

テーマ 学校全体で取り組む体力向上の工夫
～様々な場面における運動時間の確保を中心として～

1 ねらい

- (1) 日頃の健康づくりに関心を持たせ、児童が主体的に自分の健康の保持増進に努めようとする態度を育てる。
- (2) 学校生活の様々な場面で、運動（運動遊び）の時間を確保し、体力の向上を図る。

2 実施内容

- (1) 業間の休み時間における体力づくり（すこやかタイム）

年間を通じて、業間の休み時間の後に5分間の体力づくりの時間「すこやかタイム」を設け、体力づくりに取り組む。

ア 固定施設を活用した運動（運動遊び）

・鉄棒、タイヤ跳び、登り棒、雲梯、立ち幅跳び（砂場）等

イ ラジオ体操等の準備運動の練習（夏休み前・運動会前）

ウ 5分間走（持久走大会前1か月程度の期間「さわやかマラソンタイム」を実施）

エ リズム体操（知人のダンス講師に依頼。体操を覚えた運動・保健委員会児童が、前に出て手本となり、全児童が踊る。）

オ なわとび（なわとび検定に合わせて）

- (2) 各種検定カードの活用

学期ごとに、全学年共通の検定カードを配付し、体育時だけでなく、休み時間等にも、めあてを持って進んで練習に取り組ませ、運動に親しませる。

- (3) 夏季休業中の水泳指導（いるか教室）

午前中に行う通常のプール開放（前・後半60分間ずつ）に加え、午後には泳ぎの苦手な児童を対象とした「いるか教室」（60分間）を実施する。泳力に差がみられ始める3、4年生を中心に希望する児童を集め、教員を多めに割り当て、教員1名に対し児童2、3名の少人数指導で効果を高める。

- (4) 昼休みの縦割り班による外遊び（ふれあい共遊）

毎月1回、昼休み後の清掃を無しにした拡大昼休みを設け、縦割り班「ふれあいグループ」ごとに、外遊び（企画委員会計画による）を実施する。

- (5) 運動・保健委員会による児童集会（なわとび集会）

1月末に、なわとび検定（3学期）に合わせて、「なわとび週間」を実施する。個人跳びとして持久跳びや技術跳びを実施し、成績優秀者の表彰を行ったり、縦割り班「ふれあいグループ」で長なわ大会を実施し、成績優秀班の表彰を行ったりする。

- (6) 地域と合同の運動会（みかもニコリンピック）

秋に行う運動会を地区民体育祭と合同で実施しており、今年度で13回目を迎える。学校、保護者、地域が一体となり、準備、競技、片付けまで、一緒に行っている。

3 主な成果

- (1) 「すこやかタイム」における体力づくりにより、休み時間に外遊びをする児童が増え、遊具を使

