

【内容】 なわとびとランニングの取り組み 「全校体力づくり」

1 全校生で一斉に「なわとび」「ランニング」



【全校生でなわとび】

種目と時間を決めて全校生が一斉に挑戦する。

【全校生でランニング】

なわとびの後、低学年と高学年に分かれて決まった時間ランニングをする。

- 毎年、冬の体力づくりとして、1月上旬から2月下旬までの月曜日と金曜日の業間に実施している。
- なわとび時は運動会の開会式の並び方で実施し、ランニング時は全校生227名が低学年、高学年に分かれて走る。低学年は、運動会のトラックの1コースから6コースの範囲内を走り、高学年は低学年と同じ向きで6コースの外側を走る。
- 目標達成カードを利用し、なわとびでは跳べた種目（回数）、ランニングでは走った回数に印をつけていく。

2 児童・生徒（保護者）の反応

- 児童の反応
  - ・ 走った分だけカードに色が塗れるので楽しい。
  - ・ なわとびでは難しい技ができたときがうれしい。
  - ・ 見学しているとき、みんなが楽しそうに走っているの自分も早く治してとびたい、走りたと思った。
- 保護者の反応
  - ・ 家では思いっきり走ることがないので、ぜひ学校での取り組みを続けてほしい。
  - ・ 続けることで体力が向上すると思う。



3 成果と課題

- 低学年と高学年のコース別に分かれて走るの、混乱することなく自分のペースで走れる。また、長続きしやすい。
- なわとびは、休み時間にも練習する児童が増えている。
- ▲ 朝の会から2時間目までの時間をつめ、2校時と3校時の間の休み時間を長くにとって実施している。朝の活動時間を振り替えたり、着替えの時間を1校時終了後の休み時間にしたりして対応している。