

# 多様なトレーニングメニューによる体力向上を目指して 「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はらつきがあるが、比較的ソフトボール投げの記録が低いことが課題である。

ボールの投げが苦手な児童の中には、下半身の力を使えない児童や体をねじる力をうまく生かしていない児童などが多くいることが分かった。そのため、正しい投げ方を身に付ける必要があると考えた。

## 実施内容

### (1) 教科体育での実践

児童が楽しく運動に取り組むことができるよう、多様な授業での練習メニューを用意したいと考えた。それについて記載されている本を参考に全校で実践することにした。

正しい投げ方を身に付けることができるよう、動作を分解して考えたドリルメニューに取り組んだ。取組の成果として、運動が苦手な児童にも技能の向上が見られた。

#### 投のW-UPドリル

正しいフォームを身に付け、少しでも遠く、遠くまで投げよう！！

##### 1 T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T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 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、肘が肩の上にき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。

##### 3 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。

##### 4 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のドリル】

### (2) 教科外体育での実践



【縦割り活動での運動スタンプラリーに取り組む児童の様子】

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。

運動スタンプラリーの内容は、体育委員会が主体となって企画し、バランスよくさまざまな動きを取り入れができるように考えた。具体的には、走る力を高めるためのハーダル走、体の調整力を高めるためのケンケンパリレー、投げる力を高めるための的当てピンゴなどである。

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ことができていた。

## 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、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。