

楽しく体を動かして 「運動への意欲」を高めるために

体力テストの現状と課題

小規模校であるがゆえに、標本は少ないが、体力テストの結果において、本校の児童は持久力面で、市平均を上回っている。

体を動かすことが苦手な児童は活動に対して、「体育が苦手」「うまくできない」といった概念で、あきらめてしまうことがある。

そこで、体を動かす運動についてのモデルを示すことにした。児童が体の動かし方に興味をもつことや、自分の目標を立て達成感を味わう経験を継続的に行うことで、運動への意欲を高め、苦手意識の克服につなげたい。

実施内容

(1) 教科体育での実践



【外部講師の動きを見てフォームを確認しました】

体育の授業では、中京大学の学生と連携し、立ち幅跳びの指導を行った。アスリートとして活躍している学生と一緒に体を動かすことで種目に興味をもち、積極的に練習に取り組む姿が見られた。さらに、教師や学生が児童に手本を示すことで、体の動かし方について、ポイントを見つけ、自分の動きに取り入れることができた。また、ソフトボール投げが平均より低かった中学年は、トヨタ自動車硬式野球部による「投げ方教室」を行った。選手から一人一人に投げ方のアドバイスをもらったことで自分の欠点に気付き、フォームを修正することができた。

(2) 教科外体育での実践



【目標に向けてかけ足、縄跳びを練習しています】

12月の上旬に行われる「とよまつマラソン」に向けて3週間、休み時間を利用してかけ足練習をした。低学年は5分間、中学年は7分間、高学年は10分間と時間を設定し、個々に目標を決めて取り組んだ。校庭1周ごとに1マス塗るマラソンカードを用意し、自分の頑張りを可視化できるようにした。「昨日より1周多く走れるようになった」と前日と当日の記録を比較することで、より練習に積極的に取り組む姿が見られた。

また、寒い時期も運動量を減らさないために「とよまつマラソン」後に「縄跳び週間」を1月末まで設定した。「縄跳び週間」でも、児童が進んで取り組むことができるように「縄跳びカード」「縄跳びランクアップカード」を用意した。期間中は、ジャンピングボードを運動場に設置した。これにより二重跳びやはやぶさ跳びなどの高度な技にも、積極的に取り組むことができた。

成果と来年度に向けて

外部講師と連携して授業を行うことで、跳び方や投げ方のポイントを見つけ、自分のフォームを見直すことで、記録を伸ばすことができた。また、目標カードに日々の記録が可視化されることで、達成感を味わい、運動に対する意欲の向上につなげることができた。

外部講師は種目に対する知識と経験が豊富で説得力があり、子どもたちが楽しみながら知識を得て運動する姿を見ることができた。来年度も、積極的に外部講師を活用し、体力向上に努めていきたい。