

ともに学び、みがき合い、 挑戦する准園っ子の育成

大分県九重町立准園小学校

全校児童数	31名（男子 14名 女子 17名）		
全クラス数	5	教職員数	12名
体育専科教員訪問学校数			5校
訪問校	（毎週）野上小		
	（隔週）南山田小・野矢小・飯田小・東飯田小		
体育専科教員名		酒井 静女	

Plan：取組時の課題と計画

1 取組時の課題

- ◆敏捷性や持久力を要する運動の値が低い
- ◆運動量の個人差が大きい
- ◆生活習慣などから、活動意欲や体調の整わない児童がいる

2 取組の計画

- ① 「目標を持って挑戦させる」
 - 努力の足跡がわかる取組
 - 短距離走・持久力を高める取組
- ② 「生活習慣の確立」
 - 児童会・PTA との取組

Do：実践内容

1 准園っ子パワーアッププロジェクト

(1) 臨時休業中も家庭で運動に取り組もう

- ①体力キープ&アップ プログラム
体育の体操と家庭でできる簡単な運動を紹介し、それに使うレジ袋ボールと風船を配布
- ②ここのえ のびる運動
校歌に合わせて1番で股関節運動、2番で体幹トレーニング、3番で柔軟性を高める運動をする

(2) みんなで取り組もう

- ①サーキットで3分間トレーニング
- ②マラソン大会に向けた中休み5分間走
- ③縄跳び大会の持久とびこむけて

(3) 生活習慣の確立にむけて

- ①親子で取り組む「朝食カレンダー」
- ②保健給食委員会からの発表

(4) ふれあい祭り 親子で運動

- ①敏捷性を高める「あんどこ」
- ②力強い動き「押し相撲」「腕相撲」
- ③調整力 「バランス」「お手玉」「風船バレー」

2 九重町体育実技講習会

(1) 公開授業

5・6年 とび箱運動「頭はね跳びに挑戦しよう」

(2) 講義

体育の授業で運動量確保のための工夫

- ①副読本の活用例
- ②準備物がある運動は指導時期をそろえる
- ③用具の工夫

(3) 実技

九重町の体力課題克服に向けた運動の紹介

- ①瞬発力を高める運動
- ②意欲を高める運動のゲーム化
- ③運動に慣れさせる工夫

●工夫したこと

①どの子どもも楽しい持久走に

(1) 授業での練習の工夫

一人またはグループに1個のストップウォッチ

- ①「ん」で終わらないしりとりランニング
- ②ボウリングじゃんけん
- ③3/4の速さでぴったり走
- ④30秒ぴったり走
- ⑤歩かず走り続けよう
- ⑥前回のタイムを超えよう

(2) マラソン大会の工夫

- ①時間差でスタート
- ②高学年は距離を選べるように

Check：取組の成果

- ・休業中に体を動かすきっかけづくりができた。休校後、体を動かせる楽しさ・みんなで運動できる喜びを声に出す児童が多かった。長く休んだことで運動する大切さ・気持ち良さがわかったようだ。
- ・持久走の練習を嫌がる声になかった。競走ではなく自分のペースで走ることの意義が理解できていた。

Action：今後の課題

生活習慣が運動に及ぼす影響を理解させる工夫

- ・メディア使用時間が長く、睡眠時間が短い。
- ・朝食を食べない習慣になっている家庭。

◎体力向上の取組がもたらす波及効果

- ・ストレスが減る
- ・笑顔が増える
- ・自信がもてる
- ・積極的になる

ここのえ「のびーるたいぞう」 2020. 4. 15

股関節 (こかつせう)	1		【くの字でこしひら】 *体が前にたおれないように足を少し開いて腰をしっかり左右に動かす。
	2		イチローの肩入れ *せなかが丸くならないようにもう少し足を開いて手でひざを外に押し出す。
	3		こしを落としたまま横ゆらし *おしりの高さが変わらないようにする。
	4		クーパージャンプ *はじめの4回(回)はふつうにジャンプ足を開いたときに両手を横にひろげる。上にあげる。
	5		ガニガニたいぞう ひじとひざが横でくっつくように
体幹 (たいかん)	1		両手を床について足前後入れかえ 足を前後に大きく開く。できる人は早く。
	2		ひじを床についてフランク(おへそかし) *顔から足までが一直線になるように
	3		よこひこうき 片方はひじを床につけて、反対のうではまっすぐ伸ばして。
	4		あおむけで足交差 ひじを後ろについて、ひざをのばして床からあげて交差
	5		反対よこひこうき 3と反対をむいてうでのばす。
柔軟 (じゆんなん)	1		あざらし おなかをしっかりと伸ばす。足のうらが頭につくかな?
	2		ぜんくつ ひざをのばしたまま足首をもつ。つま先をもてるかな?
	3		ひじひらき ひじを合わせて、くっついて、上にのばす。
	4		うでふりスクワット うでは前後に大きくふって、ひざをまげよう。
	5		しんこきゅう いっぱい いきをすいこんでから、よこにたおす。

ふれあいまつり「親子でストレッチ & トレーニング」

2020. 11. 15

1 W-up ジャンプ あんたがたどこき 右と左にジャンプし ③で前にジャンプしてもどる	6 バランス大会 (片足・水平・目を閉じて) かた足で立ちどちらがグラグラしないかな 目をとじて 長く足をつかないでいられるかな
2 せなかマッサージ 子どもの背中全体を手のひらで 大人の背ほねの両側を 足のうらで上下にふむ	7 腹筋バトル 20秒2回戦 体育すわりで手は胸の前。しっかりおさえる。 ねた状態から20秒で何回もももひじがつかかな
3 背中ずもう 子どもの体育座り、大人はひざを前に伸ばして	8 うでずもう (3年生以下は両手OK) うでを組み、手のこうがつく位置に玉を置いてスタート 手のこうが 玉につかないようにがんばろう ①玉をあく ②レジャー・ゴー
4 押しずもう (3年生以下の保護者は片足で) 足がうごいたら負け	9 おてだまキャッチ 「せーの」で二人が同時にキャッチできるかな はじめはふんわりなげてみよう
5 足うらずもう 体育すわりでつま先をそろえ 足のうらを合わせる おしりとせなか以外が床につかずおきあがれるかな	10 風船パレー 子どもが風船をふくらませよう できないときはおとながふくらませよう

公開授業 とび箱運動



ふれあい祭り 親子でストレッチ&トレーニング



持久走練習 中休み5分間走



持久走練習 30秒びったり走

