

# 体力・運動意欲アップを目指して 「跳躍力」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、全学年立ち幅跳びの数値が豊田市平均を下回っている。高学年は、反復横跳び、ソフトボール投げが平均値を下回っている。

この結果から、跳躍力（立ち幅跳び）、敏捷性（反復横跳び）、巧緻性（ソフトボール投げ）が課題として挙げられる。

上記の現状を踏まえて、全校での取組として跳躍運動、ラダートレーニング、投の運動を導入することにした。

## 実施内容

### （１）教科体育での実践



#### 【遅延カメラを使用し、技の確認を行う】

授業の最初にラダートレーニングや馬跳びなどを行い、様々な体の動きを取り入れてきた。ラダートレーニングは、簡単な動きから難しい動きへとレベルを徐々に上げていき、動きの引き出しを増やすことを意識して行った。

授業の中で学習用タブレットを活用し、自分の動きを確認した。ポイントと自分の動きを照らし合わせてどこができていないのか、できていないのかを視覚的に捉えたり、友達と教え合ったりして、技能を習得する、技術を高めるように取り組んだ。

### （２）教科外体育での実践

#### スポーツ週間

10月23日(月) ～ 10月27(金)

できたスポーツに色をぬろう!

ビンゴができた5いいことがあるか...?!



年 組 名 前( )



次の運動の意欲が上がるようなコメントを書きました。

### 【スポーツ週間に実施したスポーツビンゴ】

体育委員会が、全校児童にもっと体を動かしてもらおうという意図で「スポーツ週間」を企画した。1週間体を動かすために、スポーツビンゴを作成し、1人1枚配付した。実際に取り組んでみて、「今日は鉄棒ができた」や「今度は雲梯や平均台をやろう」という声が多く聞こえてきた。

スポーツ週間が終わった後は、ビンゴを回収し、体育委員会の児童が前向きなコメントを書いて返却した。

## 成果と来年度に向けて

子どもたちの様子を見てみると、ラダートレーニングなどを行っているため、動きの引き出しが増えてきたように感じる。年度初めにはできなかった動きが、徐々にできるようになってきた。

今年度は跳躍力に課題があることがわかった。跳躍力は様々な運動に関わる部分なので、取り組んでいかなければならないと感じた。跳躍力を高めるために、普段の授業の中で馬跳びなどを取り入れて継続的に行ったり、体育館にある垂直跳びの器具を使って、ゲーム感覚で取り組んだりしていきたい。