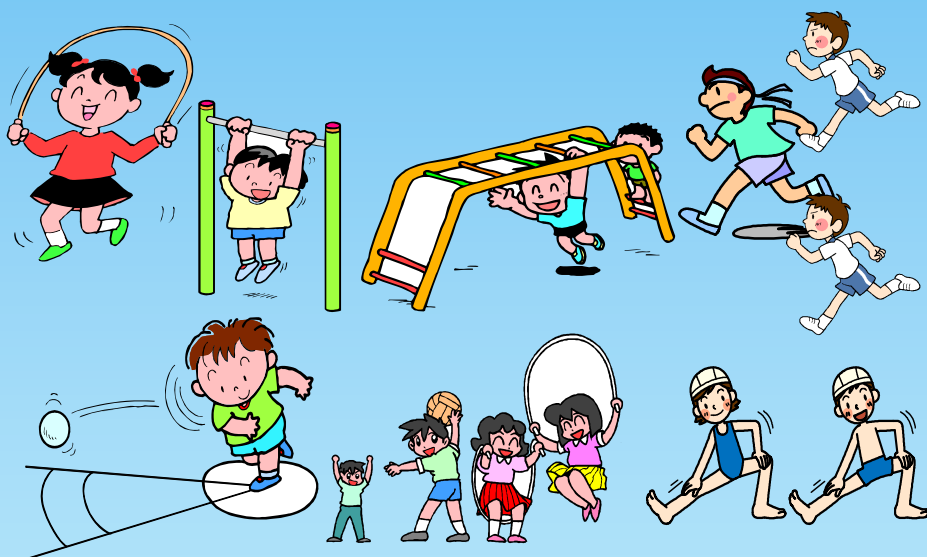


元気アツスマニュアル

～小学校における体力づくりの取り組み方～



平成23年6月

(編集・作成) 岐阜県体力向上推進委員会

(発行) 岐阜県教育委員会スポーツ健康課

目 次

はじめに

【理論編】

- 元気アップ・体力アップに向けて 1
- ・体力とは？ ・「体力」を知るには
 - ・体力が低下すると、何か困ることがあるの？
 - ・体力アップに向けて、子どもたちに必要なことは
 - ・子どもたちの体力向上に向けて、学校でできること

【実践編】

- 1 「チャレンジスポーツ in ぎふ」を活用した取組 5
- 2 運動（遊び）を工夫した取組
 - （1）行事と関連づけた取組 7
 - （2）年間を通した取組 9
 - （3）児童会活動や縦割り班による取組 1 1
- 3 取組カードや運動プログラムを作成した取組
 - （1）取組カードを作成した取組 1 3
 - （2）運動プログラムを作成した取組 1 5
- 4 家庭や地域等と連携した取組
 - （1）家庭と連携した取組 1 7
 - （2）地域の人材や外部講師を活用した取組 1 9
- 5 運動遊び・用具の工夫
 - （1）運動遊びの紹介 2 1
 - （2）用具の工夫 2 3

【資料編】

- 体力づくり、体力テストに関わる情報 2 4
- ・「チャレンジスポーツ in ぎふ」
参加常連校は、体力が高い
 - ・「新体力テスト」の測定で大切にしたいこと
 - ・参考となるホームページ

体力向上実践プラン「研究実践校」
体力向上推進委員会委員

はじめに

岐阜県が毎年行っている「小・中・高等学校 児童生徒の体力・運動能力調査」の結果と、文部科学省が行っている「体力・運動能力調査」の結果を比較すると、岐阜県の児童生徒の体力状況は、ここ数年、小学校では全国平均をやや下回り、中学校では全国平均をやや上回り、高等学校では全国平均を大きく上回るという傾向にあります。

このように、岐阜県においては、子どもたちが成長とともに体力を高めており、この点においては望ましい状況にあるといえます。

しかし、全国と同様に岐阜県でも、ピークである昭和60年前後と比較すると、児童生徒の体力は多くの項目で低く、近年はほぼ停滞傾向といえます。また、「全国体力・運動能力、運動習慣等調査」の結果から、岐阜県でも「運動をする子と、運動をしない子の二極化」が見られるなど、子どもたちの体力については課題もあります。

そこで、岐阜県教育委員会では、小学校での運動習慣の確立と体力・運動能力の向上を目的に、平成21年度から22年度にかけ「体力向上推進委員会」を組織するとともに「研究実践校」を12校指定し、小学校における運動習慣づくりや体力づくりの様々な取組についての事例を収集してきました。そして、これらの実践事例を基にしながら、この「元気アップマニュアル～小学校における体力づくりの取り組み方～」を作成しました。

作成に当たっては、どの学校でも実施できそうな取組を取り上げ、それぞれについて「取組の概要」「ねらい・期待できる効果」「取組方法・実施上のポイント・留意点」の構成でまとめました。

ぜひ、本マニュアルを活用し、より多くの小学校が、これまでの体力づくりの取組をより充実させたり、新たな取組を実践していただいたりして、子どもたちが、仲間とともに運動することの楽しさを味わい、自ら運動に親しむようになり、その結果岐阜県の子どもたちの体力の向上が図られればと期待しています。

平成23年6月

岐阜県教育委員会スポーツ健康課

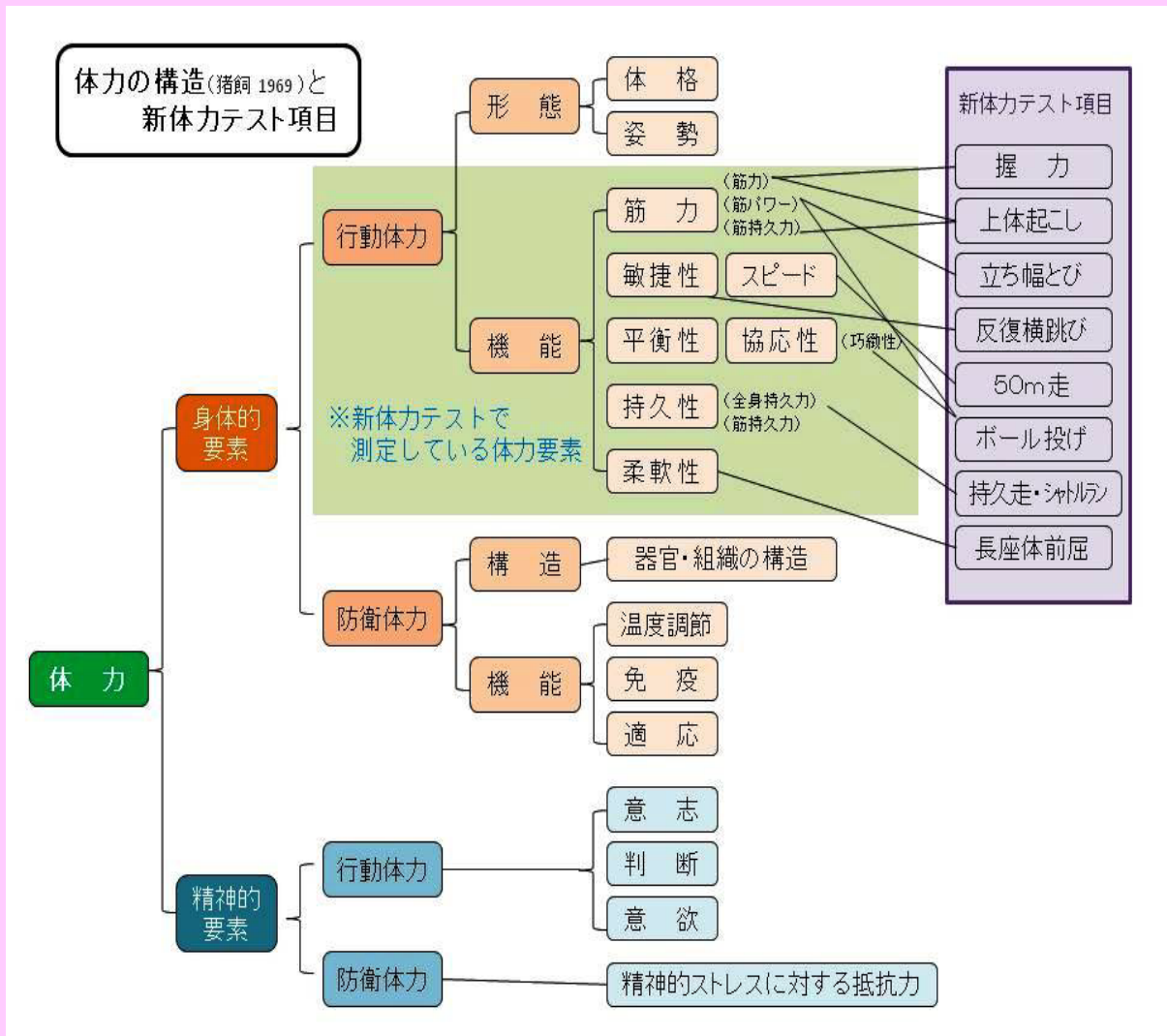
元気アップ・体力アップに向けて

体力とは？

一言で体力といっても漠然としすぎて分かりづらいものですが、大きく分けると身体的な側面の体力と精神的な側面の体力に分けられ、それぞれに行動するための体力と防衛するための体力があります。

つまり、単に力が強い子、持久走の速い子が体力の高い子ではありません。体力の高い子どもは、“からだ”と“こころ”のたくましさとともにストレスに対する抵抗力の強い子どもを意味します。

体力向上とは、バランスの良い体格、優れた機能（筋力、持久力、敏捷性等）、病気に対するかかりにくさ、前向きな心、精神的ストレスに強い心などを兼ね備えた子どもに成長させることを目指すものです。



「体力」を知るには ～新体力テストの意義～

「体力テストでそのヒトの体力の全てが本当に測定できるの？」という声をよく聞きます。先に示した図にあるように、8項目からなる文部科学省の新体力テストは、「体力」のなかの身体的側面の行動体力に関する機能を計測するものです。

しかし、多くの研究において、新体力テストの結果と基本的な生活習慣、病気にかかる率、身体活動量等との強い関連性が明らかになっています。

また、「握力だけでヒトの筋力を判断してよいのか？」といった疑問の声も聞きます。もちろん、体力を評価するにはできるだけ多くのテストを用いた方がよいのですが、テスト項目が20項目もあれば実際の運用は困難です。また、多くの研究で、新体力テストの8項目は行動体力のそれぞれの機能をおおよそ評価しうることが実証されています。例えば、握力テストの結果は、上肢、体幹、下肢の様々な筋力測定の結果とも高い相関が認められています。つまり、握力の高い子は、全身の筋力も高い傾向にあると言えます。

もちろん、これらの評価は、子どもが最大能力を発揮していることが前提となるため、テスト実施者は、実施要項に沿って正確に計測することに加え、新体力テストの意義を理解させ、全力を発揮させる環境を整えることが極めて重要となります。

<参考>

新体力テスト実施要項(文部科学省) http://www.mext.go.jp/a_menu/sports/stamina/03040901.htm
新体力テストってなあに? <http://www.recreation.or.jp/kodomo/myself/test.html>

体力が低下すると、何か困ることがあるの？

子どもの体力は、昭和60年頃をピークに、低下が見られるようになりました。最近10年間の測定結果の推移を見ると下げ止まり傾向が認められ、項目によっては若干向上の兆しがあるものもあります。それでも、昭和60年頃の子どもの体力テストの結果と比べると、大半の項目は低い値です。また、肥満傾向の子どもが3倍以上に増えるとともに、筋肉未発達による痩身傾向の子どもの増加も問題視されています。

これらの直接的な原因は、子どもの身体活動量の低下だと考えられています。つまり、今の子どもは昔の子どもに比べて体を動かしていないのです。

子どもの頃に、今の子どもよりもよく動いていた現在の中高年齢層は、高い体力テストの値を示していますが、体力が低下し始めてからの子どもは、現在、まだ若年層であるため、この世代が中高年になったときにどのような弊害が起きるかは立証されていません。しかし、「子どもの頃に運動(遊び)をしていない集団は、成人してからも運動習慣を持たない傾向がある」また、「成人してから運動習慣を持たない集団は、生活習慣病になる確率が高い」という調査の報告は多数あります。

こうしたことから、「運動(遊び)をあまりしない子どもは、将来、心筋梗塞、脳卒中、がん、糖尿病などの生活習慣病になる確率が高くなる心配がある」と考えられます。



体力アップに向けて、子どもたちに必要なことは

鍛えることより、まず「運動好き」にすること、「動ける体」の基礎をつくること

体力アップという、頭に浮かぶのは、トレーニングです。トレーニングにもいろいろな方法や種類があるので一概には言えませんが、多くは体力を高めることを第一に考えられた運動です。

では、小学生の段階で、特定の体力要素の向上をねらうあまり、強制的にトレーニングに取り組みせたらどうなるでしょう。小学生の時期は、まだ「体を動かしたい」「運動や遊びで楽しみたい」という「活動の欲求」が大きい時期です。そのため、運動好きの児童でもトレーニングの繰り返しには意欲がわきません。ましてや、運動嫌いの児童や運動が苦手な児童にとっては、大きなプレッシャーにもなりかねません。意欲的な取組が生まれにくいどころか、結果として「運動嫌い」を増やす恐れがあります。

また、身体機能の発達の段階から見ても、小学校の時期は、特定の体力を高めるよりも、様々な体の基本的な動きを培っておくことが重要な時期だと言われています。

つまり、小学校の時期は、生涯にわたって運動に親しむことができるように、その基礎を養う時期だということです。具体的には、体を動かすことの楽しさや喜びを味わうことで「運動好き」にすること、この時期に育てるべき様々な基本的な動きを高め「動ける体」の基礎をつくることが求められます。

運動をともなう「遊び」が大切

- ・遊びは子どもの体と心の成長に欠かせない

遊びで体を動かすことは、様々な運動の基礎的な動きを養い「動ける体」を作り、体力アップにもつながります【身体能力】。また、遊びの中でルールを理解し、人数や場所によってルールや遊び方を工夫するなど考える力もついていきます【知性】。さらに、仲間と遊ぶことで協調性や思いやりなど人との関わり方や関わり合うことの大切さを学びます【社会性】。

また、「遊び」は、食欲の増進や十分な睡眠にもつながり、規則正しい生活習慣づくりの基にもなります。

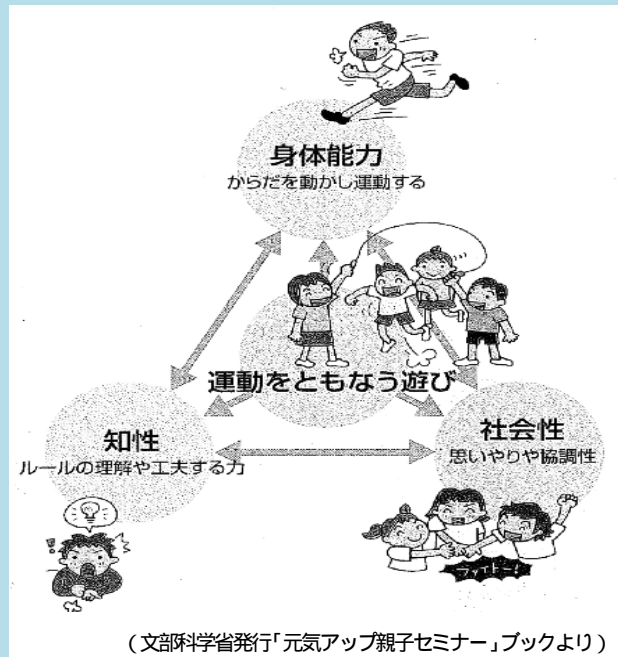
このように、「遊び」が子どもの成長に欠かせないものであることを理解しておく必要があります。

- ・「遊ばない」の前に「遊びを知らない」今の子どもたち

都市化、治安の悪化などで遊ぶ場（空間）が失われ、少子化、核家族化により遊ぶ相手（仲間）も少なくなり、習い事や塾の普及により遊ぶ時間も少なくなってきたのは確かですが、仲間と共に遊ぶ空間や時間が全くなかったわけではなりません。「今の子どもたちは、昔のように遊ばなくなった。」とよく言われますが、実は、社会情勢の変化や電子ゲームの普及の中で、子どもたちは、体を動かして遊ぶ「遊び」とその遊びの「楽しさ」を十分知らないでいるのではないのでしょうか。

県内の数校の小学校で行われた、児童とその保護者に対する遊びについての調査によると、今の子どもたちは親世代に比べて昔から伝わる運動遊びを行っていないことが明らかになりました。鬼ごっこ、影踏み鬼、かくれんぼ、缶けり、なが馬、ゴムとび、だるまさんが転んだ、キックベース、あんたがたどこさ、花いちもんめといった遊びが今の子どもたちに伝承されていないようです。

こうした現状の中、学校においても、家庭・地域においても、屋外で仲間と行う遊びやその楽しさを知る（知らせる）ことが、子どもたちの運動量の確保、さらには体力向上には不可欠です



子どもたちの体力向上に向けて、学校でできること

ここまで述べてきたことを、「学校としてできること」という視点でまとめると以下のような内容です。

1 新体力テストの実施と活用

毎年、全学年を対象に、正しい測定方法を指導した上で実施するとともに、結果の見方や活用の仕方についても児童と保護者に説明することが大切です。

2 運動をともなう遊びの条件整備

児童が、楽しみながら運動（遊び）に取り組めるよう、始業前や朝の活動の時間、業間の時間、昼休み、放課後など時間の確保や、施設・設備、用具の整備、学級の実組や異年齢集団での実組の工夫による「遊ぶ雰囲気づくり」などを進めていくことが大切です。

3 運動をともなう遊びの奨励

先生方が子どもの頃やった遊び、本やインターネットで調べた遊びなど、様々な遊びとその遊び方を伝えるとともに、できるだけ一緒に体を動かし、動き方、遊び方のコツを伝えることが大切です。その中で、仲間とともに体を動かすことの楽しさ、気持ちよさを味わうことができるようになるものです。

4 運動嫌いな子、体力が低い子への働きかけ

最近よく言われる体力の二極化傾向は、幼児期や小学校低学年から既に出現しています。小学校低学年からの実組が大切です。特に、遊びや運動嫌いな児童こそ、遊びに引き込むことが大切です。そのために、少しでも上達したことを褒め、「やればできる」という運動に対する自信や自分に対する自信を高めることが大切です。

子どもを取り巻く社会情勢の変化とともに、学校を取り巻く状況も大きく変化しています。学校にはいろいろなことが求められ、体力向上だけに全力を注ぐことは困難であることは言うまでもありません。

そのような状況の中でも、県内では各学校ごとに、いろいろな体力向上に関する実組が工夫され行われています。

しかし、「これをやれば、体力の状況は改善する！」という即効性のある実組はありません。上にあげた観点等から実組を工夫し、継続的に実践することが重要です。

この「元気アップマニュアル」は、小学校における体力向上につながる条件整備や実組の例とその方法、取り組む上での工夫（ポイントや留意点）をまとめたものです。ぜひ参考にさせていただき、今後の実組の充実にかたしてください。



1 「チャレンジスポーツ in ぎふ」を活用した取組

【取組の概要】

- ・学級や児童会を主体として「チャレンジスポーツ in ぎふ」へ登録し、様々な運動に年間を通して取り組み、練習の仕方を工夫したり大会等を企画したりして、楽しみながら体力の向上を図る。
- ・ホームページ（以降、HPと記載）上に掲載されている記録を閲覧し、チームの記録の更新を目指したり他校との交流を行ったりして活動を広げる。
- ・運動会の種目に位置付け、記録を登録し、行事と関連付けて取り組む。

「チャレンジスポーツ in ぎふ」HP <http://webe.gifu-net.ed.jp/SPORTS/>



【ねらい・期待できる効果】

- ・校内のみならず、県内の小・中学校のチームと記録を比較することができるため、取組への意欲付けになるとともに、具体的な目標を定めて継続的に取組を行うことで体力の向上が期待できる。
- ・学級や学校をあげての取組を行うことができ、練習方法を工夫したり作戦を立てたりする中で、仲間と関わり合いながら集団の凝集度や個々の児童の社会性を高めていくことができる。

【取組方法・実施上のポイント・留意点】

取組に対する明確なねらいを定め、年間計画を立てて継続的に行う

「チャレンジスポーツ in ぎふ」への登録はとても簡単であり、一度だけ記録をとって登録することも可能である。しかし、「チャレンジスポーツ in ぎふ」にある種目を学級や児童会などで計画的・継続的に取り組んでいくことが大切である。

【ポイント】 年間計画の中に記録を登録する日を定期的に位置付け、例えば「更新する日に向けて月に一度の記録会を行う」、「学級で週に 回は記録を測定する」などと計画的に実施していくことで、継続して取り組んでいくことができる。

ランキングを定期的に見直し、掲示に残すなどして日常の取組を継続的に盛り上げる

新記録が出たら随時記録の更新をするとともに、HP上のランキングを定期的に見直ししていくことで、チームのランキングがアップした喜びを感じることができる。また、ライバル校を見つけたり新たな目標を設定したりすることで、取組への意欲付けを図ることができる。あくまでHP上のランキングであるため、記録や順位の伸びを校内掲示に残すなどして、学校をあげて盛り上げていくようにする。

【ポイント】 記録を累積して更新していくことで、日常の取組を継続的に盛り上げることができる。他のチームとの比較や、自分のチームの記録の伸びも記録していくとよい。

児童会活動（委員会活動）との連携を図り、取組を計画する

様々な運動に意欲的に取り組むことができるよう、「計画～実践～振り返り～改善」までを委員会を中心に行う。

【ポイント】 委員会で休み時間の遊びに関するアンケート調査を行うなどして、児童の意識を大切にして活動を改善していく。

【実践例】

(1) 各務原市立陵南小学校の実践

<実践内容>

体育の準備運動としてランダムな間隔で並べたフラフープやミニハードルを走り抜けたり、フラフープを回したりするなど、児童が自由に運動（遊び）できる場を設定し、体力づくりを行った。缶ポックリ、竹馬、一輪車、縄跳びなど様々な運動（遊び）コーナーを設定し、登校後の時間や休み時間に児童が自由に運動（遊び）を楽しみ、体力の向上を図った。



<成果>

児童は用具を有効に活用し、遊び感覚で走ったり、跳んだり、回したりするなど、基本的な運動を繰り返すことにより体力測定の結果に高まりが見られた。また、用具を共用することで、友達と関わり、意欲的に運動に取り組む姿が随所に見られた。児童は缶ポックリや竹馬、一輪車などに乗って遊ぶ中で、バランス感覚が育ちつつある。また児童会が遊びのコーナーを開設し、児童同士による呼びかけのもと、約束を守り、工夫して遊ぶ姿が見られた。



(2) 瑞穂市立穂積小学校の実践

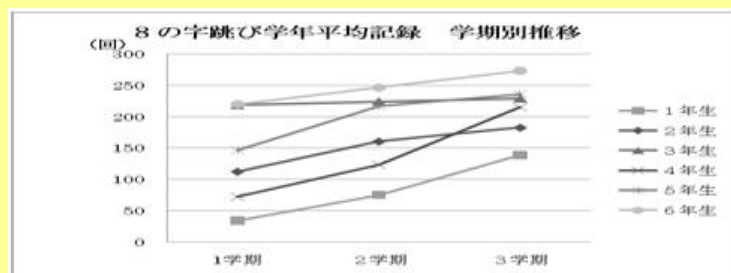
<実践内容>

学校課題である持久力の向上に向け、児童会（運動委員会）が行う下記の取組を年間通して位置付け、体力の向上を図った。
朝マラソン、縄跳びの取組（運動意欲・体力の向上）
8の字跳び大会の実施（集団の一体感・体力の向上）
記録ボードの設置や校内放送での取組や記録の紹介（運動意欲の喚起）



<成果>

児童会が中心となって企画・運営し、遊びに関するアンケートや活動の紹介等を行った結果、児童が年間を通して自発的に運動に取り組む姿が随所に見られ、体力の向上にもつながっている。



8の字跳び大会「ジャンピング8」などの学級を母体とする活動を年間通して位置付けたことで、仲間と一体となり、高い目標をもって継続的に取り組む姿が生まれた。

2 運動(遊び)を工夫した取組

(1) 行事と関連付けた取組

【取組の概要】

- ・運動会の種目に、竹馬やフラフープ、一輪車、縄跳びなど、構成によって「演技」となったり「競技」となったりする用具を用いた運動(遊び)を加え、それに向けた取組を行う。
- ・縄跳びなど競技的な要素をもった運動(遊び)や鬼ごっこなどの伝承遊びによる大会といった体育的な行事を企画し、それに向けた取組を行う。



【ねらい・期待できる効果】

- ・行事を、日常的に取り組む運動(遊び)の「発表」や「競技」の機会とすることで、運動(遊び)に取り組む意欲を高めたり、児童に企画・運営する実績を積ませたりすることができる。
- ・運動(遊び)に消極的な児童を巻き込んで活動することができる。また、学級や通学班、縦割り班など意図した集団の凝集度を高めることができる。

【取組方法・実施上のポイント・留意点】

年間計画に位置付ける

年間の行事計画の中に、行事に向けた取組期間も位置付けることで、児童の運動(遊び)を継続的・計画的に実践させることができる。

【ポイント】 児童の発達段階や興味関心を大切にし、児童が仲間と共に楽しみながら夢中になって体を動かすことができる運動(遊び)を取り上げる。

年度当初から取り上げる運動(遊び)をPRし、定着を図る

児童が知っている運動(遊び)であれば、児童委員会等により低学年に教えたり一緒に遊んだりする場を設定する。新たな運動(遊び)であれば、教師が児童とともに遊ぶ中で遊び方やその楽しさを伝え、広める。

一輪車などを取り上げる場合は、外部の講師を招いて「教室」を開催することが考えられる。

竹馬や伝承遊びを取り上げる場合は、地域との交流や親子行事を活用することが考えられる。

ランキング、技の難易度表などを示し、日常の取組を盛り上げる

日常的に取り組むことができるよう、用具を整備したり技を紹介したりする。ランキングや難易度を競う場合は、運動が苦手な児童が劣等感を感じることをないよう配慮する。運動が苦手な児童も進歩が感じられるスモールステップの難易度表等を工夫する。

行事で行う運動（遊び）の内容やルールを知らせ、行事に向けた取組を盛り上げる

取り組む集団（学級、学級の班、縦割り班等）で、目標や練習計画を立てさせ取り組む。また、取組期間中のランキングを掲示するなどして意欲化を図る。

【ポイント】 通信等で、家庭や地域に行事をPRし、児童の取組を紹介する。

行事の実

発表や競技に必要な時間を十分確保し、児童の取組の成果が発揮できるようにする。行事について保護者や地域にも周知し、学校公開の機会としてもよい。

行事に向けた取組の成果をまとめ、次の目標（活動）を設定する

行事の結果とともに取り組んだ過程を価値付け、活動の継続や更なる意欲化を図る。運動（遊び）を継続した取組とするための手段として行事を捉え、次なる目標（活動）を設定する。

【実践例】

（1）郡上市立大和北小学校の実践



<実践内容>

これまで行ってきた仲良し班（縦割り班）での長縄跳びの取組のなかに、新たに「仲良し運動会」として長縄跳び大会を位置付け継続的に取り組んだ。また、従来の運動会の種目に縦割り班対抗による長縄跳び競技を取り入れ、保護者や地域の方々に向けた発表の場とした。

学年ごとに運動遊び（低学年：フラフープ、中学年：一輪車、高学年：竹馬）に継続的に取り組み、それぞれを運動会種目に位置付け、その成果を保護者や地域の方々に向けた発表の場とした。



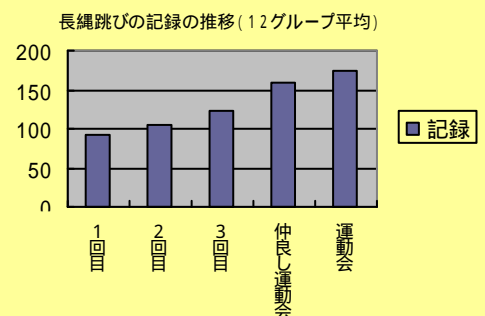
<成果>

「仲良し運動会」や「運動会」に向けて、休み時間には6年生が中心となり、縦割り班で自主的に練習に取り組む姿が増えた。また、高学年が低学年に教える姿も見られ、記録の伸びや動きの高まりが見られた。

低学年では、体育の授業でフラフープを使った運動遊びを行い、休み時間に練習する姿が増えた。また、単に回すことだけでなく、多くの技を仲間と楽しむ姿が見られた。

中・高学年では運動会を目標として上達するように自主的に練習する姿が多く見られた。また、運動会後にも、少しでも上達を目指そうと休み時間に積極的に練習する姿が多くなった。

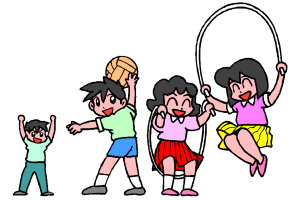
目標をもち継続して取り組む中で上達し、さらに意欲的に声を掛け合って運動に親しむ姿が多く見られた。上達していくと、仲間同士で楽しみながら競争する姿も見られるようになった。



2 運動(遊び)を工夫した取組 (2) 年間を通した取組

【取組の概要】

- ・身近な用具等を有効に活用して、児童が日常的に運動(遊び)を楽しむ時間を設定し、年間を通して多様な運動の取組を行う。
- ・体力の向上を図るために、児童会が中心となって行う取組を常時活動や体育的行事に位置付け、全校体制で取り組む。



【ねらい・期待できる効果】

- ・運動(遊び)を行う時間帯や場の設定を工夫し、休み時間や体育の授業の始まる前等を活用し多様な運動を繰り返し行うことで、児童は運動(遊び)の楽しさを体感し、運動(遊び)を日常化することができる。
- ・児童会活動との連携を図り、休み時間の遊びや体育的行事を工夫することで、児童は幅広く運動に親しむ習慣を身に付け、体力を向上させることができる。

【取組方法・実施上のポイント・留意点】

休み時間や体育の準備運動、朝活動の時間を有効利用する

休み時間の過ごし方や児童の体力・運動能力の状況から、どの時間帯にどんな運動(遊び)ができるかを検討し、一日の生活に位置付ける。

活動がマンネリ化しないよう、身近なものを活用し、様々な運動(遊び)を工夫する

学校や運動場にある施設や遊具、用具等を活用したり、可能な範囲で用具を準備(製作)したりして、児童が選択して日常的に行えるよう、様々な運動(遊び)を工夫しコーナーを設定する。

【ポイント】 児童の意思で自由に遊ぶことができるよう施設や遊具、用具の安全点検を定期的に行う。

【ポイント】 取り上げる運動(遊び)のなかに、ルールを工夫して取り組むことができる運動(遊び)や季節に合った運動(遊び)、伝承されてきた遊び等を取り入れるとよい。

ランキングや伸び、遊びの工夫、進んだ姿などを紹介し、運動意欲を喚起する

縦割り班や学級別に取り組んだ場合は、記録を一覧にして掲示したり、給食時間などに全校放送を使って、遊びの工夫や、進んだ姿(上手にできる姿)などを紹介したりして、取組への意欲付けを図る。

学校にある器具・用具等を活用する

特別な器具・用具等を購入しなくても、学校にあるボールや縄跳び、一輪車等を使ったり、新聞紙で輪や棒を作ったりして、用具を工夫することで運動（遊び）の種類を増やすことができる。（新聞紙を使った用具についての活用方法等はp 23参照）

【ポイント】 人数分の器具や用具がない場合は、班ごとに異なる運動（遊び）を設定し、週ごとにローテーションさせていくとよい。
（例）今週は、A班が一輪車、B班が竹馬、C班が・・・

活動時間を十分に確保できる計画を立てる

複数の学級（学年）が活動する場合、移動するのに時間がかかる。運動場や体育館に集合するまでの時間、班ごとに整列する時間、説明にかかる時間、遊ぶ場所に移動する時間などを見越して時間に余裕をもって計画を立てるようにする。また、事前に高学年の児童でルールや進行の確認をしたり、お昼の放送等で全校に説明したり、速やかに活動に移れる工夫をするとよい。

【実践例】

（1）下呂市立菅田小学校の実践



<実践内容>

毎週水曜日の昼休みを50分間取り、異年齢集団による縦割り班での運動（遊び）の時間とし、児童会の委員会主催で、縦割り班対抗の運動（遊び）や運動（遊び）の紹介を行っている。児童会の委員会活動として、全校児童に運動（遊び）を実演して紹介し、その楽しさを伝える活動をした（竹馬、ドッジビー、バドミントン、卓球等）。



<成果>

多くの運動（遊び）を紹介したことで、児童の運動が多様化した。実践前は、やりたい運動（遊び）としてドッジボールを挙げる児童が多かったが、実践後には、竹馬や一輪車などの複数の運動（遊び）を挙げた児童が増加した。

一輪車の運動（遊び）に関わって、インストラクターによる一輪車研修会を設けたり、一輪車の乗り方等を段階表として提示したりすることで、児童の意欲と一輪車の技能が一層高まった。

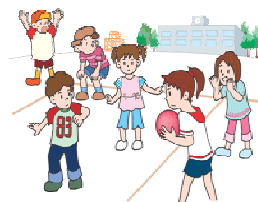
異年齢集団で活動する機会を設けたことで、高学年の児童が低学年の児童に自発的に教える姿が見られるようになった。

2 運動(遊び)を工夫した取組

(3) 児童会活動や縦割り班による取組

【取組の概要】

- ・児童会活動として「大会」「フェスティバル」などの運動(遊び)のイベントを企画し、競い合ったり入賞を目指したりして、運動(遊び)に取り組む。
- ・1年生から6年生までの異年齢集団による縦割り班を設定し、高学年の児童がリードして運動(遊び)を実践し、継続して取り組む。



【ねらい・期待できる効果】

- ・児童会活動として運動(遊び)の取組を企画することで、児童の主体的な活動となるとともに、児童会の委員会の活動にやりがいや自信をもたせることができる。
- ・異年齢集団による活動によって、高学年の児童が低学年の児童に親切に教えたり、励ましたりする活動が自然に行われるようになり、運動(遊び)の継承につながる。

【取組方法・実施上のポイント・留意点】

魅力的な運動(遊び)を設定する

低学年の児童から高学年の児童までが楽しめる運動(遊び)の内容や条件を設定する。

<個人で行う運動(遊び)の例>

竹馬、一輪車、お手玉、けん玉、フラフープ、短縄跳び

<ペアやトリオで行う運動(遊び)の例>

ゴムとび、足じゃんけん、ケンケン相撲、あやとり、あっちむいてホイ

新聞乗りじゃんけん(何人かで新聞の上に立ち、じゃんけんで負けた方が新聞を畳み狭くしていく)

<班で行う運動(遊び)の例>

おにごっこ、かんけり、花いちもんめ、長縄跳び、ドッジボール、Sケン

ハンカチ落とし、じゃんけん列車、だるまさんが転んだ

【参考となるホームページ】

子どもの体力向上ホームページ <http://www.recreation.or.jp/kodomo/index.html>

(財)日本リクリエーション協会ホームページ <http://www.recreation.or.jp/>

リーダーへの指導を行う

遊びの内容(ルール、組合せ)各学年への事前説明、当日の進行計画、必要な用具等、企画する視点を委員会のリーダーに説明し、具体的な計画を立てさせる。