

テーマ めあてを持って、自ら進んで運動に取り組む児童の育成

1 ねらい

- (1) 適切な運動の経験と健康・安全についての理解を通して、運動に親しむ資質や能力を育てる。
- (2) 健康の保持増進と体力の向上を図り、楽しく明るい生活を営む態度を育てる。

2 実施内容

(1) 運動量確保のための体育授業導入の工夫

全学年において、授業の導入時に体力を高めるためになわとびやサーキットトレーニングを行っている。現職教育にて、全職員に周知するとともに、教員の技能の向上にも努めている。

- (運動例)
- ・短なわとび 前とびと後ろとびをそれぞれ1分間、二重とびリレーなど
 - ・長なわとび 8の字とびを3分間（回数を記録して次時への目標を持たせる。）
 - ・固定施設を使ったサーキットトレーニング（雲梯、鉄棒、タイヤ跳びなど）

(2) 体育委員会主催によるスポーツ大会の実施

児童会の体育委員会を中心に、昼休みに様々なスポーツ大会を実施している。今年度は、ドッジボール大会、サッカー大会、ユニホック大会を行った。子どもたちが学年の隔たりなくメンバーを集め、大会に参加する。優勝チームは、教員チームと対戦し、学校全体が盛り上がる大会になっている。その大会に向けて、休み時間に練習するチームもあるほどである。

(3) 体育的行事の工夫

- ア 週に1回、朝の15分間を利用して、体力づくりを行っている。内容は、集団行動、サーキットトレーニング、短なわとび、長なわとび、縦割り班による運動遊びなどである。
- イ 持久走大会前には、全校児童による持久走の練習を業間に実施している。
- ウ 年に3回実施しているスケート教室では、全体を能力別に3グループに分け、児童の実態に応じた指導を行っている。また、外部指導者による指導を取り入れている。
- エ 運動会に、希望者による一輪車種目を取り入れている。その種目に出場するために、休み時間になると一輪車の練習をする児童が多い。

(4) 新体力テストの活用

- ア 各学年で優れている点と劣っている点をまとめ、劣っている点を重点的に指導している。
- イ 体力づくりのローテーション種目は、本校児童の劣っている点を重点的に補えるような運動を取り入れている。（ゴールジャンプ、ボール壁あて、おんぶ歩き、雲梯、腕持久懸垂など）

(5) 運動遊びがしやすいような環境の整備

一輪車、ボール、なわとび練習台などを整備し、気軽に運動遊びができるように工夫している。

3 主な成果

- (1) 体育の授業において、運動量が確保されるようになった。
- (2) 運動に消極的だった児童が、スポーツ大会に参加したことをきっかけに、少しずつ興味を持ち始め、友達と一緒に運動することの楽しさを味わうことができるようになってきた。さらに、子ども

たちが学年の隔たりなく、誘い合って運動することにより、友人関係も円滑になってきた。

(3) 年間を通して体力づくりを行うことにより、体力が向上し、運動技能が高まったように感じる。

(4) 休み時間になると、一輪車・サッカー・なわとびなどをして遊ぶ児童の姿が多く見られるようになった。

4 資料



【体育委員会主催 ユニホック大会（左）、ドッジボール大会（右）の様子】



【持久走大会に向けての業間練習】



【日光地区ドッジボール大会 男女学年問わず参加】

水曜日の朝に行っている
体力づくりの様子

- ①ボール壁あて
- ②タイヤとび
- ③鉄棒による腕持久懸垂
- ④雲梯わたり
- ⑤長なわとび



①



②



③



④



⑤