

投力向上を図るための指導の改善

東京都町田市立南第四小学校

全校児童数	544名(男子287名 女子257名)
全クラス数	24クラス (内特別支援学級7クラス)
教職員数	39名(内体育専科0名)
地域のスポーツ指導者の活用(年間延べ人数)	0名

Plan…取組時の課題と目的

1 取組時の課題

新体力テストの結果では、第1学年の女子を除き、東京都の平均値以上の体力合計点を得ることができた。しかし、「ソフトボール投げ」では、女子では第5学年、男子では第3学年が平均値を下回っており、投げる力の向上が課題となっていた。

2 取組の目的

子供たちの運動意欲と投げる力の向上を図る。

Do…取組の内容

1 体育授業・体育的活動における投力向上プログラムの作成・実践

投力の向上につながる補助動作、コーディネーショントレーニングの動きを取り入れた「ナンシー体操」を開発し、体育授業・体育的活動で実施した。低・中・高学年の実態に合わせた投力向上短期集中プログラムを開発・実施した。

2 投運動の日常化

バトン投げ、わか通し、ストラックアウト、つるし的当てゲーム、ピンゴシートなど、校庭や体育館で児童が自由に組み立てる投力コーナーを設置した。

【実際の取組の様子】

○体育的活動の充実

肩の関節をほぐして可動域を広げる動きやタオルスイングなどを取り入れた「ナンシー体操」を開発し、体育的活動や授業で実施した。



○投力向上短期集中プログラム

楽しみながら投力の向上を目指すために、低・中・高学年の実態に合わせて、プログラムを作成(3時間扱い)。様々な用具投げ運動(遊び)を実施した。



○投力コーナーの設置

ねらって投げたり、遠くへ投げたりと、ねらいに合わせた投力コーナーを校庭や体育館に設置した。



○専門家による講演会

基本的な生活習慣の定着や姿勢教育の推進のために、大学や早起きをすすめる会姿勢教育協会から専門家を招き、講演会を実施した。



●工夫したこと

- 投力向上短期集中プログラムでは、楽しみながら何度も投動作を経験できるように学年の実態に合わせた用具を投げる運動(遊び)を設定した。また投力の向上につながる動きとして、タオルスイングや手首のスナップを使う紙鉄砲なども取り入れた。
- 投力コーナーへの取組を活性化させる「投力向上カード」を作成し、児童に配布した。さらに全てのコーナーで合格した児童を表彰するなどして、児童の意欲を高めた。

Check…取組成果の評価

- 投力向上プログラム実施後、全ての学年でソフトボール投げの平均値が向上した。平均で約1m記録が向上した。特に2・3年生の記録の向上が見られ、投力の向上には適時性があることが分かった。
- 新体力テストで、第6学年男子を除く全ての学年男女において、昨年度よりもTスコアが高くなった。

Action…今後の課題

- 投力向上プログラムでは、記録が伸びた児童とあまり伸びない児童がいた。記録が伸びなかった原因を調べ、指導プログラムを改善していく必要がある。
- 投力コーナーでは、児童の取組に偏りがあったり、一過性のものになってしまったりすることが課題として挙げられた。休み時間だけでなく、投力向上プログラムや体育授業でも活用できるような投力コーナーを作成していく必要がある。

◎体力の向上の取組がもたらす波及効果

- 休み時間に「投げる」遊びに取り組む児童が増えた。
- よりよく運動するためには動きのこつがあることを知り、様々な運動において学び方を考えながら取り組むことができるようになった。