

【内 容】 休み時間の取り組み「昼休みの運動遊びの充実～外遊びで体力づくり～」

1 「活動内容」



【わくわくハッピー昼休み】
毎週火曜日は45分間の昼休みである。この日は、全校生が外で運動遊びしている。



【こだまなかよしの日】
縦割り給食の後、元気に運動遊びを計画している。鬼ごっこや長縄跳びで遊んでいる。



【運動場は児童でいっぱい！】
運動場はボール遊びや鬼ごっこ、遊具遊び、縄跳びをする児童でいっぱいになる。



【自作スマッシュボードでの的当てゲーム！】
新たに「ハンドボール」と「ベースボール」を製作した。狙って、強く投げる練習だ。



【できたよ！鉄棒にチャレンジ！】
鉄棒の近くに「技」や「こつ」を紹介するカードを掲示し、みんなで挑戦している。



【中庭も運動遊びの場に！】
中庭では、縄跳びや一輪車、竹馬で遊ぶ児童がいる。体力づくりはどこでもできる。

2 児童・生徒（保護者）の反応

- 児童は毎週火曜日を楽しんでいる。クラスで遊びを計画するなど、普段外で遊ばない児童も、この日は必ず外遊びで汗が出るまで動いている。
- 学校評価アンケートでも、45分間の運動遊びに賛同していただき、継続する方向である。

3 成果と課題

- 運動や外遊びが苦手な児童も、「わくわくハッピー昼休み」には必ず友だちと走ったりボール遊びをしたりしている。運動できる環境や時間を保障することで、運動経験や運動量を確保できる。また、担任も一緒に遊ぶことで、児童理解の場となるとともに、児童との良好な関係も構築できる。
- 体力低下の歯止めとなるように、体力づくりのための運動遊びの提案をしていくことが必要である。