

異年齢集団も意識した 運動時間の確保と習慣化

学校名 **東京都**
世田谷区立駒繫こまつなぎ小学校
全校児童数407名
(男子205名 女子202名)

実践内容

実施目的

- ①異年齢集団や同年齢集団で運動する時間を設定し、体を動かしたり、友達どうして教え合ったりしながら健康や運動に対する意欲や関心を高める。
- ②学校の特色として継続的に行われてきたなわ跳びや持久走を新体力テストの結果と合わせながら推進し、体を動かす習慣化を図るとともに、体力の向上を目指す。
- ③陸上クラブなど地域スポーツ教室と体育の授業との関連を図りながら、自主的自発的な活動を促し充実させる。

実施内容

1 運動機会の充実

体力の向上と、進んで運動に取り組む児童を育てるために、以下のような運動の機会を設定している。

(1) なわ跳び月間・週間

- ①異年齢集団の活動を毎年11月、金曜日の20分休みに実施する。
- ②技能をスモールステップに設定した学習カードを活用し、なわ跳びの検定を行う。
- ③長なわ跳び・短なわ跳びの練習会を開き、上級生が下級生に教える。
- ④校庭・体育館・屋上を各班に割り振り、班長である6年生が中心となって、計画し活動する。
- ⑤なわ跳び月間の最後になわ跳び週間を設け、毎朝全校で長なわ跳びや短なわ跳びを行う。

(2) 持久走週間

- ①毎年1月の朝の時間と20分休みを使い、全校児童が校舎の外周を走る。
- ②学年に合わせて目標を設定し、取り組む。
- ③担任と相談をしながら、自分の身体の状態を考え、健康や身体について理解を深める。
- ④最終日に学年に適した距離で持久走大会を設定し、世田谷公園マラソンコースを走る。

2 地域での取組を生かして

地域スポーツ教室の陸上クラブや地域の少年野球など運動が盛んであり、放課後でも運動する機会がある。

(1) 陸上クラブ

- ①週2～3日午前7：30～8：10まで、本校を退職された教諭が指導する。
- ②100m走やソフトボール投げ、走り幅跳びなどの指導がなされている。
- ③3年生から6年生までの希望者が所属している。
- ④陸上競技大会にも参加し、優秀な成績を収めている。

実施上で工夫したこと

- ①なわ跳び月間や持久走週間では学習カードを活用し、自分のめあてを明確にした。
- ②異年齢集団の活動を通しての教え合いやなわ跳び週間、持久走大会のイベントを設定することで運動の日常化を図った。

主な成果



- ①冬の時期でも、屋内で過ごすことなく、外遊びを行う児童が多くなり、また、授業でも自分のめあてに向かって意欲的に運動に取り組む児童の姿がみられるようになった。
- ②下級生に運動を教えたり、友達と助言し合ったりするとかかわり合いが増えた。
- ③平成20年度の学校関係者評価において、「本校では、健康増進や体力の向上に取り組んでいる。」という項目では、平成19年度より5ポイント増えた。また、60%の保護者・地域の人が取り組んでいると答え、体力向上に向けた取組を評価していただいた。

