

《仮説2：体力の向上》

【体力における、本校の現状と課題】

5月の体力テストの結果、全8種目において県平均を上回ることができた。一方、課題としては

- ① 1年女子をはじめとした低学年の体力が低下傾向にあること
 - ② 柔軟性、瞬発力、投力を高める必要がある学年が多いこと
- の2点が浮かんできた。

そこで、本年度は以下の点に留意し取組を行うこととした。

【本年度の体力向上の取組の方向性】

- ① トレーニングではなく、仲間とともに運動の楽しさを味わう時間にしたい。そこで、「運動遊び」の中にかかわり合う場面や、達成感を得られる場面を取り入れるようにする。
- ② 本校の課題である、柔軟性、瞬発力、投力の向上を中心に、全校体育の内容を工夫したり、児童が日常的に運動できる環境を整えたりして、運動の日常化を図る取組を行うようにする。

1 【視点1】体力向上をめざす「時間」と「場」の設定

- 全校体育における取組み
- 児童会活動の取組み

全校体育における取組み

本校の全校体育は、毎週金曜日の業間(2時間目と3時間目の間)に設定されている。15分間と短いため、その中の体力向上をねらうというより、日常化につなげること、すなわちきっかけ作りを意識した。

今年度は「たくさん体を動かそう(体力向上)」「たくさん声をかけ合おう(かかわり合い)」をめあてとし、昨年度に続き、縄跳びを中心に計画した。

縄跳びに取り組んだのは「大掛かりな準備がいらす、気軽に取り組める」「いろいろな技のバリエーションにチャレンジできる」「自分の伸びが見えやすい」「続けて跳ぶことにより持久力がつく」といった理由からである。

1学期は主に長縄「5分間チャレンジ」に取り組む、時間内に何回跳べるかに挑戦した。各学年の目標と結果を発表し合う時間を設定し、それぞれの学級のがんばりを認め合う時間が持てるようにした。

全校体育で長縄に取り組むのと同時に、短縄用の検定カードを作って配布し、その取組みも促した。短縄の「いつでも、一人でもできる」という点を活かし、楽しく体を動かすことをねらったことである。全校体育の中で技や名人紹介をし、「やってみたい」「自分にもできそうだ」という気持ちを誘うようにした。

2学期は全校体育に短縄を取り入れた。15分間の前半は昨年度考案された「リズム縄跳び『ココロのちず』」、後半は連続して前跳びに挑戦する「1分間チャレンジ」に取り組んだ。リズム縄跳びには9月の間に各学級で取り組んで流れに慣れさせ、10月から全員で合わせていった。

今年は特に「止まらずに跳び続けよう」と呼びかけ、リズム縄跳びもパートによって「グーパーとび・前ふりとび・あやとびから一つ選んで跳ぶ」というように、自分の力に合わせて跳び続けられるものを



長縄 5分間チャレンジ



リズム縄跳び「ココロのちず 2018」



タオルストレッチ

選べるようにした。

1分間チャレンジにおいても、「ひっかかっても最後まで」を合言葉に、全員が1分間跳ぶようにした。

また、月末は、1学期同様「長縄5分間チャレンジ」を取り入れ、長縄への取り組みも続けるようにした。雨天時は体育館での1分間チャレンジができないため、タオルを使ったストレッチにも取り組んだ。

児童会活動の取り組み

体育委員会が「ランランスマイル」を計画し、始業前の10分間、ランニングに取り組んだ。また、毎週木曜日の昼休みは「スマイルハッピーデー」として全校遊びが、金曜日は「元気もりもりデー」として外での自由遊びが設定されており、児童が友だちや他の学年と楽しく体を動かす時間となっている。

その他

雨天時の業間や晴天時の昼休み、縄跳びに限定して体育館を開放した。友だちと誘い合って集まり、跳んだ数を数え合う姿が見られた。各担任からの声掛けもあり、開放時は毎回60人近くの利用があった。



朝の全員ランニング
「ランランスマイル」



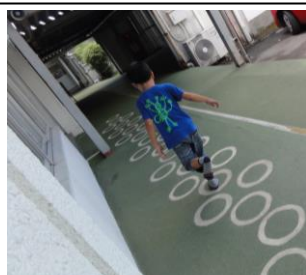
全員遊び
「スマイルハッピーデー」

2 【視点2】日常的に運動に親しめる環境整備

- 運動遊びコーナーの整備
- 運動についての日常的な達成状況の可視化

運動遊びコーナーの整備

一昨年度より各教室横にジャンピングボードを設置しており、低学年を中心に休み時間ごとに利用する姿が見られている。今年度はそれに加え、校内や中庭に運動遊びコーナーを増やし、遊びの中で楽しみながら体を動かせるようにした。特に廊下途中に設置した「ケンパーゾーン」「ジャンプコーナー」では、移動のついでに、運動を意識せず自然に体を動かして楽しむ姿が見られるようになった。



今年度新たに設置した遊びコーナー
「ケンパーゾーン」 「ジャンプコーナー」 「的あて板」 「ラダーゾーン」 「バランスボード」

運動についての日常的な達成状況の可視化

全校体育における学級や縦割り班の取り組みは、毎回の結果を廊下に掲示している。また、個人のなわとび検定カードを定期的に回収し、それぞれの級数をチェックしたり1分間チャレンジの結果をシールで評価したりしている。掲示やカードで自分たちの伸びや頑張りを確認することが、やる気や運動の日常化へとつながりつつある。

長縄5分間チャレンジ
目標回数と結果を掲示

「なわとび検定カード」
シールで評価