

【内 容】 業間を活かした取り組み

「冬季体力づくり」

1 「活動内容」



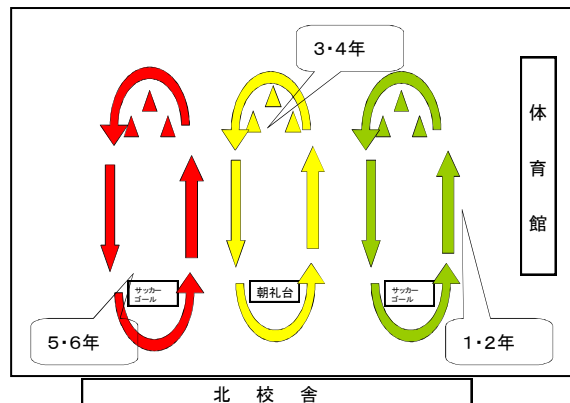
短縄跳び運動

安全運動委員会の指揮で、原則全校一斉に同じ種目で跳ぶ。(前跳び系の日と後跳び系の日に分け交互に行う。)



長縄活動

縦割り活動の一貫であるが、10月から12月にかけて、長縄活動を行っている。短縄跳び運動と併せてクラスマッチ種目になっており、高学年が低学年に跳び方を教える場になっている。



持久走

運動場特設コース(上図参照)を低学年3分間、中学年4分間、高学年5分間、各自のペースで走る。

2 児童の反応

- 短縄跳び運動・持久走ともにカードを活用しているので、より上の級になろうと跳んだり、より多く走ろうとしたり、意欲的に取り組んでいる。ただ、寒い季節(12月～2月)なので運動嫌いの児童は、外に出ることを嫌がっているが、体力をつけることの必要性は感じているので頑張っている。
- 特に短縄跳び運動は、1月に縄跳びクラスマッチがあるので、それに向けて体育の時間や休み時間など各クラスで行ったり、冬休みの宿題にもなったりするので、児童の縄跳びに対する関心が高まっている。

3 成果と課題

- 短時間の運動ではあるが、全校一斉に取り組むことによって、体力づくりの必要性を感じ、体力向上につながっている。
- 天候が悪かったり、風邪(インフルエンザなど)が流行ったりして、計画通りに行うことができないので、体育館の活用や手洗いうがいなどの健康面についても学校で一緒に取り組めるようにしていきたい。