

楽しみながら運動をしよう！

瞬発力と敏捷性を高めるために

体力テストの現状と課題

昨年度は、紙鉄砲を活用し、今年度はジャベボールの活用と、投てき力向上のための専門的な器具等を活用し続けてきた。そうしたことから、ソフトボール投げの記録がほとんどの学年で市平均を上回ることができたという成果が出ている。

その一方で、市平均を下回っている種目もある。低学年では、50m走と立ち幅跳びの記録が市平均を下回っている。

中学年でも低学年と同様で、50m走と立ち幅跳びが市平均を下回っており、高学年では、上記の2種目に加え、反復横跳びの記録が市平均を下回っていることが、今年度の体力テストの結果を見るとわかる。

以上のことから、瞬発力と敏捷性の体力要素が低い値を示していることがわかり、これらの体力を向上させていく必要があることが考えられる。

実施内容

(1) 教科体育での実践



【ジャベボールを活用した投てき力の向上】

身体全体を大きく使って投げる動作を身につけるために、ジャベボールを活用した。はじめは上手にできなくても、前後に体重移動をさせ身体全体をつかって投げるよう何度も練習したり、フォームを指導したりすることで、よりよい動作でボールを投げることができた児童もいた。

また、より遠くに投げるために、ボールを離す位置を意識して投げる児童もいた。このように専門的な用具を使うことで、ただ投げるだけでなく思考面も深めながら練習することができた。

(2) 教科外体育での実践



【なわとびチャレンジで味わう運動の楽しさ】

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、これからのは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ました。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児童が増え、体力向上のきっかけ作りをすることができた。また、できた喜びを報告し合ったり、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

ソフトボール投げの記録向上に学校全体で力を入れたことで、市平均を上回る学年が増えてきた。また、ジャベボールを活用し、投げるときのフォームを意識することで、継続的な記録の向上も期待できると感じた。

その一方で、瞬発力と敏捷性の体力要素を向上する必要性を感じている。来年度は、体つくり運動や単元にあったコーディネーショントレーニングを積極的に取り入ることで、瞬発力と敏捷性の向上を図り、市平均を上回る学年を増やしていきたい。また、記録を更新することで達成感を味わったり、楽しんで運動を行ったりすることで、生涯にわたって運動に親しむことができるきっかけづくりをしていきたい。