

なわとびチャレンジで楽しく運動 「筋持久力」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、新型コロナウイルス感染症の影響もあり、どの学年も市平均を下回っている種目が多い。

低学年では、立ち幅跳びが1、2年生男女共に大きく下回っている。両足で踏み切る体勢に慣れておらず、腕をリズムよく振ることや跳ぶタイミングが掴めていないことが、理由の1つではないかと考えている。

中学年では、4年生男子が立ち幅跳び以外の種目で市平均を上回っている。その理由として、普段から外で遊ぶ機会が多いことが考えられる。しかし、3、4年生男女共に立ち幅跳びは市平均を下回っている。

高学年では、特に5年生が市平均を下回っているものが多い。低中学年でもあった立ち幅跳びに加えて、上体起こし、20mシャトルラン、反復横とびと全般的に低く、運動機会の減少が理由ではないかと考える。

上記の現状を踏まえて、全校での課題として全般的な運動能力の向上、筋持久力のアップが挙げられる。

実施内容

(1) 教科体育での実践



【学習タブレットの遅延再生機能】

児童が自分自身の運動の様子を把握し、課題を見つけ、運動の改善ができるように、学習用タブレットで動画を撮影・視聴したり、遅延再生機能で数秒後に自分の動きを確認させたりした。自分自身の動きを客観的に見せることは、改善点に気づき、前向きに練習しようとするのに有効的な手立てであると感じた。上手くできたときには、自信をもつことにもつながっていた。

(2) 教科外体育での実践



【なわとびチャレンジ】

なわとび運動を通して、児童の体力向上や意欲付けを図ろうと本年度より「なわとびチャレンジ」を実施した。12月の「なわとびチャレンジ」は現在の自分の記録を把握し、これからのなわとび運動に対して、意欲的に取り組もうとするきっかけづくりの場と位置付けた。

「なわとびチャレンジ」の2週間前から休み時間に「チャレンジ週間」として、運動場や体育館で優先的になわとびの練習ができる期間を設けた。どの学年も、外でなわとび運動をする児童が増え、楽しそうに運動をしていた。

成果と来年度に向けて

「なわとびチャレンジ」は児童が運動する機会を確保するために、有効的な取り組みであったと感じる。記録会だけではなく、その後に児童が自主的、意欲的になわとび運動をする姿が印象的であった。来年度以降も引き続き取り組んでいきたい。

取組だけでなく、普段の授業で児童が運動したくなる手立てや楽しんで運動に取り組むことができるトレーニングや遊びを授業に取り入れていくことも重要であると感じた。今年度から遊具も新しくなったため、遊具を活用したサーキットトレーニングも取り入れていきたい。