

# 運動に親しみながら、基礎的・基本的な能力を養う取組 「持久力・瞬発力」を高めるために

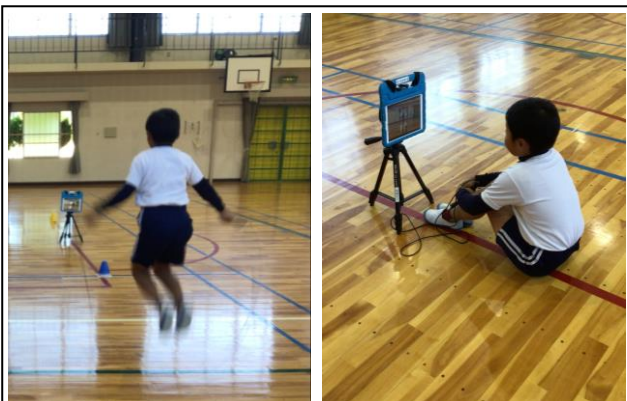
## 体力テストの現状と課題

学校全体の体力テストの現状と課題として、シャトルランと立ち幅跳びで市平均を下回っている学年が多いことが分かった。

上記の現状を踏まえて、全校での取組として以下の2点を導入することにした。1つ目は、持久力を高めるために、2学年合同で行う長縄と短なわとびを体育の授業で行う。2つ目は、月に一度縦割り班の児童で遊ぶ「なかよし班遊び」、保健員会が中心となって行う「からだをうごかそう週間」等、外遊びの機会を増やす。遊びを通して、持久力、瞬発力等の基礎的・基本的な能力を養っていききたい。

## 実施内容

### (1) 教科体育での実践



【学習用タブレットを活用したなわとび運動】

持久力を高めるために、なわとび運動を体育の授業で行う。子どもが自分で目標を決めて取り組むことができるように、各学年に合わせたなわとび進級表を用いる。また、「なわとび納め会」と称して、短なわとびと長縄の発表の場を設けることで、子どもたちが達成感を味わえるようにした。

低学年の体育では、学習用タブレットを活用して授業を行った。写真にもある、短なわとびの練習では、数秒前の動きを遅延して撮影することができる「遅延ビデオカメラ」で自分の跳んでいる様子を撮影し、跳び方をすぐに確認できるようにした。持久力の向上のために、なわとび運動をこれからも継続して行っていきたい。

### (2) 教科外体育での実践

#### せなかあわせおに 背中合わせ鬼



- ①おにをひとりきめる。
- ②おにが10びょうかぞえて  
いるあいだにだれかとせなかを  
あわせる。
- ③せなかあわせになっていると  
おににタッチされない
- ④せなかあわせになれずおにに  
タッチされたこが次のおにになる。



【児童が作成した掲示物】

鬼ごっこなどの遊びを通して、瞬発力等の基礎的・基本的な能力を養うために、保健委員が中心となって行う「からだをうごかそう週間」を行う。寒くなり外遊びの機会が減りやすい時期に体を動かす習慣をつけるため、休みの時間に外で遊んでいる児童の数を保健委員が下駄箱の靴の数を集計し、お昼の放送で結果を発表する。保健委員が体を動かす遊びや運動をまとめた掲示物を作成し、保健室前の掲示板に掲示することで、児童が意欲的に参加できるようにした。

運動に親しみながら、基礎的・基本的な能力を高めるために、外遊びの機会を増やす取組を継続して行っていきたい。

## 成果と来年度に向けて

なわとび運動を毎年継続的に行っていることで、去年より高い目標を目指そうと休み時間に練習する子どもの姿が見られた。また、遊びの機会を増やすことで、普段外遊びをしない児童にも運動をする機会が生まれ、楽しみながら体力の向上を図ることができた。今後も子どもたちが中心となって行う取組を継続して行い、自ら進んで運動したいと思える子どもを育てたい。