

【冬期間の体力向上をめざして～小学校「なわとびコンテスト」の有効活用を～】

今年度の「福島県体力・運動能力調査」は新型コロナウイルス感染症による臨時休業等の影響により、実施は町村及び学校による判断となりました。域内では、約9割の小中学校が実施し、先日、その調査表が提出されました。その中の「今年度を実施した体力向上策の検証と反省」欄には次のようなコメントがありました。



臨時休業中は各家庭に「60分間の運動」をプリントで配付し、家庭でも継続して運動に取り組めるようにした。

コロナ禍において運動量が制限される中、体育の授業だけでなく、学校一丸となって体力向上に努めた。

コロナの影響で子供たちの運動が制限され、外遊びも控える様子が見られたことで運動不足が課題となった。

休校中の「運動チャレンジカード」はとても有効であったが、持久力の低下が課題として出てきた。



コロナ禍において、感染症対策を講じた学習活動を行うことが必要となり、体力づくりにおいてもコロナ対応が求められました。そうした中、運動の日常化を図ったり、環境を整えたりしながら、子供たちに少しでも多く、運動の機会を与えることができるよう工夫している学校が見られます。その中から、桧沢小学校の取組を紹介します。

桧沢小「フキ体力づくりコーナー」

【ステップコーナー】

廊下や階段に、熊・鳥・人間の足跡を付け、その足跡に沿って進みます。クマの足跡は歩幅が広く、鳥は小さい歩幅に設定しています。



【ジャンプコーナー】



低・中・高学年の教室前に高さを変えたカラフルなテープがつるされています。教室を出入りするたびにジャンプ! ジャンプ!!



【重要】 廊下や階段でこうした活動を行う場合、学校事故防止の観点から安全面の配慮が不可欠です。桧沢小学校では、「周りに気を付けて行う」「決して走らない」等のルールを子供たちがしっかりと守って活動しています。また、足跡をたどることで、廊下の右側通行の指導にもつながっています。

『みんなで跳ぼう！なわとびコンテスト！』（令和3年1月29日まで）

12月18日現在、域内では「6校」の登録があり、各学校でなわとびへの取組が計画的に進められています。マスクをして8の字跳びを行ったり、間隔をあけて活動したりと、コロナ禍におけるさまざまな配慮が必要ですが、冬期間の体力アップをめざし、工夫を凝らしながら参加してください。

【域内でこんな取組が！「見える化」による意欲喚起！】

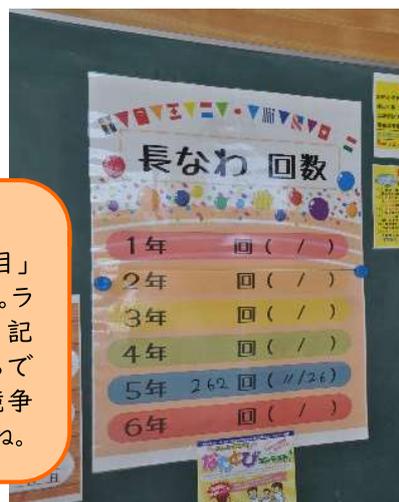


【伊南小学校】
学年ごとの結果を掲示するほか、全校生で大なわ一万回に挑戦し、もうすでに目標を達成！掲示によって、子供たちのやる気が高まっています。



【旭田小学校】

今年度はまず「個人種目」を中心に取り組んでいます。ランキング表をラミネートし、記録更新のたびに自分たちで表を書き換えています。競争心がグッと高まる掲示ですね。



齋藤雅美体育専門アドバイザー
からのワンポイントアドバイス



カラフルなランキング掲示は、子供たちの関心を高めます。また、個人種目はブロックごとに6位までの結果を掲示すると、さらに意欲が高まること間違いなし！
なわとびコンテストで上位をめざすなら、ペアの種目もおすすめです。

長なわ跳びは、学級の団結力を高めるとともに、みんなで達成感を味わうことができます。なわとびを通して、「学級の絆」をグッと深めましょう!!



福島県教育庁南会津教育事務所
学校教育課

TEL 0241 - 62 - 5255

HP <https://www.pref.fukushima.lg.jp/sec/70510a/>

