

体カテストの結果から考えられる具体的な取組について

<p>現状・課題</p>	<p>【令和元年度の体カテストの結果からの現状】 本校児童は上体起こし・握力・ソフトボール投げ・立ち幅跳びにおいて全国平均を上回っている。 1年生は、全国平均より1～2ポイント上回った。2～4年生においては種目においてばらつきはあるものの2～4ポイント上回っている。 ただ、6年生においては、全国平均または全国平均より1～2ポイント下回っている。 本校児童の「シャトルラン」「反復横跳び」「長座体前屈」「50m走」においては全国平均を1～2ポイント、大きいものでは2～3ポイント下回っている。</p> <p>【今後の本校児童の体力に係わっての課題】 持久力系と瞬発系、俊敏性の「シャトルラン」「反復横跳び」「50m走」の体力向上と継続的な取組が求められる。</p>	
<p>教科（体育）で考えられる具体的な取組</p>	<p>【シャトルラン対応】 ①ダッシュ&ジョグ ②バービージャンプ20秒 ③ラダー ④変形ダッシュ ⑤フロント&バック走 ⑥サイドトゥサイド ⑦ジグザグ走 ⑧〇分間走</p>	<p>【反復横跳び・50m】 ⑨スクワット運動 ⑩レッグランチ ⑪かかと上げ運動 ⑫サイドステップ ⑬縄跳び（一人・大縄）</p>
<p>体力づくりの遊びとして考えられる取組</p>	<p>⑭おにごっこ ⑮ストラックアウト ⑯タイヤ引き ⑰坂道ダッシュ ⑱体幹トレーニング</p>	
<p>今後の見通し等</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・今年度の体カテストの結果を応接室電話の下の棚に、各学年に仕分けしてファイルに保管してあります。経年変化を見ることができるよう「キャリアパスポート」という名前で個の成長を6年間分見ることができるようしていきます。それを参考にしながら、次年度の目標を考え体力向上につながるように活動していく。「見て」⇒「考えて」⇒「目標立てる」の流れができると理想的。 ・年度末に、学年単位でファイルの異動をする。転入生については、転入してきた年度または次年度から保管。転出児童については、転出時に結果を返却。 ・主幹、スクールサポートスタッフ、保体部が連携する。 	

【具体的な取組の補足説明】

① ダッシュ&ジョグ

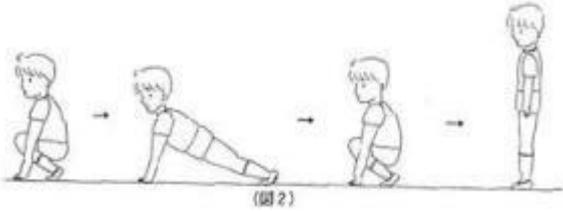
「短い距離をダッシュし、その倍くらいの距離をゆっくり走る」運動を繰り返します。

例えば、10mダッシュ&20mジョグ、8秒ダッシュ&16~20秒ジョグ、

1分間一生懸命走って2分間ゆっくり走るというような感じです。

※シャトルランは「ド・レ・ミ・ファ・ソ・ラ・シ・ド」の8音なので、「8秒」というのは、短いダッシュをするときに効果的なのだとか。

② バービージャンプ



- ①まっすぐに立つ
- ②しゃがんで床に手をつく
- ③両足を後ろに素早く伸ばす
- ④②の姿勢に戻る
- ⑤①の姿勢に戻る

③ ラダー

別紙のやり方を参照してください。瞬発力、敏捷性強化に効果的です。

④ 変形ダッシュ

5~20mの距離をダッシュします。スタート時の姿勢で様々なバリエーションがあります。スタート時の姿勢について紹介します。

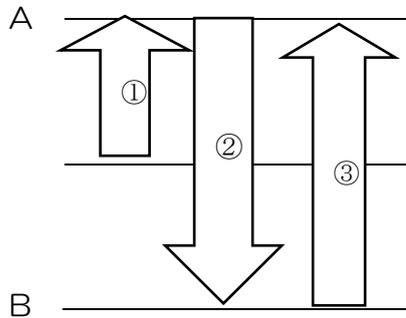
- うつ伏せからのダッシュ
- 仰向けからのダッシュ
- 四つん這いからのダッシュ
- 長座からのダッシュ
- 正座からのダッシュ
- 直立からの一回転からのダッシュ
- スクワット3回程度からのダッシュ
- バービー3回程度からのダッシュ
- うで組ダッシュ（腕をふらない）
- 後手握りダッシュ（腕をふらない）
- もも上げからのダッシュ

等

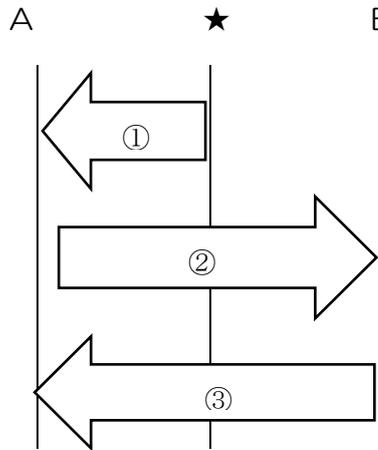
お子さんたちの様子にあわせて安全な環境で行っていきましょう。（隣との間隔や走り終わった後どのように自分の列に戻るか等）

以下のように5メートル幅で3本ラインを引いて正確にラインにタッチして、すぐさま身体を切り返し、ダッシュします。

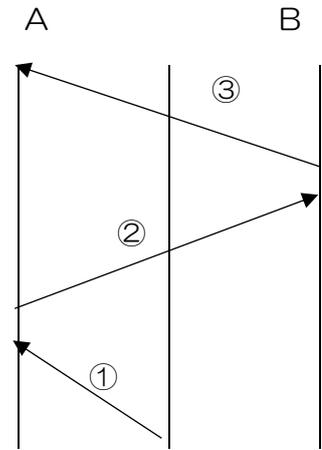
⑤ フロント&バック走



⑥ サイドトゥサイド走



⑦ ジグザグ走



⑧ ○分間走

時間を決めてその時間内走ります。時間を調節したり、どうやって走るのかを調整したりして行います。比較的長めの時間ならば、「△m走れた」「□週走れた」等記録したり、比較的短めの時間ならば、①に似たインターバル的な要素で2~3セット繰り返す運動も効果的です。

⑨ スクワット運動



⑩ レッグランジ



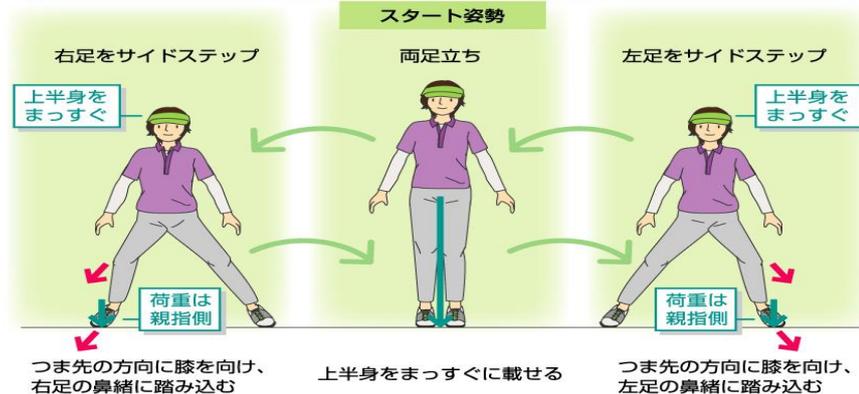
⑪ かかと上げ

簡単に言うと、直立からつま先立ちになる運動です。バージョンアップは、かかとを床に付けたままつま先を上にあげる運動です。座位でも可能です。授業の合間のストレッチにもなります。

⑫ サイドステップ

図4:サイドステップ

ポイント④ :サイドステップでスムーズな体重移動の練習



下半身の上に上半身をまっすぐに載せた

両足立ちの姿勢から、左右交互に足を踏み出して戻します。左右に足を踏み出したときも上半身をまっすぐに保ちます。踏み出した足の鼻緒にしっかりとふんばって、小指側に荷重を逃がさないようにしてください。また、いつも、つま先の方向に膝を向けておきます。

⑬ 縄跳び・縄跳びの跳び方はたくさん種類があります。

大縄とびは、よくある跳び方（まわっている縄に入るとび、まわっている縄に入り1回とんでぬけていく、たくさん的人数で一緒にとびなど）でチームカアップにもつなげることができますね。短縄のとび方はいろいろあります。以下は私が小学生時代に取組んでできるようになったものです。（情報が古すぎますね…笑）でも、とび方は身につけているの見本はできます。（ただし、はやぶさと三重とびはウエイトの関係で…ごめんなさい）

- 前とび
 - 後とび
 - 前交差とび
 - 後交差とび
 - 前ながしとび
 - 後ながしとび
 - 前そくしんとび
 - 後そくしんとび
 - 前二重とび
 - 後二重とび
 - 前複々とび
 - 後複々とび
 - 前かえしとび
 - 後かえしとび
 - はやぶさ（二重とびの中に交差を入れる）
 - 3重とび
- など

• 縄跳びの技を紹介している 動画がたくさんあります。参考に検索してみてください

• 回数を10~50回に設定したり、「前とびから後かえしとび」まで、各10回ずつ続けて跳んだり、などの工夫で、『初級』『中級』『上級』『名人』などにすることも可能です。

保体部の先生方へ

12月19日（木）の分掌会議ですが、帰校できない可能性が高いのです。

体力向上関係の資料を作成させていただきました。皆さんで以下の点について検討をお願いしたいと思います。

- ①分析結果とその他の内容について
- ②この資料を職員に提示するのは、今学期中がいいのか1月の職員会議でいいのか
- ③誤字脱字、文章の不具合など朱書きでお願いします。また、加除修正の必要な情報があるかどうか。

なお、今年度の体力テストの結果については、クリアフォルダに入れて各学年のファイルボックスを作成し、「キャリアパスポート」という名前で保管してあります。保管場所は、応接室の電話下（家庭調査票のファイルがある下の棚）に入っています。

今後、このファイルの活用に係わっての保体部の仕事は、

「年度末にファイルを入れ替える」

「転出の児童に返却を忘れない」

「転入児童のファイルを作成する」

「体力テストの結果を印刷する。または、山中さんに印刷の依頼をする」

「印刷された結果をファイルする」

「先生方にこの存在をお知らせする」ことかなと思います。