

一人一人に達成感を 「持久力」を高めるために

体力テストの現状と課題

体力テストの結果だけを見ると、本校の児童は、ほとんどの項目で市平均を上回っている。しかしそれは、あくまでも標本の少ない平均の話である。小規模校であるがゆえに、個々の体力の特性は、「よくできる」と「あまりできない」に2極化しているといえる。また、学年の人間関係も変化しないため、互いの運動に対する得手不得手を固定概念として抱いている子がほとんどである。「〇〇くんよりできないから…」と、あきらめる声があがることもある。そこで、自身の目標をきちんと立て、達成感を味わうことで、進んで運動をしたり、個人の体力向上を目指したりできるようにすることが課題であると考えた。

実施内容

(1) 教科体育での実践



【走り方のフォームを確認しています】

体育の授業では、陸上運動の中で、走り方のフォームを子ども同士で見合う機会を作っている。「うでの角度はどうか」「ももはきちんと上がっているか」など、明確な視点をもって、子ども同士で助言をし合っている。

フォームを意識して50メートル走に挑戦することで、タイムが伸びていることを実感させ、自ら目標を立てたり、向上心を高めたりできるようにすることを目指している。

ボールの投げ方や、長距離走の走り方などにおいても、フォームを確認する機会を作り、確認→実践→記録を繰り返すようにしている。自分の記録をポートフォリオにすることで、自己分析や目標の設定に役立てるように認めたり、励ましたりして指導している。

(2) 教科外体育での実践



【マラソン大会に向けてのかけ足練習の様子】

12月上旬に実施する「とよまつマラソン」に向け、その3週間前から休み時間に校庭を走る練習をした。低学年は5分間、中学年は7分間、高学年は10分間休まず走ること为目标にしている。「マラソン練習がんばりカード」を用意し、校庭を1周走るごとに、1マス色を塗る。前日と当日の自分の結果を比較し、翌日の目標を立てるように各担任が指導している。

また、マラソン大会の本番は公道を使用するため、1週間前には試走会と称し、本番通りの練習をする。子どもたちのモチベーションも上がり、ここでの記録をもとに本番の目標を立てさせる。休み時間のマラソン練習の意欲も高まり、個々に向上心をもって取り組んでいることが伝わってくる。

本番では、1位から最下位の子全員に対して、試走会からのタイムの伸びを示して、各担任がそれぞれの方法で褒めて認めるようにしており、子どもたちは満足気であった。

成果と来年度に向けて

何度も記録を取ることで、子どもたちは他人ではなく、自分と向き合うようになっていった。また、フォームを見直すなど、具体的な支援で記録を伸ばすことができた。それらを逃さず褒めて認めることで、子どもたちの意欲が向上したといえる。また、グランプースボールクリニックや夢先生、走り方教室など、専門家の指導には説得力もあって子どもが夢中になって運動していた。来年度も積極的に外部講師による指導を依頼していきたい。