

【内 容】 投げる力を中心とした体力向上の取り組み 「木太南体力向上計画」

1 「活動内容」



【 体力アップタイム 】

体育の時間の最初の5分間を、1年間を通して様々な動きの体験や投げる力の育成の時間として、全校で取り組んだ。



【 体力づくり月間 】

11月はなわとびと投げる力、1～2月はマラソンと投げる力を業間の時間を中心として、集中して体力向上を目指した。



【 青空タイム 】

毎週水曜日（晴れている日）の昼休みを45分間とり、全校生ができるだけ外で遊ぶ時間とした。



【 ボールの達人デー 】

毎週火曜日の昼休みを、できるだけボールを使って遊ぶ日として、投げる力の育成を目指した。

2 児童の反応

- 体力アップタイムでは、2カ月で内容変更し、各学年での目標値を設定した。初めは目標値よりはるかに遠く、十分にできていなかったが、継続して行ううちに目標値を達成できるようになった。
- 体力づくり月間では、11月になわとび、1～2月にマラソンを中心に行う。なわとびでは、「なわとびの木」や「なわとびがんばり賞」として校長からの表彰を取り入れ、児童が意欲を持って取り組めた。
- 青空タイムでは、45分間という長い時間を取れるため、各クラスで工夫して遊びを考え、できるだけ誘い合って運動場で遊ぶようにした。そのため、外で遊ぶ児童の数が昨年よりも増えている。
- ボールの達人デーは、11月から新たに始まり、高学年用の区域を設け、サッカーを可能とした。また、ストラックアウトやライトドッジボールを購入し、できるだけボールで遊ぶようにした。

3 成果と課題

- 体力アップタイムでは、5分間という短時間で集中して運動を行うため、全校で共通理解して取り組むことができた。また、青空タイムやボールの達人デーでは遊びの中で体力を向上できていた。
- 学校全体としてどのような体力が必要かをよく見極め、運動を奨励するとともに、各個人が必要とする体力向上も目指して、全体的な底上げをする必要がある。
- 本校の児童の特に弱い体力である投げる力をいかにして向上させていくかを考えなければならない。