

やっぱり授業！！

子どもが本気・夢中になって体を動かす仕掛けが大切！

平成 28 年度と平成 27 年度の体力テストの結果を比較すると、男子は 48 項目（8 種目×6 学年）中 29 項目（60.4%）で記録が上昇し、女子は 26 項目（54.2%）で記録が上昇しました。共に半数以上記録が向上しています。また、5・6 年男女で総合評価 A 判定の子の割合も増えています。これらの結果から、譬周の子どもの体力は上昇傾向にあることが読み取れます。しかし、県や国と比較すると課題も多くあります。詳細は、体力テストの比較表や結果と考察を御覧ください。

さらに体力を伸ばす、高めるためには、授業の中で子どもが本気・夢中になって体を動かす仕掛けが大切になります。そこで、体力テストの結果からさらに高めたい力、課題を解決できるような仕掛け（手立て）を紹介します。

【投力（ボール投げ）】

○リボンエクササイズ[埼玉総合教育センター]

用具（リボン）

- ・ビニールテープ（3 本）長さ：2 m くらい
- ・柄：約 20 cm の丸棒（木材やプラスチックなど）
- ・接合：幅広のセロテープ等で固定

動作

- ①片手 8 の字振り…腕と下半身の連動
- ②反対の手 8 の字振り…バランスの良い体づくり
- ③両手 8 の字振り…難易度が上がり、より全身を使うことにつながる
- ④スパイラル振り…手首の巧みさ
- ⑤ボール投げ振り…投動作へのつながり



○投げる喜びを味わうことができる教材、教具の工夫

①「しっぽつきボール」

- ・硬式テニスやティーボールのボールを、バンドナや長めの靴下や買い物ビニール袋で包み、しっぽのようにしたボール。しっぽがあるので、ボールの軌道がはっきりするとともに、つかみやすくなるので、キャッチが苦手な子でも安心して取り組むことができる。

→しっぽを持ちボールを肩甲骨のあたりに当ててから投げることで、肘を高く上げた投げ方を自然と身に付けることができる。

②「ジャイロボール」

- ・輪切りにした筒の先端にビニールテープを 10 回程巻き簡単に作成できる。うまく投げられたかがボールの軌道によりフィードバックされるので、夢中になって投げる。

③「バンバンスローキャッチ」

- ・跳び箱の踏切板等で傾斜をつくり、それに向けて投げ、跳ね返ってきたボールをキャッチする。一人でも、複数でも、能力に合わせ楽しく何度でも行える。



【走力（50m走・20mシャトルラン）】

○走りに必要感をもたせる。[日本体育協会 アクティブチャイルドプログラム]

①新聞紙かけっこ

- ・新聞紙をお腹にくっつけて落とさないように走る。人数を増やして 2 人や 3 人でも行う。

②ねことねずみ

- ・ラインを 2 本引き、2 グループ（ねこチームとねずみチーム）に分かれた子どもがライン上に向かい合って立つ。リーダーが、「ね、ね、ね、ねずみ！」と声を掛けたら、ねずみチームがねこチームを追いかける。ねこチームはタッチされないように後方のラインまで逃げる。

今回紹介したのは一部ですが、動きの系統性をもち、直接・間接的に力を付けること。体を動かすことに対して必要感をもたせたり、やってみたいと思わせたりすること。教師がそこまでの手立てをとると、後は子どもが本気・夢中になって体を動かす中で、自然に力が身に付きます。指導力を高め、教材研究をし、様々な手立てや仕掛けを考え実践していきましょう。

