

進んで楽しく運動に親しもう！

運動能力全般を高めるために

1.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、日頃から運動に取り組んでいる子といらない子の差で結果に差があること、特にシャトルランにおいて、上位と下位の差が大きいことが挙げられる。

そこで、なわとび週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」でのストレットやコーディネーショントレーニングを通して、全校で運動能力全般の向上に取り組むことにした。個に応じて目標設定ができるなわとびカード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やコーディネーショントレーニング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工夫した。

2.実施内容

(1) 教科体育での実践



【個に応じて目標設定ができるなわとびカード】

持久力を高めるために、子どもたちが自分で目標を決めて取り組むことができるなわとびカードを用いて、なわとび運動を体育科の授業で行った。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。また、授業の最初に2分間走を行った。個に応じて目標設定ができるので、走ることが苦手な子どもたちにとっても、取り組みやすかった。持久力の向上のためになわとび運動や2分間走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



【保健委員の姿勢チェックに取り組む子どもたち】



【学校保健委員会でコーディネーショントレーニングに取り組む子どもたち】

休み時間での多様な外遊びを通して、筋力、全身持久力等の基礎的・基本的な能力を養った。また、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」を設けた。良い姿勢を保つために教室で簡単にできるストレッチを朝の会で行った。他にも学校保健委員会で保健委員会が調べたコーディネーショントレーニングのメリットについて紹介したり、実際にコーディネーショントレーニングを行ったりした。今回は、期間を設けて活動を行つたが、毎月企画するなど、継続した取組にしていきたい。

3.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時間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。