

R5 体力テスト 成果と課題

体育部

<体力向上のための取り組み>

○ 体力テストに向けた、場の工夫

体力テストの種目で求められる力を基に、握力、投力、瞬発力、跳躍力等を鍛えるための、場の工夫を行い、全児童が体育科の授業で取り組みました。(右写真参照)

全ての児童が楽しみながら体を動かし、体力向上を目指すことができるようにしました。



写真は、綱登り（握力）と、カラーコーン倒し（投力）の場の工夫。

○ 行間ランニング・なわとびタイムの実施

12月・1月の寒い時期に、校内で体力向上週間と位置づけ、休み時間に音楽が流れている間走ったり（行間ランニング）、縄跳びを跳んだり（なわとびタイム）する活動を行いました。特に、今年度のなわとびタイムでは、コロナ禍以前に行っていた、大縄での8の字跳びを復活させ、縦割り班で取り組みました。上級生が下級生に跳び方を教える姿も見られ、児童同士が技能を高め合う姿勢が高まりました。



きょうだいグループでの8の字跳び

○ てるっこジムの実施

体育委員会の児童を中心に、休み時間に全児童が楽しく体力向上に励むことができる企画を考え、実施しました。縦割り班対抗の「全校ドッジボール大会」や、学級対抗での「大縄一斉跳び」などを行い、チームで競い合うことを通じて、共同性が高まりました。



全校ドッジボール大会の様子

<成果と課題>

◎体育科の授業の準備体操で、「ハムストリングス伸ばし」を行っていることもあり、「長座体前屈」の値が概ねどの学年も高い。

◎女子の A+B の割合が、50%を超えている。

▲学級ごとに差はあるが、概ね瞬発力を必要とする種目（反復横跳び、上体起こし等）の値が低い。

▲前年比で、全体の A+B の割合が 0.52%低下した。

今年度は、いばらき体育大好き推進委員の教員が、週1回各学級の体育科の授業にサポートで入ったこともあり、運動量の多い活動を行うことができた。体力テストの課題は各学年で異なるが、この結果を基に、職員一丸となって次年度の体力向上施策について検討していきたい。