

個々の目標に向かって！

「持久力・投力」を高めるために

(2) 教科外体育での実践

1. 体力テストの現状と課題

立ち幅とびや50m走、シャトルランといった敏捷性やスピードが求められるもの、持久力では、市平均を上回っている。しかし、低学年を中心に、ソフトボール投げでは市平均を下回っており、投力に課題があるといえる。

本校は小規模校であるため、児童数が少なく、学年によっては一人の記録がそのまま学年全体の記録となる場合があり、正確な分布を算出することが難しい。

学校行事や豊田市のスポーツ課の事業を活用しながら、子どもたちが個々に目標をもち、達成感を味わいながら、持久力を維持したり、投力を向上させたりできるとよい。



【投げ方教室の様子】

2. 実施内容

(1) 教科体育での実践



【マラソン大会の様子】

本校では、11月から「かけ足練習」が始まる。それに伴って、「マラソンカード」を配布する。カードには、その日の練習で走った周回数だけ色を塗れるようになっており、子どもたちは、「1日10周走る」などと目標を掲げて努力している。

また、12月のマラソン大会の一週間前には、試走会を行い本コースでの感触を確かめられるようにしている。ここで、振り返りを確実に行うことで、個々に本番への目標を設定することができている。

そして、これらの目標が達成できたかどうかも含めて、キャリアパスポートに書き込んでいるため、毎年の成果を確かめながら、子どもたちは個々に成長を感じている。

低学年では、トヨタレッドテリアーズの選手による「投げ方教室」を実施した。

投げ方教室では、主に次の3点について指導していただいた。

- ①ボールを投げるときの足の向き
 - ②より遠くに投げるために手からボールを離す位置
 - ③ボールを持っていない方の手の使い方
- 以上のことを踏まえ、子どもたちはなるべく高くボールを投げることを意識して練習に取り組むことができた。

最後には、体育館に大人の頭の高さでロープを張り、個々に目標を立てて、ロープの上をめがけてボールを投げる事ができた。

なお、中・高学年では、トヨタレッドクルーザーズの選手による「投げ方教室」を実施した。野球の要素を踏まえたゲーム形式で、授業が進んでいくため、子どもたちは楽しみながら、自分の目標に見合った投げ方を模索することができているようだった。

3. 成果と来年度に向けて

かけ足練習の様子から、時間いっぱいまで走り切ることのできなかつた1年生が、走りきれようになり、満足している姿が印象的であった。また、投げ方教室を通じて、各自の投球フォームを確認できたこともよかった。

高学年では、柔軟性にも課題が見られるため、愛知体育のページを参考にして、準備運動に工夫したストレッチを取り入れたい。