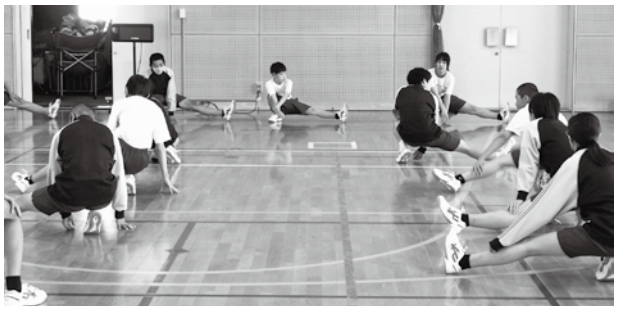
シリーズ

躍動する子どもたち！

「体力づくり編」

このコーナーでは、隔月で市立学校の取り組みや児童生徒の活動の様子を紹介します。

教育指導課指導係☎ 0824-73-1184



体力向上トレーニングに取り組む高野中の生徒

昨年度実施した西城小のマラソン大会

ハンドグリップで握力の向上に取り組む総領小の児童

高野中学校

高野中学校は体力向上のために次の２つを基本として取り組んでいます。

１つ目は、生徒自身が「運動することが楽しい！」と思うように取り組むことです。例えば、冬の部活動では、週に一回「体力向上トレーニング」と称して、インターバル走やラダートレーニングなど、メニューを生徒自身が計画し、先生からアドバイスをもらいながら実施しています。

２つ目は、定期的に記録を付けていく取り組みです。「頑張ったから、前より記録が上がった」と実感し、次への意欲の向上につながっています。

また、記録が更新できない時、次にどうすれば更新できるかを具体的に考えるきっかけにもなっています。

本年度の体力テストで、優秀な結果を残す生徒が増えるなど、生徒の体力の向上につながっています。

西城小学校

西城小学校では、11月に校内マラソン大会を開催する予定です。

この行事は、コロナ禍で中止が続いていましたが、昨年度から復活しました。

マラソン大会に向けて試走を行い、それぞれが自分に合った目標を立て、練習に取り組んでいます。練習は、体育の時間に行うのが基本ですが、休憩時間を使っての５分間走や全校鬼ごっこなど、スポーツ委員会の子どもたちが企画・運営する取り組みも行っています。

児童自身が目的意識を持ち、楽しみながら運動することで、体力の向上を図ることを目的としています。本年も目標の達成に向け、練習を積み重ねていきます。

総領小学校

総領小学校は「心も体も元気な児童」を目指して日々取り組みを進めています。

体力づくりのために行っている取り組みの一つに柔軟性の向上があります。柔軟性を高めるとともに体幹を鍛える運動を、体育の授業の準備運動や毎日の家庭学習の一つとして位置付けています。

また、体力テストで課題のあった握力の向上に向けて、新たに児童玄関にハンドグリップを置いています。児童は登校時や給食後、通りがかりに自主的にハンドグリップを握ってトレーニングをしています。

次回の握力測定を楽しみにしながら取り組みを進めています。