

主体的に学び、ともに磨き合い、力を高めていく 准園っ子の育成

大分県九重町立准園小学校

全校児童数	21名（男子8名 女子13名）		
全クラス数	4	教職員数	11名
体育専科教員訪問学校数			5校
訪問校	（毎週）南山田小		
	（隔週）野上小・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

- ◆瞬発力や持久力を要する運動の能力が低い
- ◆運動量の個人差が大きい

2 取組の計画

- (1) 「目標を持って挑戦する」
 - 努力の足跡がわかる取組
 - 瞬発力・持久力を高める取組
- (2) 「運動・生活習慣の確立」
 - 児童会・委員会との取組

Do：実践内容

1 准園っ子パワーアッププロジェクト

- (1) 1日1回、運動しよう
 - ①休み時間にできる運動遊びの紹介
 - ②昼休み体育館使用
- (2) みんなで取組もう
 - ①サーキットで3分間トレーニング（ダッシュ含む）
 - ②全校たてわり班遊び「ワイワイタイム」
 - ③持久走大会に向けた中休み5分間走
 - ④縄跳び大会の持久跳びにむけて
- (3) 生活習慣の確立にむけて
 - ①親子で取り組む「体温・朝食・就寝時間チェック」
 - ②保健給食委員会からの発表

2 九重町体育実技講習会

- (1) 公開授業
 - 1・2・3年 ける遊び・ラインサッカー
- (2) 講義
 - ①体育指導の基本
 - ②段階的指導の工夫
 - ③楽しくできる持久走指導
 - ④教具の紹介
- (3) 実技
 - ①中・高学年 中津市大幡小 藤原先生の実践伝達 サイドアタックサッカー
 - ②すきま時間におすすめの運動

●工夫したこと

○「たて割り班対抗 持久走大会」

- (1) 持久走は何のためにするのか
 - ①循環器官と心を鍛える

- ②今からが一番成長するとき
- ③自分の命を守るために走る（災害時・緊急時）
- ④自分の命を守るために走るのをやめる勇気

(2) 楽しく走ろう

- ①しりとりランニング
- ②全力ネコとネズミ
 - ・ネコ役とネズミ役に分かれ、走力に合わせてスタート地点をずらして逃げる・追いかける
- ③30秒ピタリ走
 - ・70mから110mの長さで、30秒ピタリ、気持ちよく走れる長さを探す
- ④中休み5分間走「全校で長崎まで走ろう」
 - ・1分ごとに音楽を変えて流す
 - ・指導者は内側を反対方向に走り、走るフォームや速さ、息継ぎの仕方など声をかける
 - ・班長が集計し、図に記入する

(3) 縦割り班対抗 持久走大会

- ①自分のペースで走る
- ②競走ではないが、のろのろとは走らない
- ③友だちに合わせない
- ④時間差スタート
- ④たて割り班で合計タイムを集計して予想タイムとの誤差の少ないところが優勝として表彰（箱根駅伝の予選会のイメージ）

Check：取組の成果

- ①年間を通して運動を縦割り班で取り組むようにしたことで、協力して運動する・低学年に声をかける、自分勝手にしないことが定着した。
- ②これまでの持久走大会では当日にハイペースになることが多かったが、順位にこだわらずに自分のペースで走ることを目標とした本来の持久走ができた。

Action：今後の課題

児童数が少ないため、低学年に合わせて休み時間の遊びは鬼ごっこが中心になっている。投げる・とる・蹴るなどスポーツ競技につながる遊びを、日常的にできるようなルール工夫や取り組みをする必要がある。

◎体力向上の取組がもたらす波及効果

- 笑顔が増える
- 体力とともに抵抗力が高まり、疾病が減る
- 運動でストレスが発散され、集中力が高まる

すきま時間におすすめの運動

○ずっとジャンプするので冬場におススメです。3回すると体が温まります。

1 「足じゃんけん」

(歌に合わせて、足で グー チョキ パーをして最後の「ホイ！」で足じゃんけんをする)

♪グーぱー グーぱー ちょきちょきぱー
(ちょきの足をいれかえる)

グーすけ ひらいて ちょきちょきぱー
(グーグーパーパー)

ぐるりとまわって じゃんけん 「ホイ！」
(かけ足でその場回り グーグー)

*1年生からできる

*全体でするときは横一列に並び、勝ったら1歩前
に出るようにすると盛り上がる

(あいこと負けはそのまま)

*二人組ですときは、負けた人は勝った人の周りを
1周走る・じゃんけんの足でまわるのもいい

2 「あんたがたどこさ」 ジャンプ版

(左右にジャンプし、「さ」で前にジャンプして
もどる)

(歌詞の 下のやじるし 方向にジャンプする)

あんたがたどこさ ひごさ ひごどこさ くまもとさ
→ ← → ↑ ↓ ↑ ↓ ← ↑ ↓ → ↑
くまもとどこさ せんばさ せんばやまには
↓ ← → ↑ ↓ ↑ ↓ ← → ←
たぬきがおってさ それをりょうしが てっぽうで
→ ← → ↑ ↓ ← → ← → ←
うってさ にてさやいてさくってさ それをこのほで
→ ↑ ↓ ↑ ↓ ↑ ↓ ↑ ↓ ← → ←
ちよいとかぶせ
→ ← → ↑

*1年生3学期か、2年生からできる

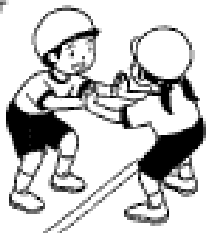
*+を地面に書き、ペアで向かい合ってすると
交差があって楽しい

○力比べをする運動なので体幹が楽しく鍛えられます

1 「おしずもう」 「ひきずもう」

(てのひらを合わせる。そのまま押し合う)
(右うでをヒューマンチェーンでつなぎ、右の足
の小指側どうしを合わせて引き合う)

足がうごいたら負け



2 「足うらすもう」

(体育座りで背中合わせになる。合図で押し合
う)

足で押し合う



*転がっても起き上がってまた、押し合う

*足や手・ひじなどが床に着いたら負け

*急に強く押しすぎて、友だちがけがをしないように注意することを伝えておく

○じゃんけん開脚

「体育館の板の目5個分開脚」の姿勢からじゃんけ
んをして負けたら板の目一つ分だけ開脚していく

*開脚していき、できなくなったら負け

○手つなぎ帽子とり

手をつなぎ反対側のズボンの腰に赤白帽子(タグの
代わり)をはさむ。手をつなぎ、合図で互いの帽子
を取り合う。

*じゃんけんを攻めと守りに分けて5秒間するの
もよい(守りは反対の手を頭上に置いて逃げる)

*チャイムが鳴ったと同時に、指導者が授業をスタートさせましょう。