

☆体力づくりについて

西の里小学校では、様々な取り組みを通して、子どもたちの体力向上とスポーツに親しむ態度の育成に努めています。

【目指したい児童の姿】

- ・運動の楽しさを知り、自分から運動しようとする子ども
- ・運動の大切さがわかる子ども
- ・1日最低30分は運動する子ども



○楽しみながら運動する授業

【準備運動】「里小コーデ」の活用

股関節を使い、体幹を意識させる。

静的トレーニングと動的トレーニング

【体力を高める運動】なわとび運動や持久走などで、
体力を高める。

【主運動】1時間の授業課題を意識させ、十分な運動量を確保する。

【振り返り】次の時間に役立てる。



○個人差をふまえた効果的な指導



(※運動嫌いを作らないために)

- ・授業の課題を知らせ、ゴールへの見通しを持たせる。
- ・TTを活用し、運動が苦手な子を支援する。
- ・自分や仲間の動きについて、変化や高まりを意識させ、向上を自覚させる。
- ・友達の動きをよく見る場面を作る。
- ・声かけの工夫や肯定的なフィードバック。
- ・効果的なデモンストレーションを工夫する。

○運動習慣を身につけさせる工夫

- ・「縄跳び記録カード」と「持久走記録カード」を使った、年間を通した体力づくり。
- ・体育館やグラウンドでの遊び・運動環境の整備。
(体育館なわとびゾーン、体育館跳躍ゾーン、ドッジボールコートを設置)
- ・新体力テストの実施と結果の活用。
- ・学校の立地、自然環境の有効活用。