

運動を楽しむ土橋っ子の育成 「持久力・投力」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課題として、50m走、シャトルラン、ソフトボール投げがある。

昨年度と比べて、立ち幅跳びのような瞬発力を必要とする力は伸びた。ラダートレーニングなどを取り入れることで向上したと考える。一方で、シャトルランのような持久力が必要な種目が苦手であることが浮き彫りとなった。

上記の現状を踏まえて、全校での取組としてインターバルトレーニングや大縄跳び、ドッジボール大会などを導入することにした。

実施内容

(1) 教科体育での実践



【名古屋グランパスの講師からサッカーの楽しさを学ぶ】

①水泳学習

市教委の水泳授業で民間委託モデル校としてアイレックススポーツクラブ豊田で、水泳学習を行った。事前に子どもの泳力調査を行いグループ分けすることで、各コーチがレベルに合わせた指導を行ってくれた。特に、初級では、スモールステップを繰り返すことにより、顔をつけられなかった子が10m泳げるようになった。水泳の楽しさに目覚め、そのままスイミングスクールに通う児童もいた。

②外部講師の招聘

走り方教室から講師を招き、より速く走るためのコツを教えてもらった。運動会の時期と合わせて招聘することで、子どもたちが走る時の足の運びがスムーズになった。また、名古屋グランパスから講師を招き、簡単なサッカーの技術の向上を目指したり、スポーツの楽しさを学んだりした。

(2) 教科外体育での実践



【大縄大会「ジャンピンググローブ」】

体力向上を目指すために、体育委員会が大縄記録会を企画し、全校で行った。各クラスにPRしに行くことによって、子どもたちから全校に対して発信することができ、それぞれのチームの意欲向上が見られた。

体育の授業や休み時間で、練習をするように呼び掛けることで、各チームが記録更新を目指し、練習に取り組んだ。

記録会当日も、司会や記録などの運営を体育委員会で行った。

楽しみながら跳躍力を向上することができた。

また、2月にドッジボール大会も企画し、投力の向上を目指した。

成果と来年度に向けて

成果

教科体育では、水泳の民間委託事業、走り方教室、グランパスボールクリニックなど多くの体験をすることで、運動の楽しさを味わい、普段から体を動かすようになった。

また、体育委員を中心に大縄大会やドッジボール大会など学校全体で運動する機会を設定することで、持久力や投力の向上につなげることができた。

来年度に向けて

今年度体育委員が多くの企画を実践することができたので、体育委員だけでなく学校全体で体を動かす企画ができるようにしていきたい。