

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 「走力」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
- ・市平均を上回っている種目が多い。
 - ・昨年度は全体的にソフトボール投げの結果が悪かったが、改善傾向が見られる。
 - ・男子よりも女子の結果が悪い傾向があり、休み時間に校舎内で過ごしているなど日頃の運動習慣にも原因があると考える。
- 上記の現状を踏まえて、全校での取組として、体育授業のときに学年の課題に応じた力を伸ばすための取組を導入することにした。

実施内容

(1) 教科体育での実践

走のW-U Pドリル

正しいフォームを身に付け、少しでも速く、かっこよく走ろう!!

- ジャンプ (その場で3回)
体の力を抜き、体の軸をまっすぐにする意識で。
- ウォーキング (往復)
肩を前後に揺らさない。軸を意識して。目線にも注意。
- 後ろ向きでゆっくり走る (往復)
バランス感覚を養い、真っ直ぐに走ることが目標。慣れてきたら、少しずつスピードアップ。
- 横向きリズム走 (往復・右向き左向き)
1・2・1・2のリズムで、手を横に開く閉じるの動きに足を合わせて走る。
体の軸を意識して。弾むように。ゆっくり真っ直ぐ。
- 回転 (往復・右回り左回り)
ゆっくり真っ直ぐ走りながら回転する。(箇の合図で回転。ジャンプしないこと)
体の軸を意識して。ゆっくり真っ直ぐバランスよく。
- かかとキック (往復・右足左足)
歩きながら①右足をおしりの下に素早く引き付けろ。(膝をしっかりあげないとできない)
②かかとを前にキックするような感じで突き出す。
③軸足の(左足)のところでどす。①②③の繰り返し。
(右の時は右足だけ、左の時は左足だけ。①②③の動作はゆっくりと確実に。
軸足のかかとを上げて行うとバランスがとりやすく、膝もしっかり上がる。)
- 腕振り (その場で30回)
肘を肩後ろに引き上げる感じで。こぶしではなく、肘を意識して。脇を締めて。ゆっくりでよい。
- もも上げ (往復)
9の腕振りを合わせてその場で10回。そのままダッシュ。体の軸を意識し、前後左右にぶれないように。ももをしっかり上げる。速さではなく、フォームを意識して。
- 座ってダッシュ (往復・前後)
箇の合図で立ってそのままダッシュ。すばやく立ち上がり真っ直ぐ走ること。
(後ろは後ろ向きに座り、箇の合図で前を向きながら立ち上がり、そのままダッシュ。)
- 10ダッシュ (往復)
1～9でやったすべてのことを意識して全力でダッシュ。
(全てが難しい子は自分でどれか一つを意識することを決めて取り組むとよい。)

★体の軸を真っ直ぐに意識すること。

★速くではなく、正しく、自分の走りやすいフォームを身に付けることが目標。

【正しい走り方を身につけるためのドリル】

走り方、投げ方については、正しいフォームを身につけることができるようにドリル化したメニューも取り入れる。また、主運動につながるように、日頃から意識して体力アップトレーニングメニューを活用することで、いろいろな動きを経験させる。

(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、遊びの中で体を動かす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。そこで運動スタンプラリーに挑戦させることで、児童が楽しく運動する機会をつくることにした。

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ることができるようにした。具体的には、走る力を高めるための徒競走、ハードル走、体の調整力を高めるためのケンケンパ、投げる力を高めるための的当てゲームなどである。

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。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、楽しく運動でき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。