

【内容】 体育の準備運動の時間を生かした体力向上を目指して 「5分間運動」

1 「活動内容」

このように、体力テストの項目に合わせて、その運動を高めるために効果的な運動を紹介し、学校全体で取り組めるようにした。

○握力(筋力)

【体育館】  
にぎりあいっこ

マットをしいて、上に乗り、  
パトンをしっかりにとぎっ  
て引っぱり合いをします。



このような運動  
を紹介する掲示  
(全部で5枚)を  
作り、体育館に掲  
示している。

【外】  
雲ていわたり



休まずに、ぐんぐん進ん  
でいきましょう。

のぼり棒 ・1本



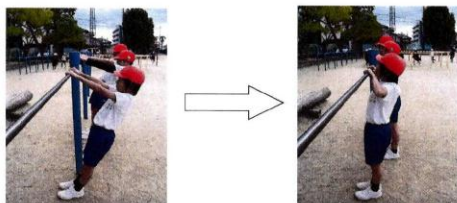
くつはぬがずに、両手で  
しっかりにとぎって登ります。

・2本



右・左・右・左と少しずつ上  
がっていきます。

ななめ懸垂



☆50回がめやすです。

体をななめにし、ひじをし  
かりと伸ばします。

あごが鉄ぼうにつくぐらい  
ひじを曲げます。

【児童に伝える】

体育館に運動のポイントを掲示する。  
テレビ朝会で体育委員会が運動の仕方を  
紹介した。

【教員に伝える】

体力テストの学校の状況を伝えた。その状況  
を見て、担当学年の苦手な運動を伸ばしていくた  
めに、体育の準備運動の時間を生かしてできる運動  
を紹介した。

2 児童の反応

- テレビ朝会で紹介したことで、運動のやり方を全校で統一することができたので、低学年もすぐに運動に取り組むことができている。

3 成果と課題

- 教員が担当している学年の苦手な運動が把握でき、それを高めるためにはどんな運動を体育で取り入れたらよいかを紹介したことで、積極的に授業で取り入れていこうという意識は高まっている。
- 体育の単元でつけたい力を身につけるためのドリルゲームをする時間を確保しようとすると、5分間運動を実施する時間がなくなり、両立するのが難しい。