入し、児童の運動能力を高めた。また、準備運動に「元気っ子体操」を取り入れ、音楽に合わせて体を動かした。

### ②【教科外体育での実践】

縦割り活動や学級レクリエーションでは、ドッジボールや鬼ごっこなどの体を動かす内容を取り入れ、遊びの中で投げる力や俊敏性、瞬発力などの基本的な動きを身につけるとともに、運動に親しむ児童を育成した。また、12月には走り方教室を行い、正しい走り方を身につけさせた。

### ③【体育的行事での実践】

マラソンに向けた駆け足練習を2週間行い、持久力の向上を図る。学年ごとに定めた時間の中で、最後まで走り切ることを目標に、毎日記録することで向上心をもって取り組めるようにした。また、なわとび週間を設け、筋力や瞬発力、基礎体力や運動量の向上をめざした。なわとびカードを活用し、家庭や学校で個人の目標達成に向けて練習したり、ジャンピングボードを導入して難しい技にも挑戦しやすくしたりした。

## 実践した活動の様子



【学級レクでボールを使って体を動かす様子】



【走り方教室の様子】



【ジャンピングボードを使って二重とびに挑戦する様子】

## 成果と来年度に向けて

コロナ禍により運動量や外遊びをする機会が減少していたが、感染状況に応じて対策を取り、楽しみながら体を動かす機会づくりを行った。学級全体で参加することで、必然的に運動する機会も増やすこととなった。また、体育ではウォーミングアップを工夫し、実態に合わせて握力や投げる力を中心に基本的な動きや技能を身につけさせた。今後も体づくりと基礎基本的な運動能力の向上をめざし、持続して楽しく行える活動を工夫していく。