

【内容】 4分間走と縄跳び

1 活動内容



【縄跳び大会】
 8の字跳びで何回跳べるかを競い合う。
 昨年のデータをもとにハンディを決めて
 実施している。

なわとび検定表

学年	男子	女子	男子	女子	男子	女子	男子	女子	男子	女子
幼稚園	1	1	2	2	3	3	4	4	5	5
1年生	2	2	3	3	4	4	5	5	6	6
2年生	3	3	4	4	5	5	6	6	7	7
3年生	4	4	5	5	6	6	7	7	8	8
4年生	5	5	6	6	7	7	8	8	9	9
5年生	6	6	7	7	8	8	9	9	10	10
6年生	7	7	8	8	9	9	10	10	11	11

なわとび検定表

学年	男子	女子	男子	女子	男子	女子	男子	女子	男子	女子
幼稚園	1	1	2	2	3	3	4	4	5	5
1年生	2	2	3	3	4	4	5	5	6	6
2年生	3	3	4	4	5	5	6	6	7	7
3年生	4	4	5	5	6	6	7	7	8	8
4年生	5	5	6	6	7	7	8	8	9	9
5年生	6	6	7	7	8	8	9	9	10	10
6年生	7	7	8	8	9	9	10	10	11	11

さわやかマラソニックード

ルール

- 1つのめもりが1周です。1週したら1つしかくをぬけません。
- 友だちやせんせいをかくにんしましょう。走った日を書きましよう。
- じゆんじゆん運動とせうり運動は、かからずましよう。
- 終わるとたはふは、うしろに手紙をいれ、あそびをましよう。

さくらんぼ

3歳	30マス	140制限
4歳	40マス	110制限
5歳	50マス	80制限
6歳	60マス	60制限
7歳	70マス	60制限
8歳	80マス	60制限
9歳	90マス	60制限
10歳	100マス	60制限

スタート スタート地点 終わりで

【なわとび検定】
 名人を目指して頑張ることで調整力が身につく。

【マラソンタイム】
 2・3校時の間の長い休み時間を利用してマラソンを行っている。低・中・高学年ごとに距離を変えて4分間走る。
 1周走ると1マス塗ることができ、80周走った児童に完走賞を渡している。

2 児童の反応

縄跳び大会は学年差を考慮しているのので、どの学年も1位になるチャンスがあるので練習の時からがんばっている。また、マラソンタイムも完走賞を目指して一生懸命取り組んでいる。

3 成果と課題

- マラソンタイムを実施することで、寒い時でも外で元気よく遊ぶ児童が増えてきた。
- マラソンタイムや縄跳び検定では、高学年になるほど意欲が薄れてきているようなので、意欲が持続できるように工夫していきたい。