

敏捷性を高める「ラダートレーニング」

庄東小学校



| ②敏捷性を高めよう！(20秒間の反復横跳びの記録) | |
|---------------------------|--|
| 今の記録 47 回 | 今の記録を高めるためにどんなことを頑張りたいですか？ 休み時間のときにある、びんぼうせいと高める ときの活動のときに、早くなるようにする。そ して、きりがえとはやくしたいです。時間いっぱい がんばりたいです。 |
| 2回目の記録(18) 49 回 | 感想(学びのてごたえの3点セットで書こうね) 前回より、記録が上がりました。びんぼうせい を使うことは、生活では余りないけど、バスケットのきりがえ だけでも、びんぼうせいと高めれると思うし、休み時間 のときのラダーなどのときに、高めれるようにしたいです。 そして、次回は50回以上を目指して、がんばりたいです。 |
| 3回目の記録(/) | 感想(学びのてごたえの3点セットで書こうね) |

【取組】

- ・業間運動の時間に、低中高学年ごとに曜日を
変えてラダートレーニングを実施した。
- ・「目標をもって運動しようカード」を作成し、
反復横跳びの記録と学びを可視化できるよう
にした。

【成果】

- ・様々な動きを紹介したり友達の様子を見たりするこ
とで、楽しみながら敏捷性を高めることができた。
- ・反復横跳びの記録と学びをカードに書いて蓄積する
ことで、自分の目標を立てて運動に取り組むことが
できた。

【課題】

- ・ラダーだけでなく、もっと多様な動きを繰り返し行
えるように場を工夫する必要がある。