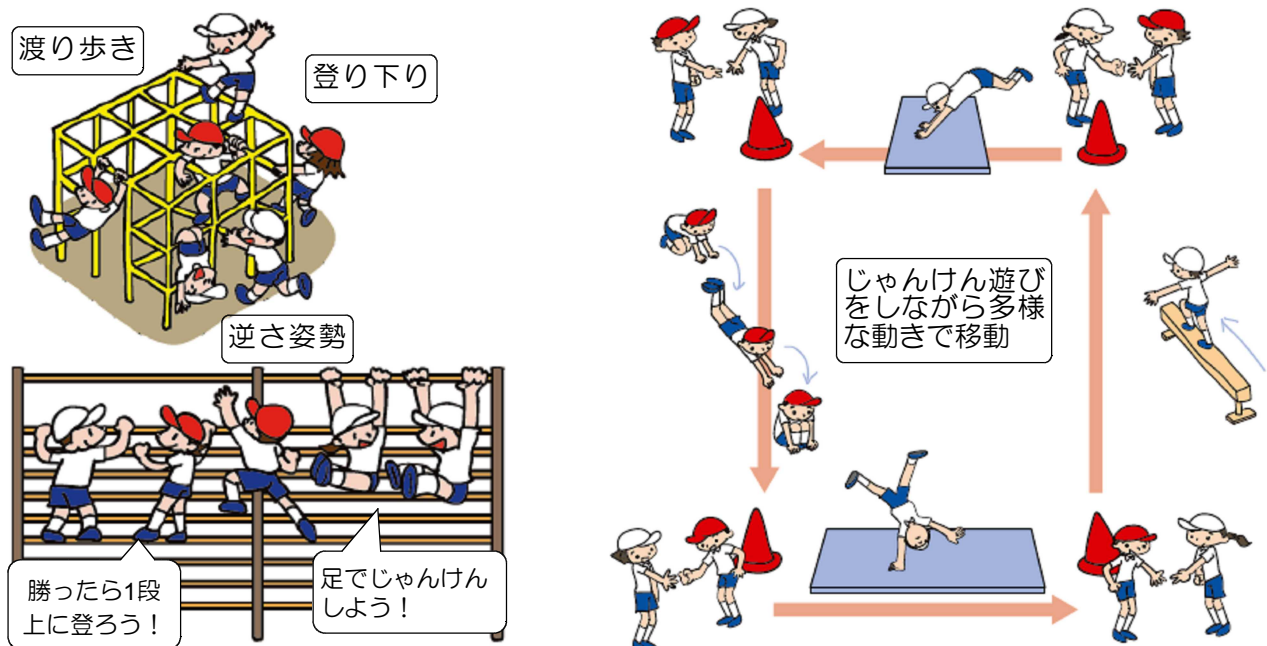


Ⅱ 小 学 校 編

活用力カテゴリー ～表題～	概 要	ページ
① 朝の活動 ～ 元気に楽しく！ウェイクアップ！～	・校庭で行う運動（全校・学年・縦割りグループ）や室内で行う運動	20, 21
② 業間の活動 ～ <small>さん ま じかん くうかん なかま</small> 3間(時・空・仲)大作戦！～	・継続的に取り組むことができる運動 ・委員会活動の活用	22, 23
③ 放課後の活動 ～ 放課後はスポーツタイム！～	・スポーツ教室や放課後遊びの奨励 ・帰りの会の活用	24, 25
④ 校庭の運動環境づくり ～ 楽しい仕掛けで運動量アップ！～	・運動意欲を喚起する校庭の環境整備 ・遊具を使った運動遊び例の紹介	26, 27
⑤ 校内の運動環境づくり ～ どこでもエンジョイ！～	・校内の様々な場所でできる運動 ・正しい姿勢や掃除でも体力アップ	28, 29
⑥ 体育倉庫の活用 ～ いつでも使える！～	・自由に使える体育倉庫の環境整備 ・体育倉庫の物品配置図	30, 31
⑦ イベント ～ 目指せ、なわとびチャンピオン！～	・みんなが活躍できる短なわ・長なわ大会 ・苦手な児童への指導	32, 33
⑧ 保護者への啓発 ～ 家族の力で変身するぞ！～	・学校からの情報発信 ・親子で取り組む行事やチャレンジカード	34, 35
⑨ 外部の人材活用 ～ 力を合わせてパワーアップ！～	・中学生や大学生の人材活用 ・地域の方との交流	36, 37
体力向上コラム ～5年生の体力・運動能力の現状と課題～	・平成25年度全国体力・運動能力、運動習慣等調査の結果からの考察	38

担当： 石井 淳史，遠藤 嘉文，小野 美奈，齋藤 正知，鈴木 伸和
早坂 信一，廣島 幸夫，橋本 志穂，淀縄 ゆかり



①

朝の活動

～元気に楽しく！ウェイクアップ！～

□ ここがポイント！

- 朝から運動に楽しく取り組むことで、1日の学校生活を元気にスタートさせます。
- 様々な運動の楽しさや喜びを味わうことが、運動の日常化へのきっかけとなります。

□ おすすめの活動

■ 全校で一斉に行う運動 校庭を広く活用します。



ラジオ体操



なわとび



持久走(時間走)



元気アップエクササイズ



オリジナル体操



リズムダンス

- 動きのポイントを提示するなどして、めあてを持たせて取り組ませます。

■ 学年や縦割りグループ等で行う運動 校庭や体育館を区分けして活用します。



わいわい遊具

鉄棒、うんてい、登り棒、がんばろう！



わっしょい綱引き

わっしょい！
負けないぞ！！



タイムアタック(5秒間走)

5秒間でどこまで
行けるかな！？



リバーシ

熊歩きでたくさん
裏返すぞ！



ケンケンパ

リズムよく、
ケンケンパ！



ラダーダッシュ

腰を高く！小刻みに
進もう！！



的当て(ボール投げ)

遠くへ！それ～！！



おに遊び

鬼が来た。逃げる～！

- わいわい遊具…安全やルールに十分配慮して、鉄棒や雲てい、登り棒などに取り組みます。
- わっしょい綱引き…ペアをつくり、短い綱を一杯引き合います。
- タイムアタック…5秒間でどこまで走れるかを、一人一人がめあてを持って行います。
- リバーシ…ひざをつかないで熊歩きをしながら、オセロのように表裏白黒の板をチームやペアでひっくり返し合います。
- ケンケンパ…リズムよく、ケンパで何度も跳びはねます。
- ラダーダッシュ…ラダーを設置して、いろいろな走り方や動き方をします。
- 的当て…遠くにいる友達に投げたり、的に向かって投げたりします。
- おに遊び…タグ取りおにや十字おに、ねことねずみ等、走って動くおに遊びをします。

■ 体育館や教室で行う運動

ストレッチ



体幹トレーニング



シャトルスロー&紙鉄砲



立ち幅とびじゃんけん



ボール急便



手押し車でえっさっさ



表現遊び(動物なりきり等)



リズムダンス

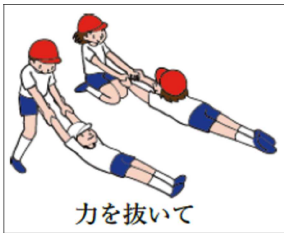


ゴム跳び



- 雨天時には、体育館や教室、校舎内の空きスペース等を有効に活用します。
(参) P.28校内の環境づくり

- 室内の運動では、特に安全に気を配る必要があります。
- 1人、ペア、グループ、全体といった様々な形態で取り組みます。
- バリエーションが多い運動や、あまり準備物を必要としない運動がおすすめです。



□ 活動にあたって

- 朝の運動は、元気な挨拶から始めます。
- あまり無理をさせずに、「運動を楽しむ」ことに重点を置きます。
- 運動の行い方が分かりやすく、準備に時間を要さない運動を実践します。
- 指導の際は、安全や時間の管理、声かけなどを意識します。
- 短時間で充実した活動を行うために、「ルールや注意事項等の検討、工夫、改善」「場や用具の工夫」「目標や回数等の設定」「アドバイスや賞賛の言葉の吟味」等を行うことが大切です。このことは、活動のマンネリ化対策にもつながっていきます。

② 業間の活動

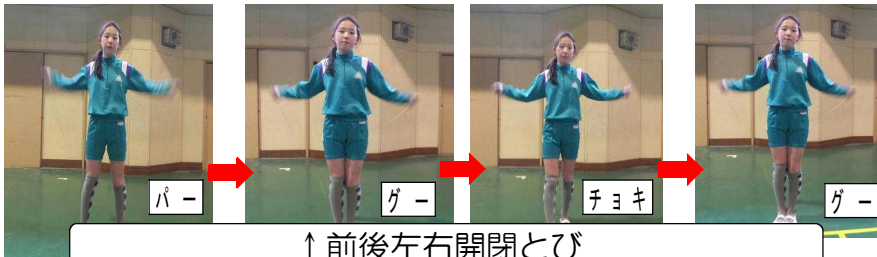
さんま じかん こうかん なかま
～3間(時・空・仲)大作戦!～

□ ここがポイント!

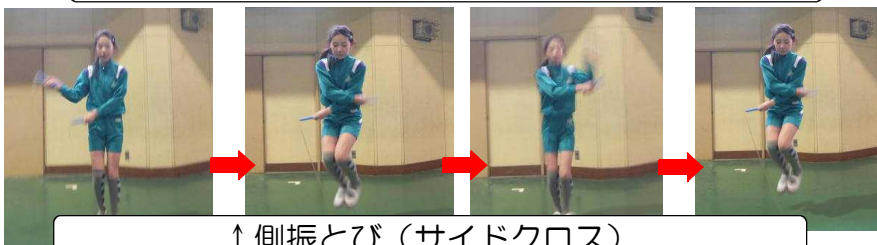
- 長い業間時間を使って、友達との関わりを大切にしながら、いろいろな運動遊びに楽しく取り組めるようにします。

□ おすすめの活動

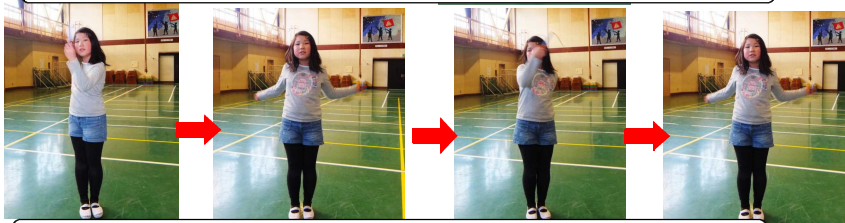
■ 短なわ・アラカルト



↑ 前後左右開閉とび



↑ 側振とび(サイドクロス)



↑ 返しとび(その場とび)



向かい合って



並んで



逆向きに並んで

いきいきすくすくもりもり元気な田子っ子

① めざせ! 一輪車マスター
校庭のトラックを一周できれば合格!

② めざせ! 竹馬名人
校庭のトラックを半周できれば合格!

③ めざせ! フラフーフの達人
落とさないで50回まわせば合格!



合格した人は、すばらしい写真入りの合格証がもらえます。合格者の名前は校長室前にはり出されます。夏休みまでに何人が合格するか楽しみ!

- 合格のしかた .. 友だちに見てもらって、OKだったら合格です。
- 合格したら .. 職員室前に置いてあるカードに書いて、担任の先生に渡します。
- そして .. 職員室の先生に写真をとってもらいましょう。
- おめでとう .. 教室で合格証を受け取ります。やったあ!!

田子小学校先生より

■ 運動用具の積極活用

- 一輪車、竹馬、フラフーフなどは、運動が苦手な児童にもおすすめです。
- 目標をクリアしたら「合格証」をもらえるようにすると、さらに意欲が向上します。

■ 校庭遊具の積極活用

- 長い業間時間は、鉄棒や登り棒などの遊具に挑戦することにも適しています。
- 体育の授業で楽しさや喜びを十分に味わわせ、休み時間の自主的な運動につなげます。



■ おにあそび・アラカルト



十字おに



こおりおに



Sケン

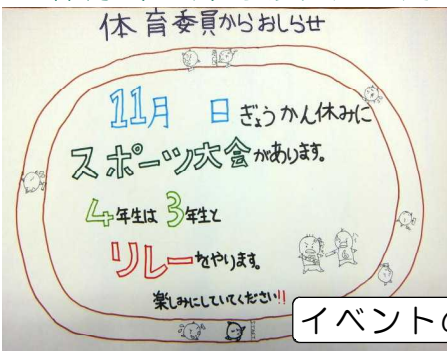


へびじゃんけん

- 「十字おに」や「こおりおに」「色おに」「しっぽとり」などの様々な「おにあそび」や「Sケン」「へびじゃんけん」なども紹介して、運動遊びのバリエーションを増やします。
- たてわりグループで行うことで異学年交流も深まります。

- 相手陣地に早く着いた方が勝ちです。
- コースを複雑にすると俊敏性や巧み性の向上にもつながります。

■ 体育（運動）委員会の活用



イベントのポスター



- 体育委員の児童が中心となり、スポーツ大会や様々な運動にチャレンジできるイベントなどを企画します。
- 校内放送やポスター等で、業間時間の外遊びの呼び掛けを行うこともよいでしょう。

【スポーツ大会例】

- 長なわ、短なわ、リレー、ドッジボール、おに遊び、ダンス、一輪車、竹馬など



短なわクリニック



ドッジボール大会

□ 活動にあたって

- みんなが平等に運動に親しめるように、活動スペースや校庭・体育館使用割当等を検討します。
- 集団で取り組むスポーツイベントを企画して、運動が苦手な児童でも、自然に外で運動できるような仕掛けを行います。
- 「なわとびカード」「マラソンカード」「遊具チャレンジカード」などを用意し、児童が楽しく、目標を持って活動できるようにします。
- 雨天時に備え、室内で簡単にできる運動やゲームなどを準備しておきます。

③ 放課後の活動 ～放課後はスポーツタイム！～

□ ここがポイント！

- ・教員や地域の方による支援、委員会活動、帰りの会の活動など、放課後を有効に活用して、児童が運動に親しむ機会を確保します。

□ おすすめの活動

仙台市立〇〇小学校
平成〇年〇月〇日

1. 年間の予定

月	開催予定の教室	対象
4	〇〇教室	〇年生
5	〇〇教室	〇～〇年生
6	〇〇教室	

2. 4月の教室のお知らせ

今月は、〇〇教室を開催します。参加希望の際には、下記の教室参加申し込み書にご記入いただき、担任にお渡しください。

〇〇教室について
※教室の詳細内容

キ リ ト リ セ ン
 教室参加申込書

〇月の「〇〇教室」に参加します

年 組

児 童 氏 名 _____

保 護 者 氏 名 _____

印

締め切り 〇月〇日 () まで担任にお渡しください。

■ 「放課後スポーツ教室」の開催

- ・5校時限授業の日などに開催します。体育部の先生が中心となり、指導にあたります。
- ・教室の内容は、児童の希望や指導者のスキルなどにより決めます。
- ・運動やスポーツに親しむことを目的に実施するものなので、学年や性別にとらわれず、広く参加を呼びかけます。
- ・校庭や体育館を有効に活用すれば、複数の教室開催も可能です。

- ・保護者へ教室の案内をし、申込書により、参加児童を募ります。
- ・年間予定や今月の教室の内容等についてもお知らせします。



【教室の内容例】

- ①全学年の児童を対象として
 - ・ルールが簡単な運動やスポーツを指導します。
 - (例) サッカー・長なわ・マラソン
タグラグビー・短距離走 など
- ②運動が苦手な児童を対象として
 - ・基本的な動きが身に付くように指導します。
 - (例) マット・跳び箱・水泳 など

※陸上競技・サッカー・タグラグビー・長なわなど学校単位で参加できる様々な大会があります。スポーツ教室に参加する児童たちの目標にもなるので、大会へ積極的に参加することもよいでしょう。



放課後遊びで、みんな運動！



なわとび検定でレベルアップ！



シャトル投げ大会で投力アップ！

(参) P.42コーディネーショントレーニング

■ 「放課後遊び」の開催

- 週に1回程度「放課後遊びの日」を設定し、放課後の運動時間を確保します。
- 全校児童が一斉に遊べると、異学年交流も深まります。
- 先生も児童と一緒に遊びながら、見守ります。
- 校庭を分割して遊びを分けたり、体育館を使用したりして運動スペースを確保し、いろいろな運動に取り組ませることも有効です。

(例) 今日の放課後遊びの場所
 ○年生：遊具 ○年生：体育館
 ○年生：大なわ ○年生：おに遊び
 ○年生：ボール ○年生：竹馬一輪車

■ 児童による活動

- 体育（運動）委員会の活動の一部として行います。
- 安全に活動できるように担当の先生がつきます。

【活動例】

- ①検定
 - 検定カードなどを利用し、委員が検定の合否を決めながら、運動に取り組みます。例：なわとび、竹馬、一輪車
- ②大会
 - 簡単に取り組めるスポーツイベントを開催します。(例) シャトル投げ大会

■ 地域の方による指導や見守り

(参) P.37 ■ 地域の方との連携

■ 帰りの会を利用して

- 帰りの会に、コーディネーショントレーニングを一つ行い、楽しく神経系統を鍛えます。
- (例) リアクション足ジャンケン
 (後出し足ジャンケンで勝つ)

□ 活動にあたって

- 「放課後スポーツ教室」では、大会へ向けての活動に偏り過ぎないように、「みんなが楽しく取り組む」ことに主眼を置きます。
- 児童たちは外遊びの経験が不足しているので、昔遊びを紹介するなどして、放課後遊びのバリエーションを増やします。

④校庭の運動環境づくり～楽しい仕掛けで運動量アップ！～

□ ここがポイント！

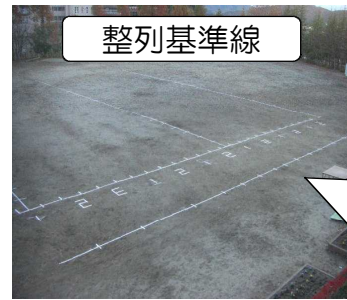
- ・様々な仕掛けをして、児童が進んで運動したくなる校庭の環境を整えます。

□ おすすめの運動環境



トラックの環境整備

グランドロープなどでトラックを常設します。児童が自由に競い合える直線走路やテイクオーバーゾーンの設置も効果的です。



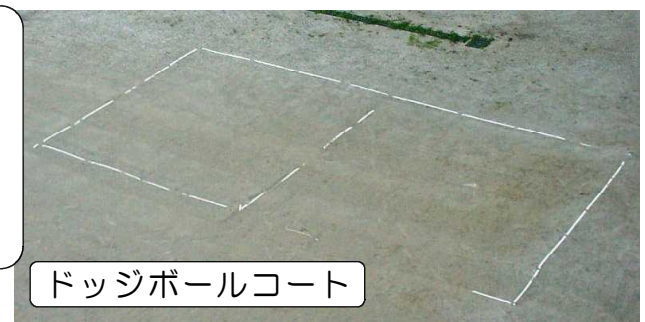
整列基準線

整列基準線を設置しておくことで、素早く整列させ、運動時間を確保することができます。



なわとび用ジャンピングボード

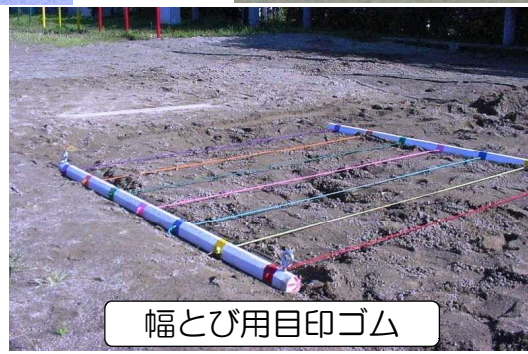
イラストは跳ぶ場所のめやすになり、運動意欲も高めます。



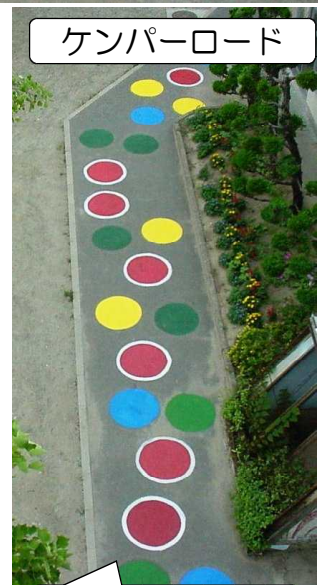
ドッジボールコート



的当てコーナー



幅とび用目印ゴム



ケンパーロード



赤い所を目指そう！

色分けした登り棒や雲てい

登下校時にも積極的な活用が期待できます。



逆上がり補助器

高さの違う鉄棒に2台設置できると便利です。補助ベルトの貸出も有効です。



外倉庫の整備・開放

外倉庫や昇降口に、すぐに使える運動用具を整備しておきます。



活動場所の紹介(昇降口などに掲示)

一輪車エリアや竹馬エリアなどを設置し、安心して意欲的に取り組めるようにします。

□ 活動にあたって

• 遊具の安全な使い方を徹底します。

自分の遊びに夢中になって起こりがちな、他の児童や遊具との衝突、遊具からの落下など、不注意から発生する事故を防ぎます。

(例)・雲てい…上には登らない。友達が遊んでいる下に入らない。順番を守る。

- 鉄棒…遊んでいる友達にさわらない。勢いよく飛び出さない。
- 登り棒…友達が登っている下に入らない。
- ジャングルジム…物を持ちながら登らない。一番上で手を離して立たない。
- プランコ…揺れているプランコの前後に入り込まない。飛び降りない。
- すべり台…下(降り口)から登らない。降り口近くで遊ばない。 など

• 安全点検は、定期的・継続的・組織的に行います。

(例)・遊具設置面が固くないか。

- ぐらつきやさびはないか。
- 引っかかりや絡まりを起こす部分はないか。
- 遊具の周りに危険なものがないか。 など

※事故が起きた場合の対応や危険箇所を発見したときの対処方法は、マニュアル化し、共通理解を図っておきます。

⑤ 校内の運動環境づくり ～どこでもエンジョイ！～

□ ここがポイント！

- 校内の様々な場所に運動するきっかけを作ることで自然と運動に親しむようにします。
- 日常生活の中で体力づくりを意識させることで、いきいきとした生活態度を養います。

□ おすすめの活動



ろうかで反復横とび！

- 人通りの少ない場所を選んでラインを引き、日常的に反復横とびに挑戦できるようにします。
- 近くに体力テストの得点表を掲示しておく、さらに意欲が向上します。

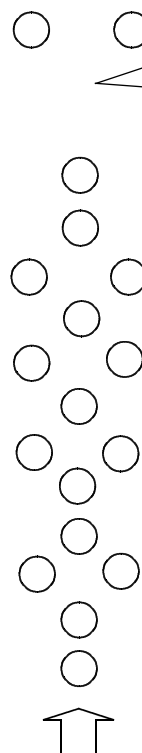


スペースで立ち幅跳び！

- 体力テスト実施前に、広いスペースにマットを敷き、立ち幅とびに挑戦できるようにします。
- かえる倒立やV字バランスなどに取り組みさせてもよいでしょう。



体育館通路は
ケンパーロードとラダーロード！



【ここがポイント】

最後の一步を大きく跳ぶ！

ケンケンパ

- 体育館通路も一工夫することで、楽しく運動量を確保することができます。
- 体育館への行きと帰りで、ケンパーロードとラダーロードの両方を体験できるようにします。
- 前の友達にぶつからないように、順番を守り、間隔を空けて行うようにします。



体育館でパワーアップ!

- 業間時間は、外遊びが基本です。しかし、校庭が狭い学校や児童数の多い学校では、雨の日以外にも体育館を開放することで、運動量を確保できます。
- 体育館割当表を作成し、どの学年も平等に使用できるようにします。
- 教員もローテーションを組み、安全に遊べるように見守ります。
- ターザンロープの活用など、体育館ならではの運動もおすすめです。

背中とお腹に筋力をつけよう

ただ しせい がくしゅう
○正しい姿勢で学習すると、
せなか おなか きんりよく
背中とお腹に筋力がつきます。

せなかは **ぴん**。

垂直に

こんなよいことがあります

- ジャンプする力がつきます
- はやく走れるようになります
- つよいボールが投げられるようになります
- 目が悪くなるのをふせげます
- おなかのきずがよくなります
- せすじがピンとのび、きれいなしせいになります

- 授業中に「正しい姿勢」を続けることは、学習への集中力を高めるだけでなく、背筋や腹筋の強化にもつながります。
- キーワードは、「背中ぴん」です。この一言で、正しい姿勢を意識できるようになります。
- 「正しい姿勢」が当たり前になるようにしっかりと指導します。



掃除でもパワーアップ!

めざせ! いちじくすくすく 元気な子どもたち

ふだんの生活の中で、体をきたえよう

せなか おなか ちから

1. 背中とお腹に力をつけよう

学校中 けしめとあわりのあひさつの時

ただ しせい

○せなかは **ぴん** (正しい姿勢)

○たいいく すわり

体育の授業集会の中で

2. 足こしうでに力とあくりよくをつけよう

そうじの中で

- つくえを もちあげて はこぶ
- ひざを つかないで ふく
- ぞうさんを ぎっちり しぼる

3. いろいろな運動や遊びにチャレンジして、体をたくさんうごかさう!!

毎日 つづけると うんどうが とくいになるよ

- 毎日の清掃活動も、取り組み方次第で「体力向上」に結びつけることができます。
- 「机を持ち上げて運ぶ」「ひざをつかないで雑巾がけを行う」「雑巾をしっかりと絞る」ことを徹底することで、足・腰・腕などの筋力が鍛えられます。

□ 活動にあたって

- 校内で活動する場合には、「周りに物はないか」「人にぶつからないか」など、常に安全に気を配る必要があります。児童にも「安全に活動する」ことを十分に意識させます。

⑥ 体育倉庫の活用

～いつでも使える！～

□ ここがポイント！

- ・「いつでも、すぐに使える」ミニ体育倉庫を整備し、運動の日常化を図ります。
- ・継続して取り組むことができるように、掲示物を工夫します。

□ おすすめの活動



体育倉庫の整備・開放

■ 体育倉庫の開放・ミニ体育倉庫の作成

- ・朝や業間、放課後に、いろいろな運動用具を自由に使って遊ぶことができるように、体育倉庫の開放やミニ体育倉庫からの用具の貸出を行います。
- ・ミニ体育倉庫は、職員の間が行き届く職員室前や昇降口などに設置します。
- ・「みんなが使う物なので大切に使う」「次の人が使いやすいように使った物は元の場所に戻す」ことを徹底します。
- ・体育委員が定期的に点検・整備します。



ミニ体育倉庫①



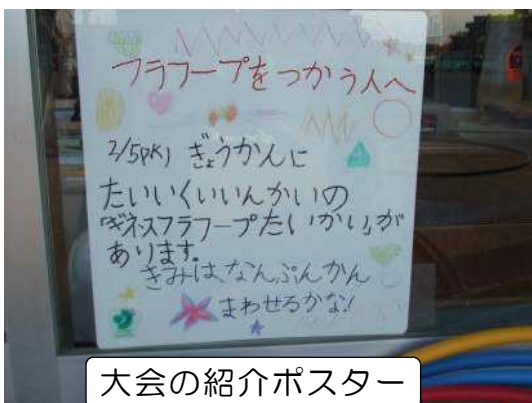
ミニ体育倉庫②

【貸出物例】

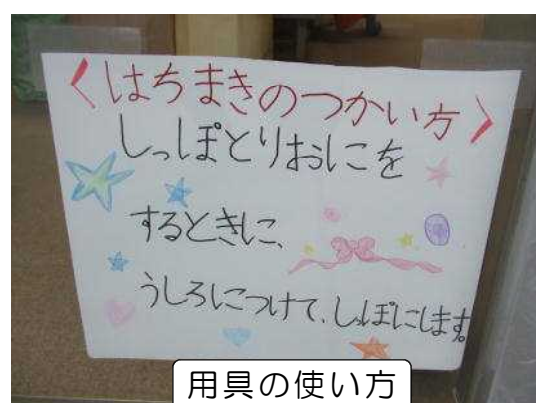
- ・フラフープ
- ・タグ
- ・ケンステップ
- ・ラダー
- ・長なわ
- ・ミニコーン
- ・ボール
- ・ドッジビー
- ・バドミントン
- ・卓球
- ・コマ
- ・メンコ
- など

■ 倉庫近くに、体育（運動）委員会コーナーの設置

- ・「用具の使い方」や「遊び方の例」、スポーツイベントのポスターなどを掲示します。



大会の紹介ポスター

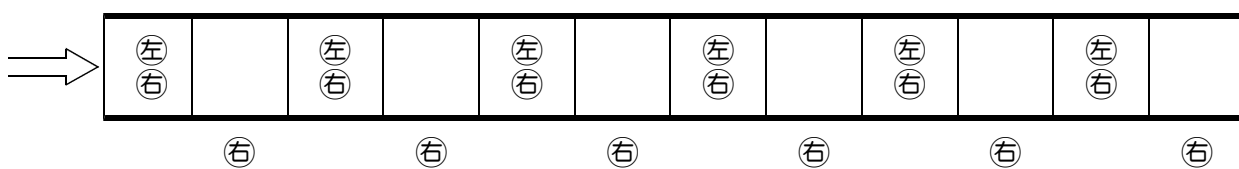


用具の使い方

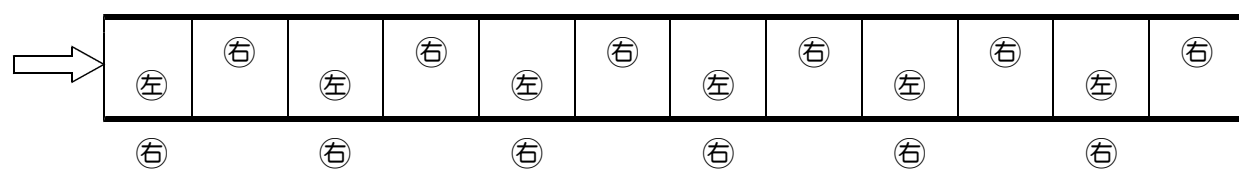
■ **運動例の紹介** 授業でも取りくみ、休み時間の遊びにつながるように働きかけます。

◎ラダーの使い方(例)

開閉ジャンプ … 開閉がリズムカルに連続するようにジャンプします。

⇒ 

スラロームジャンプ … テンポよくジグザグ状に進みます。

⇒ 


【ラダー指導法動画】⇒ <http://www.sendai-c.ed.jp/~sst20/21jissen.html>
 「体育研究会—仙台市教育センター」→「実践活動部」→「ラダートレーニング」

◎フラフープの使い方(例)

なわとびのように

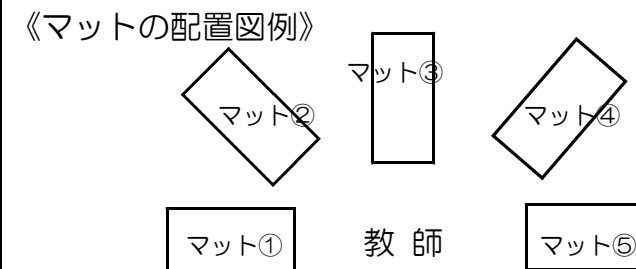
片足で回しながら

フラフープをくぐる




■ **授業アイデアカード** 用具を使用する場所の近くに掲示しておきます。

《マットの配置図例》



• 子どもの動きを
 掌握しやすい
 レイアウト



□ **活動にあたって**

- ミニ体育倉庫は、「使いやすい、出しやすい所」に設置し、児童や教員が「気軽に使える物」を準備します。

⑦

イベント

～目指せ、なわとびチャンピオン！～

□ ここがポイント！

- 短なわ、長なわのイベントを通して、楽しく運動量を確保します。
- イベントに向けた練習や本番を通して、目標を持って取り組む姿勢や友達と協力する態度を育みます。

□ おすすめの活動

■ 短なわチャンピオン大会

様々な短なわ大会を開催します。どの児童も活躍できるようなルールの工夫が大切です。

【開催までの流れ】

- ① 体育委員会で企画し、大会ルールを決めます。
- ② ポスターや校内放送等で参加者を募集します。
- ③ 体育委員の進行で大会を開催します。
- ④ 大会上位者を校内放送等で表彰します。
- ⑤ 大会の結果を校内に掲示します。

【ポスターの内容】

- 開催日時
- 今月の種目（3種類程度）
- ルール
- 各種目の現在のギネス記録
- 励ましのメッセージ など

個人大会

- 今月の種目の中から自分が跳ぶ種目を決めます。
- 跳んでいた時間（または回数）を競い合います。
- 各種目各学年上位3位までを表彰します。

グループ大会

- 同学年3人でグループを組み、3人が跳んだ回数の合計で競い合います。
- 各種目各学年上位3位までのグループを表彰します。

〈グループの人数を5人、10人、20人と増やして行くと、友達の輪が広がります。〉

縦割りのグループ大会

- 1年生～6年生の縦割りグループで跳んだ回数の合計で競い合います。
- 上位10位までのグループを表彰します。

〈「1年生が跳んだ回数を2倍にカウントする」「最も少なかった人の回数を2倍にカウントする」などルールを工夫することで、どのグループも入賞のチャンスが広がります。〉



最高記録は、ギネス記録として認定し、校内に掲示します。記録が破られない限り、ずっと校内に掲示されます。



途中で引っかかってしまった児童（グループ）は、競技エリアを出て、短なわの続きを行ったり、長く跳んでいる友達（グループ）の応援をしたりします。

◎大会の様子を校内放送で紹介すると、次回の大会への意欲が向上します。

■ 長なわ八の字跳び大会

長なわ跳び運動を通して、仲間と関わりながら運動する楽しさや成就感を味わわせます。

【ルール】

- ①学級全員で参加します。(けがや病気などで参加できない児童は、応援に回ります。)
- ②なわを回した状態から、計時係が号令をかけてスタートします。
- ③1人ずつなわの中に入って、跳んで、抜けます。(八の字跳び)。
- ④引っかかって跳べなかったり、跳ばずに通り抜けたりした場合は回数に数えません。
- ⑤制限時間は3分として、失敗してもそこからカウントを続けます。
- ⑥3分経過時点で、計時係が「終わり」の合図をします。最終的に3分間で跳んだ総計を記録とします。

※計時やなわの回し手は、教師でもよいこととします。

【苦手な児童への指導のポイント】

- ・走るコースをラインで示し、跳ぶ位置に印を付けます。
- ・止まっているなわを跳び越えて、走るコースを覚えます。
- ・回っているなわを、跳ばずに走り抜けます。なわが地面に当たる「音」がしたら入るようにします。
- ・なわに入るタイミングで、周りの児童が「いま」と声を掛けたり、背中をそっと押してあげたりします。

※よく引っかかってしまう児童に対し、「ドンマイ」「次また頑張ろう」などの声掛けが生まれるような学級の雰囲気づくりが大切です。



「元気アップみやぎっ子! 『web』長なわ八の字跳び大会」に参加しましょう

- ・県内全小学校の3年生以上の学級が、いつでも何度でもチャレンジできるweb上で「長なわ八の字跳び」大会です。

⇒「web長なわ」で検索 (<http://miyagi-powerup.jp/strength/index.html>)

□ 活動にあたって

- ・短なわの意欲付けとして、なわとびカードやジャンピングボードの活用が有効です。長なわも、いつでも使えるようにしておきます。
- ・大会を行う際は、近くの友達とぶつからないように、間隔を空けて行うようにします。

⑧ 保護者への啓発 ～家族の力で変身するぞ！～

□ ここがポイント！

- ・学校から様々な情報を発信し、親子で取り組む活動などを仕組みながら、保護者の運動習慣づくりに関する意識を高めます。

□ おすすめの活動

1年 着衣泳
長袖長ズボンを着用して、水に浮かぶ練習をしました。

体がいつもより重いよ！

6年 陸上記録会 練習
各項目、応援、行進に分かれて練習をしています。

只だくさんておいしそう！
彩りもきれい

2年 生活科 野菜を育てよう
学校で栽培したミニトマトを使って、親子で料理しました。

筋力をつけるためには…

6年食育「自分の食事を考えよう」
肥満や、やせなど様々なタイプ別に、バランスの良い献立を考えました。

がんばれ！

5年 カルビスナックススクール
カルビーの方から、よりよいおやつのとりに方について教えてもらいました。

ポテトチップスの適量は35グラムなんだね。

交歓サッカー大会練習
高学年を中心に、朝練習を頑張っています。

■ 定期的なお知らせ

体育だより、保健だより、給食だよりなどで、様々な情報を発信します。

- ・ 体育、食育、保健の授業風景
- ・ 学習のねらい
- ・ 学習カードの記述
- ・ 運動に親しむ〇〇タイムの取組や外遊びの様子
- ・ 体力・運動能力調査の結果
- ・ 家庭でもできる運動例
- ・ 体力と学力の関係
- ・ 早寝早起きの効用
- ・ バランスの取れた食事 など

■ 親子行事

体づくり運動やタオル体操などの親子行事を実施します。親子で一緒に体を動かす心地よさや喜びを体感してもらうことに加え、子どもの体力・運動能力の状況を知ってもらうこともできます。体の動かし方のポイントや簡単なストレッチ法などを学ぶ機会にもなります。

比較的簡単に取り組める球技大会を実施してもよいでしょう。

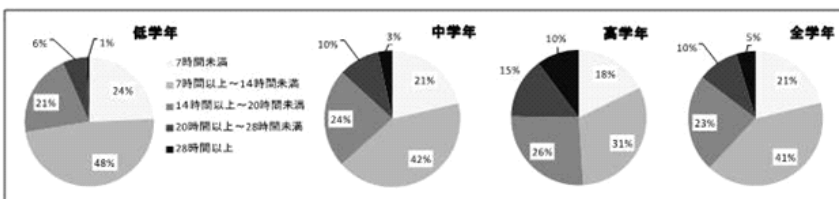


■ 体育ボランティア

水泳や鉄棒などの体育の授業や体力・運動能力調査の測定、クラブ活動などのお手伝いを保護者にお願ひします。保護者の協力が得られることで、授業がより安全に実施できます。いろいろな保護者との関わりは、子どもたちにとっても、よい学びの機会となります。学校の子どもの様子をすることは、保護者の安心にもつながります。

生活調査

【テレビ・ゲームの1週間あたりの総時間】



集計結果から、学年が上がるにつれてテレビ・ゲームの総時間が多くなることが分かります。特に、28時間以上（1日平均4時間以上）は低学年では1%、中学年では3%、高学年では10%と学年間で大きな差が見られます。一日のメディア接触時間の目安である2時間以内（1週間で14時間未満）の児童は全体の62%でした。

また、高学年になればなる程「やり過ぎなのは分かっているけどやめられない」という状況にあるようです。低学年では、3ヶ月の取り組みの中で生活習慣が改善された児童が多く見られましたが、高学年ではあまり変化がない児童が多い傾向にありました。

テレビやゲームの時間は、二つ合わせて1日2時間以内におさめるようにするといいですね。親御さんと低学年のうちからテレビやゲームについての約束をしっかりとかわし、実行することがよりよい生活習慣の形成につながります。上学年では、自分で約束を決めたらしっかりと実行することが大切です。



メディアの接触時間や食事の内容、就寝・起床時刻などを記述する生活習慣調査を実施することにより、子どもだけでなく、保護者への意識付けも行います。調査票には、保護者のコメント欄も設けます。

学校では、調査の結果から明らかになった課題や具体的な改善策などを示します。

メディア接触時間と学力の関係について触れると、保護者の意識はさらに高まります。

長期休業中の親子チャレンジカード

親子チャレンジカードのデザイン。中央には「たっぷり運動しよう」「しっかり食べよう」「ぐっすり眠ろう」という目標が示されています。

名前欄：年 組 名 前 ()

＜やり方＞

- ① おうちの人と、夏休み中で「チャレンジする5日」をえらびましょう。
(1) 月 日 (2) 月 日 (3) 月 日
(4) 月 日 (5) 月 日
- ② 7つのチャレンジで、クリアできた日数分、色をぬりましょう。

★ 元気チャレンジ ★

1. 外であそびましょう。
2. 親子でいっしょに体を動かしましょう。

★ もぐもぐチャレンジ ★

3. すききらいなく食べましょう。
4. おやつを食べる時は、時間と量を考えて食べましょう。

★ いきいきチャレンジ ★

5. TVやゲームのやくそくを決めてまらしましょう。
6. 外から帰ったら、手洗い・うがいをしましょう。

☆ぼく・わたしのチャレンジ<おうちの人と相談して決めよう>☆

7.

チャレンジしてみた おうちの人から

テレビ&ゲームの時間をふりかえろう

	テレビの時間(赤)					ゲームの時間(青)					時間の合計
	30分	1時間	1時間20分	2時間	3時間	30分	1時間	1時間20分	2時間	3時間	
12 / 2 (日)											
12 / 3 (月)											
12 / 4 (火)											
12 / 5 (水)											
12 / 6 (木)											
12 / 7 (金)											
12 / 8 (土)											

【おうちの方から】 【お月さまの方から】

ゲームのやりすぎ、テレビの見過ぎに注意しよう!!

12月10日(月)に学校に持ってきましょう。

長期休業中には、生活習慣が乱れやすいことから、親子で一緒に取り組むチャレンジカードを配布します。

運動面では、ランニングやなわとび、ストレッチなどに、無理なく継続的に取り組むことを啓発します。

食習慣や生活習慣の面でも、目標を持って、親子で持って取り組むことができるようにします。

個人面談などの際に話題にし、直接働きかけることも大切です。

活動にあたって

- 子どもの運動習慣づくりには、保護者の協力が欠かせません。保護者の協力を得るには、学校からの積極的・継続的な働きかけが大切です。情報を発信することに加え、保護者が学校の活動に関わる機会を多く設けます。
- 学校の地域性や児童の実態などを十分に踏まえた上で取組を行うようにします。

⑨ 外部の人材活用

～力を合わせてパワーアップ!～

□ ここがポイント!

- 中学生，大学生，地域との交流をとおして，子どもたちの運動意欲を高めます。
- 専門的な指導により，子どもたちが運動のコツをつかむことができます。

□ おすすめの活動



中学生とパワーアップ!

■ 小中連携

- 中学校陸上部の陸上記録会練習への参加
- 中学校水泳部の夏休み中の水泳教室への参加
- 年齢の近い先輩からのアドバイスや競技のお手本は，子どもたちの運動意欲を向上させます。
- 中学校進学への不安を取り除くことにもつながります。
- 中学生にとっても，よい勉強の機会になります。(自分づくり教育)

あこがれでもある中学校の先輩と一緒に運動することは，6年生にとって大きな刺激になります。自分の学校ではトップクラスであっても，中学生にはなかなかかかいません。短い運動時間でも，子どもたちの力がグンと伸びます。中学校で実施することが可能であれば，その雰囲気味わいながら交流を深めることができます。

■ 学生ボランティアの活用

- 放課後遊びの会
 - 学生が子どもたちと一緒に遊んだり，遊び方を教えたりすることで，子どもたちの運動遊びの幅が広がります。
- スポーツ教室での指導
 - 放課後を利用して，専門的な指導をしてもらいます。
- 体力テストの補助
 - テスト項目のお手本の動きや測定の測定の補助をしてもらいます。



大学生とパワーアップ!

年齢が近いお兄さんお姉さんは，子どもたちからも大人気です。将来教員を志望している学生はたくさんいます。大学によっては，子どもたちと遊ぶボランティアサークルがあるとところもあります。

問合せ・申込みは，仙台市教育委員会まで。【学生サポートスタッフ事業（教育指導課）放課後子ども教室（生涯学習課）】

■ 地域の方との連携

- クラブ活動での指導
 - ・地域に住んでいる様々なスポーツのスペシャリストに来ていただき、一緒に活動します。
- 学区民体育振興会との協力
 - ・体育館や校庭の土曜開放の時などを利用して、地区対抗球技大会などのスポーツイベントやスポーツ教室を開催し、子どもから大人まで一緒に運動を楽しむ機会を設けます。
- 放課後遊びの「見守り隊」
 - ・子どもたちが遊ぶ様子を見守りながら、時には昔の遊びなどを教えていただきます。



地域の方とパワーアップ！

体育ボランティア募集！

保護者や地域のみなさん！子どもたちのために力をお貸し下さい！

○小学校では、運動の経験や特技を生かして、子どもたちの体育の授業やクラブ活動、運動の日常化を支援して下さるボランティアの方を募集しています。

お力を貸していただける方は、下記の内容をご確認のうえ、お申し込みくださいますようお願い申し上げます。

活動内容例

- 体育の授業の補助（安全面の見守り、運動の補助、用具の準備や片付けのお手伝いなど）
- 体力テストの測定補助
- クラブ活動等での専門性を生かした指導
- 休み時間や放課後等の子どもたちの遊びの見守り
- 昔の遊びの伝承
- 体育的行事における踊りの指導



など

ご協力をお願いする場合は、学校の担当者から連絡させていただきます。具体的な内容や時間、期間等については、協力いただく方のご都合に合わせて、直接相談のうえ決めてさせていただきます。ご理解とご協力のほどよろしくお願い申し上げます。

体育ボランティア募集のお便りを作成し、各町内会や市民センター等の協力を得て、広く地域の方に配布します。

申込みをもとに人材バンクを作成し、学校担当者が直接連絡を取り合いながら、協力体制を整えます。

地域の方の活用は、学校の活性化にもつながり、子どもたちの地域の方への感謝の気持ちも育ちます。



仙台市アスリート活用事業

■ 教育委員会との連携

- 仙台市体育実技補助指導者派遣事業の活用
 - ・体育の授業で、実技指導の補助をしてもらうことができます。授業の充実や安全確保のため、有効に活用しましょう。
 - アスリート活用事業への積極的な申込み
 - ・様々な運動をトップアスリートから教わったり、その姿を生で見たりすることで、子どもたちは憧れを抱き、その運動に興味を持ちます。そのことが「運動したい！」という気持ちにつながります。
 - ・教員も効果的な指導方法を学ぶことができます。
- 【問合せ・申込みは、仙台市教育委員会 健康教育課まで。(TEL：214-8881)】

□ 活動にあたって

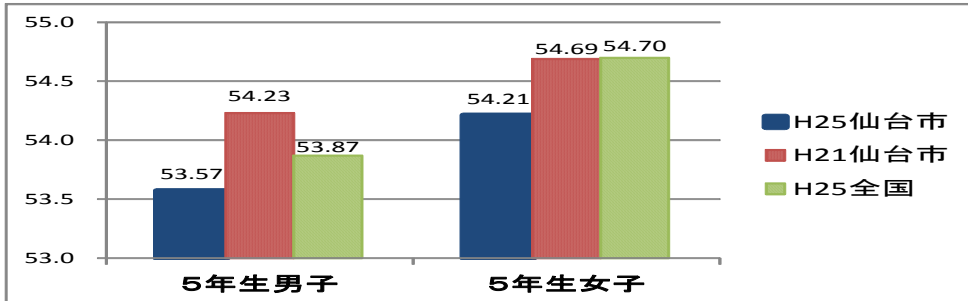
- ・地域には、子どもたちのために力をお貸したいと思ってくださっている方がたくさんいます。開かれた学校づくりのためにも、広く協力を呼びかけましょう。
- ・学校が保護者や地域と連携し、「みんなで子どもたちの体力を高めていきたい」という思いを積極的に発信することが大切です。

体力向上コラム ～5年生の体力・運動能力の現状と課題～

平25年度全国体力・運動能力、運動習慣等調査の結果から、本市小学校5年生の体力の現状と課題についてお示しします。

本調査は、平成21年度以来の悉皆調査となったことから、平成25年度の結果を、平成21年度仙台市平均値及び平成25年度全国平均値と比較して掲載します。

1 体力合計点（8種目の得点の合計）の傾向について

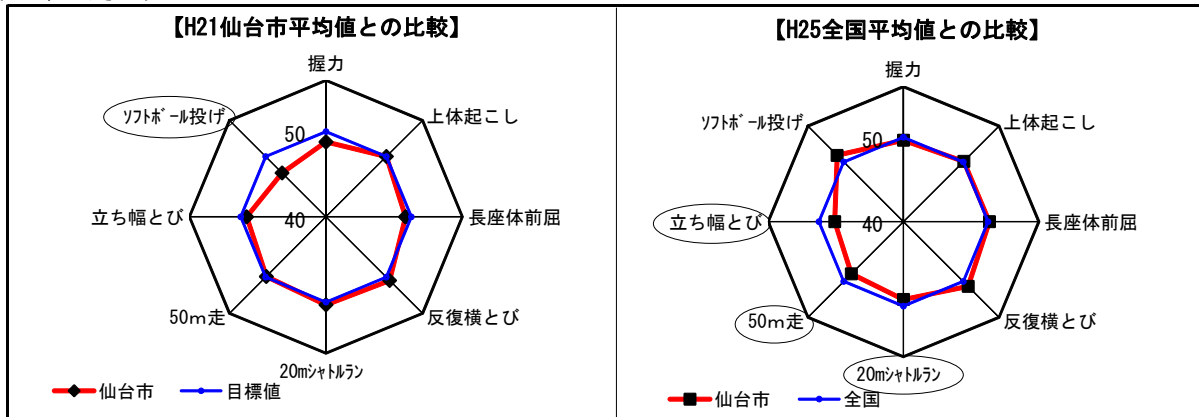


●平成25年度における5年生の体力合計点は、男女とも平成21年度仙台市及び平成25年度全国の合計点を下回る結果となりました。

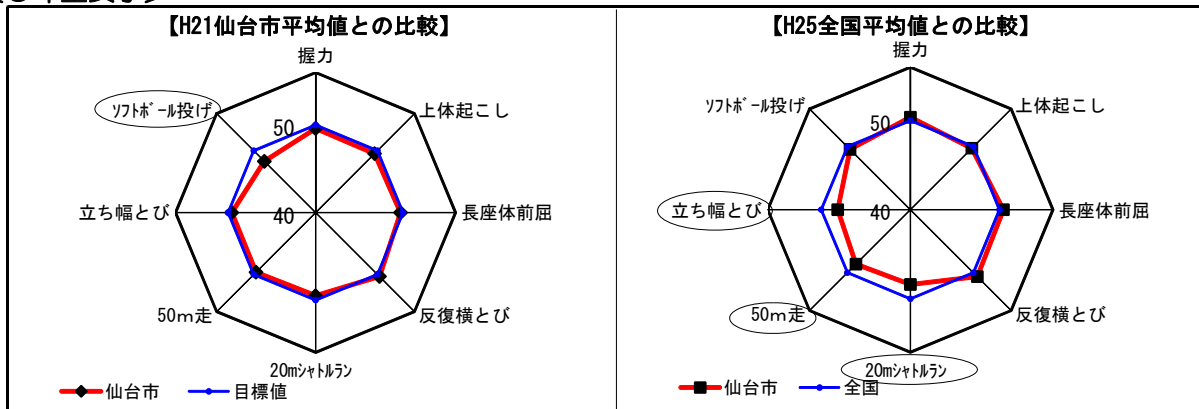
2 種目別の傾向について

左側のグラフは、平成21年度仙台市平均値を50としたとき、右側のグラフは、平成25年度全国平均値を50としたときの、平成25年度本市平均値を偏差値で表したものです。

〔5年生男子〕



〔5年生女子〕



(1) 平成21年度仙台市平均値との比較

●男女とも「ソフトボール投げ」の記録の低下が顕著に見られます。「投げる経験」の不足が結果に表れていると考えられます。

(2) 平成25年度全国平均値との比較

●男女とも「立ち幅とび」「50m走」「20mシャトルラン」が下回っており、仙台市の以前からの傾向である「体重移動を伴う運動」に課題が見られる結果となりました。

体力の低下は、子どもたちの将来の健康に大きな影響をもたらします。小学校の運動経験が、生涯にわたって運動に親しむ「豊かなスポーツライフ」の基礎になります。ただ、体力テストの数値の向上を目指すのではなく、運動に楽しく取り組んだ結果として体力が身に付くように、体育の授業で運動量を十分に確保し、様々な動きを体験させるとともに、子どもたちが日常的に運動したくなる環境づくりにも努めることが重要であると考えます。