

# 体力・運動意欲アップを目指して 「跳躍力・巧緻性」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、多くの学年で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、全校での統一の取組として跳躍運動、投の運動を導入することにした。

## （２）教科外体育での実践

めざせ **目指せ！なわとび名人！** めいじん

年 組 なまえ（ ）

バッタコース

にじゅうとび うしろ 1回	ぞくしん とび 10回	こうさとび うしろ 10回	まえとび 30回
かけあしとび うしろ 30回	こうさとび まえ 10回	あやとび うしろ 10回	はやぶさ 1回
ぜんごとび 3回	うしろとび 30回	つばめ 1回	かえしとび 10回
あやとび まえ 10回	ごりらとび 1回	にじゅうとび まえ 10回	かけあしとび まえ 30回

## 実施内容

### （１）教科体育での実践



### 【体力分析による帯学習の充実】

5月に行われた体力テストの結果を昨年度の同学年（市平均）と比較し、全職員に本年度の結果と昨年度の市平均をデータとして提示し、項目ごとの優劣を明確にした。同時に、あいち体育のページを紹介し、来年度の体力テストに向けて、早期から体力アップメニューを帯学習として取り組んだ。

新聞紙を細く丸めて振る動作では、新聞紙が背中に着くことを意識することによって、腕を大きく振る動作が身に付く児童が増えた。

### 【体力向上を目指したなわとび週間】

体育委員会が、全校児童にもっと体力を高めてもらおうという意図で「なわとび週間」を3週間設定した。

最初の2週間は、なわとびビンゴを行った。5つのレベルに分かれたなわとびビンゴカードを作成することで、全校児童が意欲的になわとびに取り組めるようにした。ビンゴを達成するために、自分に合ったビンゴカードを選ぶ児童が多く、初日から「ビンゴした！」という声が多く聞こえてきた。

最後の1週間は、学年ごとになわとび大会を開催した。種目ごとの回数や秒数などは、学年の実態に合わせて行うことで、多くの児童が意欲的に取り組むことができた。

## 成果と来年度に向けて

児童の様子を見ると、初めは不慣れな動きをしている児童も、回数を重ねるごとに徐々に動きに慣れていった。

来年度は、体育の帯学習による体力アップメニューの充実を図るために、現職教育等で今年度以上に「あいち体育のページ」や「とよみる」などの紹介を積極的に行いたい。