

多様なウォーミングアップメニューによる体力向上を目指して 「走力・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、

- ・豊田市平均を上回っている種目が多い。
- ・豊田市平均を上回っている要因としては、比較的外遊びをする児童が多いことが考えられる。
- ・各学年によって苦手な種目にばらつきがあるが、比較的50m走とソフトボール投げの記録が低いことが課題である。

上記の現状を踏まえて、体育授業の準備運動のあとに、児童が楽しみながら取り組むことのできるウォーミングアップメニューを取り入れるようにする。また、正しい走り方、投げ方を身に付けるためのドリルメニューに取り組むこととした。

実施内容

(1) 教科体育での実践

投のW-U Pドリル

正しいフォームを身に付け、少しでも速く、遠くまで投げよう！！

- 1 丁字投げ
(投げたい方向につま先を向けて踏み出す運動感覚をつかむ)
地面に丁字を書いて、後ろ足は投げる方向と垂直に置き、前足のつま先は投げる方向に向けて投げる。
- 2 両肘直角投げ
(肘の角度を90度にして投げる運動感覚をつかむ)
両腕を肩の高さに上げ、両肘を直角に曲げる。両腕は左右対称に動かし、体のねじれを利用して投げる。
- 3 腕回し投げ
(腕を大きく使ってボールを投げる運動感覚をつかむ)
両足を肩幅に広げる。両腕を回し、肘が肩の上に来た時点で投球フォームに移る。ボールを持った手のひらを後ろに向けてから投げる。
- 4 一本足投げ
(軸足から前足に体重を移動させる運動感覚をつかむ)
軸足に体重を乗せて1～3秒片足立ちをし、前足を出して投げる。
- 5 ケンケン投げ
(軸足から前足に体重を移動させる運動感覚をつかむ)
投げる構えでケンケンしてから投げる。
- 6 助走投げ
(遠くへ投げる運動感覚をつかむ)
3～5歩助走をつけて思いっきり投げる。

【正しい投げ方を身に付けるためドリル】

多様なウォーミングアップメニューを行えるように、それについて記載されている本を購入し、参考にできるようにした。

また、正しい走り方、投げ方を身に付けることができるように動作を分解して考えたドリルメニューに取り組んだ。このメニューに取り組むことにより、運動が苦手な児童にも技能の向上が見られた。

(2) 教科外体育での実践



【縦割り活動での大縄大会に取り組む児童】

本校ではファミリー活動(縦割り)として、月に1回程度、遊びに取り組む時間を確保している。ファミリー活動を楽しみにしている児童が多い。そこに大縄大会や運動スタンプラリーを取り入れることで児童が楽しく運動に取り組む機会をつくることとした。

①大縄大会について

5分間で8の字跳びを何回跳ぶことができたかを競う大会である。6年生や教員の声掛けによって大縄跳びが苦手な児童も安心して取り組めるようにしたことによって多くの児童が楽しく運動に取り組むことができた。

②運動スタンプラリーについて

体育委員会が主体となって企画し、的当て、ハードル走など7つの競技に取り組んだ。上級生が下級生に体の動かし方などをアドバイスする姿などが見られ、協力して楽しく運動に取り組む姿が見られた。

成果と来年度に向けて

本年度の取組の成果は、動作を分解して考えたドリルメニューに取り組むことで正しいフォームで走る、投げる児童が増えたことである。今後は系統的に指導ができるように発達段階に合わせたメニューの考案をしていきたい。また、教科外体育での実践では運動に楽しく取り組むことができたが、運動する児童、しない児童の二極化が進んでいるように思われる。休み時間などにも楽しく運動に取り組める企画を行っていくことで運動する機会を増やしていきたい。