

楽しみながら体力向上を目指して 「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全体的に市平均をやや上回っているが、どの学年もソフトボール投げの結果が低く、正しい投げ方が身についていない児童が多い。「手と足がバラバラになっている」「体全体が使えておらず手だけで投げている」「腕が上がっていない」「体が正面を向いている」などの現状がある。また、休み時間に校舎内で過ごしている児童と外遊びしている児童には差があり、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正しいフォームが身につくように投げトレを導入することにした。また、楽しみながら運動できるように、縦割り活動で外遊びを取り入れた。

2. 実施内容

(1) 教科体育での実践



【投げ体操】

- ①前足に体重を乗せる時に手をクロス
 - ②後ろ足に体重を乗せる時に手を広げる
- ①②を繰り返す

【 投げトレ 】

低学年の投げゲームや高学年のベースボール型ゲームのウォーミングアップで投げ体操とサイドステップ（助走練習）を組み合わせた「投げトレ」を取り入れている。「投げトレ」は、手と足がバラバラになっていたり、体全体が使えておらず手だけで投げたりするなどを改善し、体を大きく使った正しいフォームで投げるための基礎練習となっている。

(2) 教科外体育での実践



【 運動スタンプラリーの様子 】

休み時間に校舎内で過ごしているなど運動習慣が身についていない児童も楽しく体を動かすことができるように、本校では月に1回縦割り班で遊ぶファミリー活動を実施している。中でも、年1回体育委員会が中心となり、企画している運動スタンプラリーは、本校の課題である投げる力や走る力、跳ぶ力を高めるために行っている。今年度はジャンプゲームや円キャッチボール、障害物リレーなど全6種目を行い、全校で様々な運動に取り組んだ。児童が主体的に体を動かし、低学年から高学年まで協力して教え合いながら楽しむ姿が見られた。

3. 成果と来年度に向けて

実践を通して、投げる時の正しいフォームを意識することができた。また、縦割り活動での外遊びの時間も友達と関わりながら運動を楽しむ様子が見られた。一人で運動するよりも友達と関わり合って運動している方が意欲的に取り組める児童も多い。来年度は友達同士で関わり合いながら楽しめる体力アップトレーニングを体育の授業で取り入れていきたい。