

楽しく運動に親しもう！

「持久力」「柔軟性」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、5年男子以外の20mシャトルランが市平均を下回っている。また、長座体前屈で市平均を下回っている学年が多い。

上記の現状を踏まえて、全校での取組として、なわとび期間で持久力の向上や、保健委員会が中心となって行う「しゃきっと姿勢週間」で柔軟性の向上に取り組むことにした。いずれも、なわとび認定証で自分の成長を感じることができたり、保健委員会が作成したストレッチ動画を観ながら朝の会でのストレッチに取り組んだりして、児童が楽しく意欲的に取り組むことができるようにした。

(2) 教科外体育での実践



【保健委員会作成のストレッチ動画】



【学校保健委員会でストレッチに取り組む子どもたち】

(1) 教科体育での実践

実施内容

チャレンジ! やなみ なわとびカード

| 学年 | 性別 | 項目 | 目標値 | 達成率 |
|-----|----|-----------|------|------|
| 1年 | 男 | 20mシャトルラン | 30秒 | 100% |
| 2年 | 男 | 20mシャトルラン | 20秒 | 100% |
| 3年 | 男 | 20mシャトルラン | 15秒 | 100% |
| 4年 | 男 | 20mシャトルラン | 10秒 | 100% |
| 5年 | 男 | 20mシャトルラン | 5秒 | 100% |
| 6年 | 男 | 20mシャトルラン | 3秒 | 100% |
| 7年 | 男 | 20mシャトルラン | 1秒 | 100% |
| 8年 | 男 | 20mシャトルラン | 120秒 | 100% |
| 9年 | 男 | 20mシャトルラン | 100秒 | 100% |
| 10年 | 男 | 20mシャトルラン | 60秒 | 100% |
| 11年 | 男 | 20mシャトルラン | 60秒 | 100% |
| 12年 | 男 | 20mシャトルラン | 70秒 | 100% |
| 13年 | 男 | 20mシャトルラン | 60秒 | 100% |
| 14年 | 男 | 20mシャトルラン | 60秒 | 100% |
| 15年 | 男 | 20mシャトルラン | 40秒 | 100% |
| 16年 | 男 | 20mシャトルラン | 30秒 | 100% |
| 17年 | 男 | 20mシャトルラン | 20秒 | 100% |
| 18年 | 男 | 20mシャトルラン | 15秒 | 100% |
| 19年 | 男 | 20mシャトルラン | 10秒 | 100% |
| 20年 | 男 | 20mシャトルラン | 5秒 | 100% |

【高学年用のなわとびカード】

持久力を高めるために、なわとび運動を体育科の授業で行い、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た。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。なわとびの授業では、できるだけ長く跳び続けられるように、正しい姿勢で跳ぶことや、跳ぶタイミングを伝えた。高学年では、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。

柔軟性や筋持久力を高めるために、保健委員会が中心になって行う「しゃきっと姿勢週間」を設ける。よい姿勢を保つために、保健委員会が動画を作成し、教室で簡単にできるストレッチを朝の会で行ったり、姿勢チェックカードに家でできる体幹トレーニングを記載し、1週間取り組んだりした。他にも学校保健委員会で講師を招いて、ストレッチ方法を教えてもらったり、実際にストレッチを行ったりした。また、外遊びの機会を増やし、鬼ごっこや野球、サッカーなどの多様な遊びを通して筋力、全身持久力等の基礎的・基本的な能力を養えるようにしている。

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、昨年度より高い目標を目指そうと休みに練習する子どもの姿が見られた。また、姿勢をよくしていくことを通して、体の柔軟性や筋持久力を高めようとする意識も上がったように感じる。しかし、どちらも短期間での取組なので、来年度は年間を通して、体力向上を図る取組をしていきたい。