

## ○体育指導力アップ研修会を通して

- ・学習指導要領の内容をおさえ、各運動でどのような力を身に付けるかを見通して授業をする。
- ・運動の系統性を意識した授業構成をし、基礎感覚づくりができる運動を取り入れる。
- ・体を動かし、友達との関わりを通して、自然と競技のルールや特性を覚え、楽しみながら自分たちで工夫して学んでいくことが大切である。

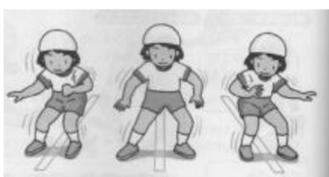
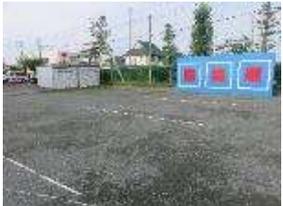
## ☆体力テストの結果の向上に向けて☆

昨年度の新体力テストの結果、県平均記録よりも磐周平均の方が下回っている項目が多いことが分かりました。(男子3～6年生の32項目中21項目、女子3～6年生の32項目中19項目)新体力テストの種目は、各運動につながる基礎的な運動能力であると考えます。記録を向上させるためには、運動のポイントの指導と運動経験の積み重ねが必要です。そこで、昨年度3～6年生男子の新体力テストの結果が県3位であった竜洋西小学校の取り組みを紹介します。各校での指導の参考にしてください。

### 「にしのご運動」

記録が低い種目に絞って重点をおき、体育のはじめの5分間程度で行う。

#### ①平成27年度の実践

体育館	運動場
<p>○立ち幅跳び (3回) 大きく手を振って跳ばせる。</p> <p>○反復横跳び (30秒) 横の動きに慣れる。</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around;">   </div> <p style="display: flex; justify-content: space-around;"> <span>立ち幅跳び</span> <span>反復横跳び</span> </p>	<p>○ボール投げ</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・赤白帽子を持ってボール投げの動きを3～4回行う。</li> <li>・投的板から10m、15m、20mのところに印をつけておき、自分にあった印のところからティールボールを3球投げる。</li> </ul> 

#### ②平成29年度の実践

体育館	運動場 (サーキットトレーニング)
<p>1 かえるの足打ち 10回</p>  <p>2 長座 10秒</p> <p>3 ブリッジ 10秒</p> <p>4 反復横跳び 30秒</p> <p>5 立ち幅跳び (3回)</p> <p>6 ショートダッシュ (3本) スタートの仕方を変える</p>	<p>1 タイヤ跳び</p> <p>2 ろくぼく (穴をくぐるか上にタッチ)</p> <p>3 ボール投げ (壁に届く距離から1球)</p> <p>4 鉄棒</p> <p style="display: flex; justify-content: space-between;"> <span>低：足抜き回り</span> <span>中高：逆上がり</span> </p> <div style="display: flex; justify-content: space-around;">   </div>

