

短時間で取り組める体力向上サーキットトレーニングの開発・実践

◆ 所属・提案者（◎代表者）

鴻巣市立箕田小学校

◎浦山 拓之・松井 弘美・三浦 千穂・松崎 文弥（赤見台第一小学校）・
藤原 将人（屈巢小学校）・太田 美樹（北本市立西小学校）

ねらい

新体力テストの結果から、投力・敏捷性が劣っていることがわかった。その劣っている力をつけるためには、楽しみながら運動することができる場を提供する必要がある。

そこで、児童が楽しみながら運動に取り組み、自らの体力向上を図るサーキットトレーニングを開発し、児童が主体的に運動に取り組める環境づくりに係る実践を行った。

実践内容

①校庭を使用し、投力・敏捷性・走力をまとめて向上できるサーキットトレーニングの開発をする。

- ・投力…バトンスロー・チューブチャレンジ・まとあて（玉入れの玉を使用）
- ・敏捷性…バーピー運動・縄跳び・ケンパーラダーロード

上記の2つの要素を取り入れたサーキットトレーニングを開発した。

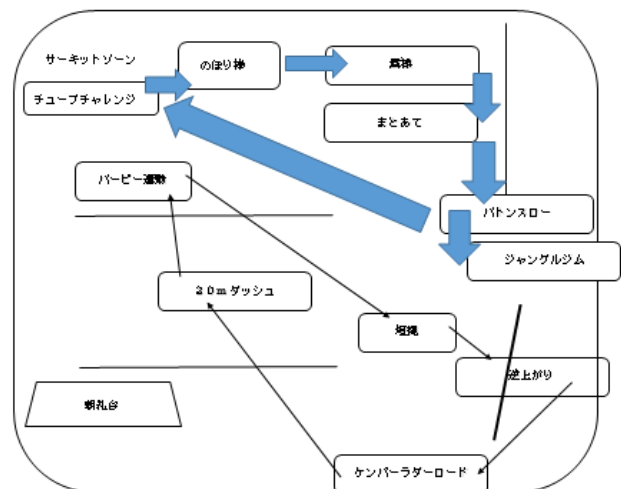
②週2回（水曜日・金曜日8：15～8：30）ある体力タイムのうち1回はこのサーキットトレーニングに取り組むようにした。

③取組を重ねると、情性で取り組む児童が増えていったことから、このサーキットトレーニングに15分間でどれくらい取り組めるかめあてを持たせ、取り組ませるようにした。

【サーキット図】

箕田小サーキット（金曜日の体力タイム）2学年で実施（例…A→5年生が実施 B→6年生が実施）

- ・ A
 - I のぼり棒 1人2回（できない児童は、腕立て伏せ10回）
※腕立てのほうが楽だと思わせない！※上の横棒をタッチしてから降りる☆中学年は回数同じ・低学年は回数半分
 - II 雲梯 1人1回（できない児童は、腹筋10回）
※腹筋のほうが楽だと思わせない！☆中学年は回数同じ・低学年は回数半分
 - III まとあて 1人3回（玉入れの玉を10m→15m→20mから投げる）※的に当たるように声かけを！
 - IV バトンスロー 1人2回（投げて音が鳴るように！）
 - V ジャングルジム 1人1回（上までのぼってすべり台ですべてくる）
 - VI チューブチャレンジ 1人3回→Iへ（2回目のVIまでいったら終わり）
☆移動はジョグ・待っている間はその場でジョグ
- ・ B
 - I 短縄（二重跳び20回※できない児童はかけ足跳び20回）☆自分の短縄を使うことが望ましい。
☆中学年は回数同じ・低学年は回数半分
 - II 逆上がり 1人2回（できない児童は腕立て伏せ10回）※1回ずつ降りて行う☆中学年は回数同じ・低学年は回数半分
 - III ケンパーラダーロード 1人1回
 - IV 20mダッシュ 1人2回
 - V バーピー運動 1人5回 →Iへ（2回目のVまでいったら終わり）
☆移動はジョグ・待っている間はその場でジョグ



実践時期・期間

○H27・9月～H28・7月（実施中※中身は夏季休業中に検討）

※今後も実施していく予定

【成果】

- 新体力テストの結果が大幅に向上した。
反復横跳び（敏捷性） + 2. 0 5 点（男子） + 1. 9 7 点（女子）
ボール投げ（投力） + 3. 1 9 m（男子） + 1. 3 6 m（女子）
- アンケートから運動する意欲の向上が見られた。

【課題】

- 教師側のめあてのめたせ方に工夫が必要である。（やらされている感の払拭）
- 初めての取組から、準備する人手、時間がとても必要なことがわかり、教師の負担が増えてしまった。

失敗しないための方策

- 1年生から6年生まで取り組める内容、また、子供たちの実態に合わせて強度を変化することができるためめあてをもちやすく、進んで取り組めるようになる。
- 用具等に費用をかけすぎないようにする。
（成功しなかったときの負担感に配慮）

他校で導入するポイント

- 良く職員で話し合い、共通理解を図る必要がある。
- 各校の児童の実態を良く把握し、子供たちの向上させたい力を明確にしてサーキットトレーニングを開発する。



セールスポイント

- 投力・敏捷性を共に向上することができる。
- 楽しんで取り組めるものが多く、子供たちが進んで取り組める。

こうすればより高い効果が得られる方策など

- 子供たちが考えた運動を取り入れることやトレーニング名を子供たちに付けさせる。（より主体的に運動に取り組める。）
- サーキットトレーニング用の学習カードを用意し、自分自身の取り組んだ結果を目で見て分るようにする。



外部有識者からのコメント

近年、子供たちの体力においては、緩やかに回復傾向にあるといわれているものの、二極化が課題とされている。そのような中、各学校においては、体力向上に係る様々な取組がなされているところである。このサーキットトレーニングについても、取り組まれている学校も多い。そのような中、児童の発案した運動やトレーニング名をいれるなど工夫も行っているのはすばらしい。学校全体の取組であるので、評価を生かす少しずつ改善した取組がなされるとよい。

子供自身がトレーニングを通して体力が向上してきている姿を自覚できるような場面があるとよいのではないか。