

先月の重点教育目標『体をきたえ元気な子』

【初めての体力調査】

5月20日（木）にリーフラス（株）のスポーツ指導員の方から、体力向上のポイントを教えてくださいました。体を動かすときは、「楽しんで取り組むこと」「自分の目標に向かって前向きに努力すること」「なかまと支えあうこと」が大切だということを知りました。体力調査で良い記録が出したいという思いが高まっていました。前向きな気持ちで練習に取り組み、体力アップを目指します。

体育の授業時間にも、固定施設などを活用し楽しみながら練習に取り組んでいますが、柔軟体操や腹筋運動など、ご家庭でできる範囲で協力いただけると幸いです。

体力テスト 種目別平均値

		握力 (kg)	上体起こし (回)	長座体前屈 (cm)	反復横とび (点)	20m シャトルラン (回)	50m走 (秒)	立ち幅とび (cm)	ソフトボール 投げ (m)	体力合計点 (点)
1年生	男子	9.15	11.60	25.74	27.18	18.87	11.52	114.22	8.65	30.38
	女子	8.54	10.99	28.06	26.58	15.03	11.86	106.26	5.74	30.17

先月の重点教育目標『体をきたえ元気な子』

【体力調査に向けて】

5月20日（木）にリーラス（株）のスポーツ指導員の方から、体力向上のポイントを教えてくださいました。体を動かすときは、「できる・できないではなく、楽しんで取り組むこと」「自分の目標をこえられるよう努力すること」「なかまと支えあうこと」が大切との話も聞きました。一人一人が体を動かす気持ちよさを感じ、前向きな気持ちで頑張っ、記録アップを目指します。日々の体育の授業時間にも、固定施設などを活用し楽しみながら、体を鍛えています。体力調査が楽しみです。



先月の重点教育目標『体をきたえ元気な子』

【体力調査に向けて！体力向上サーキット】

6月に予定されている体力調査に向けて、5月20日（木）、株式会社リーフラスによる体力向上出前授業を全校で行いました。体力調査で取り組む種目について、コツや練習方法などを教えていただきました。

1回の授業だけで終わってしまってもったいない！3年生では、体育の授業始め5～10分程度で、体力テストの種目に関わる運動を取り入れた「サーキット」に取り組みました。様々な運動をしながら校庭等を一周するというもので、毎回同じ流れで取り組むので、子どもたちは徐々に体の動かし方が分かっていったり、教わったコツを意識して運動できるようになっていたりしています。

6月も継続的に取り組みながら、自分の目標やチャレンジ意識を持って体力調査に臨むことができるよう、指導していきたいと思えます。



肋木横移動で握力アップ！



腕を大きく振って、両足とびで移動。
立ち幅跳びの感覚を覚えます。

先月の重点教育目標『体をきたえ元気な子』

【体力調査に向けて】

4年生は、体育の授業の最初に、ろくぼく、うんてい、ジャングルジムなどをしながら校庭を回るサーキットを取り入れています。準備ができた子から外に出てスタートします。継続して取り組むことで体力の向上を目指しています。

20日(木)には、外部講師の先生をお招きして、体力調査のコツを教えてくださいました。体力調査の種目ごとにコツを教えてくださいましたが、ボールを投げる時の動作や、跳ぶ時の体の使い方など、他の運動にも繋がるコツがたくさんありました。教えてくださいいただいたことは、体育の授業の中で少しずつ取り組んでいます。下の写真は、軽くて投げやすいボールを使って、投げる練習をしているところです。



授業の中で、先生から、体力調査を通して「体を動かす楽しさ」「自分と向き合う楽しさ、大切さ」「仲間と支え合う喜び」を感じてほしいというメッセージがありました。

自分と向き合うというのは、自分の目標や過去の記録の更新、仲間と支え合うというのは、みんなで都の平均を超えられるよう応援し合うことです。今は、声を出さず、拍手をすることで友達を応援します。つい隣の友達と記録を競いがちになりますが、東京都の平均記録と自分の去年の記録を事前に確認し、1回でも1cmでも記録を更新できるように、全員で力を合わせて頑張ります。



先月の重点教育目標『体をきたえ元気な子』

【新体力調査に挑戦！～去年の自分を超えよう～】

リーフラス（株）の方々をお招きして、新体力調査で新記録を出すための準備運動や、やり方のコツを伝授していただきました。教えていただいたことをその場で実践している児童の顔は、楽しみながらも真剣でした。長座体前屈では、少しの動作で記録が伸びることに驚いていました。今回教えていただいたことを活かしながら、これから始まる新体力テスト本番に向けて取り組んでいきたいと思います。



先月の重点教育目標『体をきたえ元気な子』

【体力調査に向けて】

6月7日に実施される体力調査に向けて、体育の授業を中心に練習に取り組んできました。6年生は毎時間、体育の授業の始めに「サーキットトレーニング」を取り入れ、持久力、跳躍力、握力等を日頃から鍛えています。

5月20日（木）には、株式会社リーフラスから、外部講師の方に来ていただき、体力向上授業を行っていただきました。体力テストで行う8種目のポイントを実演しながら、とても丁寧に説明していただきました。子どもたちも、実際に体を動かしながら意欲的に参加していました。また、休み時間に、外に出て走ったり、ボールを使って遊んだりする姿が多く見られるようになってきています。休みの日に、ソフトボール投げの練習をして遊んだという話を聞き、子どもたちの意識も徐々に変わってきているのかなと感じています。

6月7日に、みんなの実力が発揮できるよう引き続き指導していきます！



5月の重点教育目標『体をきたえ元気な子』

【投げて、投げて、新記録！】

5月は、教育目標の『体』を重点目標として学習活動に取り組みました。来週に予定されている体力調査での自分の新記録を目指し、体育の授業を中心に取り組んだ様子を紹介します。

年間を通して、あおぞら学級では体育の授業の導入で行う遊具を使ったサーキット運動と曲の間に自分のペースで走る5分間走、講師の先生によるリトミック（低学年）や体幹トレーニング（高学年）に継続して取り組んでいます。それらに加えて、5月は体カテスト種目から特に「ソフトボール投げ」の記録向上を目指して練習しました。



昨年度までの課題として、腕だけで投げていたり、ボールが低い弾道になっていたりすることがありました。そこで今回は、①体は横向きに開いて立つ、②ボールは顔の横で持つ、③反対の手を上45度の位置に構える、というフォームを中心に練習しました。最初は柔らかく握りやすいボールを使うことで、体育館でも安全に繰り返し練習することができました。

いよいよ来週は体力調査があります。練習の成果が発揮されることを願うとともに、体力向上にはやはり継続することが一番大切ですので、年間を通して子どもたちの課題に応じた取組を充実させていきたいと思えます。

自分の目標をもち主体的に運動に取り組めるように、3年生以上の子どもたちは昨年度の自分の記録をロープに測り取りテープで印を付けました。数字だけでなく、見てわかりやすくなったことで、自分の記録を意識できるようになりました。友達の記録に「そんなに遠くまで!？」と驚いたり、意欲を高められたりした子どもたちもいました。

