

# 楽しみながら運動をしよう！

様々な運動能力を高めるために

## 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投てき力向上のため、学校で器具等を使い取り組むことで、ソフトボール投げの記録が少しずつ市平均を上回ることができていると感じる。しかし、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、ほとんどの種目が市平均を下回っており、特にソフトボール投げでは、まだ投げるフォームが身に付いておらず、体を前に向けたままになっているため、まずは体を横に向けたフォームに変える必要がある。

3年生女子では、全ての種目において市平均を下回っている。4年生女子では、50m走とソフトボール投げ以外の種目のほとんどが市平均を下回っており、特に立ち幅跳びの記録が大きく下回っている。

高学年では、握力とソフトボール投げの記録が市平均を上回ることができた。しかし、その他のほとんど種目は市平均を下回っている。

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と低学年の投てき力の向上が挙げられる。

## 実施内容

### (1) 教科体育での実践



【紙鉄砲を活用した投てき力の向上】

低学年の投てき力向上と体を横に向けて投げるフォームを練習するために、紙鉄砲を地域学校共同本部と協力して作成した。はじめは上手にできなくても、音が鳴らせるように何度もチャレンジしたり、フォームを指導したりすることで、投げ方を身に付けられた子どももいた。また、遊び感覚で行えるため、子ども達も楽しみながら行うことができた。

### (2) 教科体育での実践



【なわとびチャレンジ】

全般的な運動能力の向上を育むために、まずは、体力向上や運動を楽しむ意欲付けを図ろうと、本年度も「なわとびチャレンジ」を実施した。第1回の「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をさせた。第2回の「なわとびチャレンジ」で第1回の記録を越えられるように記録に挑戦し、体力の向上に努めた。

結果として外でなわとび運動をする子どもが増え、体力向上のきっかけ作りをすることができた。また、子ども達が出来た喜びを報告したり、友達と競い合ったりする姿から運動する楽しさを味わわせることができた。

## 成果と来年度に向けて

ソフトボール投げ記録向上に学校全体で力を入れて続けた結果、市平均を上回る学年が増えてきた。また、低学年では、紙鉄砲を使用して投げるフォームを意識させることで、今後の投てき力の向上も期待できると感じた。また、地域と協力して作成したことで、学校と地域のつながりのきっかけも作ることができた。

なわとびチャレンジでは、今年度から2回実施することで自分の現状と、それに向けて練習する意欲付けをすることができ、目標に向かって取り組むことができた。

来年度は、体づくり運動やコーディネーショントレーニングを積極的に取り入れ、子ども達が楽しく体力向上でき、様々な運動能力を高められるように取り組みたい。