

運動を楽しむ土橋っ子の育成 「敏捷性・投力」を高めるために

1.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、長座体前屈、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、長座体前屈のような柔軟性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ストレッチ効果のあるウォーミングアップや大縄跳び、ドッジボール大会、走り方教室などを導入することにした。

2.実施内容

(1) 教科体育での実践



【 走り方教室 】

①外部講師の招聘

「走り方教室」では、講師を招きより速く走るためのコツを学習した。運動会の時期と合わせて招聘することで、児童の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 NEO 豊田元町で、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することができた。特に、初級では、スモールステップを繰り返すことにより、顔を上げられなかった児童が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) 教科外体育での実践



【 土小カップ(ドッジボール大会) 】

体力向上を目指すために、体育委員会がドッジボール大会を企画し、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みられた。

ルールも子どもが考えることで、各チームが熱中できるように取り組んだ。大会当日も、司会や記録などの運営を体育委員会で行った。楽しみながら投力を向上することができた。

また、12月に大縄大会も企画し、持久力や跳躍力の向上を目指した。

3.成果と来年度に向けて

成果

教科としての体育では、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、休み時間にも体を動かす児童が増えた。

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、跳躍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、今後も継続して学校全体で取り組める企画を児童と一緒に考え、体力向上を目指していきたい。