

外遊びにつながる 体育の授業展開

学校名 **三重県**
松阪市立豊田とよだ小学校
全校児童数147名
(男子76名 女子71名)

実践内容

実施目的

- ①帰宅後、外で体を動かして遊ぶ児童が少ないという実態より、外遊びによる体力向上を目標にいろいろな運動経験をさせる。
- ②生涯スポーツにつながる意味から、体を動かしたり、友達とともに活動する楽しさを味わわせ、自分から運動しようとする意識付けを行う。

実施内容

1 体育の授業展開

児童が楽しく意欲的に体育学習に取り組めるように指導過程を工夫

- ①導入時に遊びの要素を取り入れ、運動への興味と意欲を高める。
(ねことねずみ・落とさないでね〔風船〕・skip & go・新聞紙を使って 等)
- ②新体力テスト等の結果をもとに不足している体力をピックアップし、様々な運動の中に強化をねらった運動を重点的に取り入れる。
(フォームロケット・ティーボール・変形ダッシュ・レスリング〔人間メンコ〕 等)
- ③体育倉庫に常備されている身近な存在で手軽に扱える用具を使って、いろいろな動きなど調整力を育てる運動遊びを取り入れる。
(一輪車・竹馬・車輪回し・ミニサッカーゴール・フラフープ 等)

2 行事を通した体力づくり

(1) 水泳教室 (7月)

夏季休業中の3日間、特に水を怖がる児童、水泳が苦手な児童を対象に、低・中・高学年別に全職員が指導にあたる。

(2) 運動会 (9月)

- ①縦割り班対抗全員リレーに向け、各班担当教員の指導の下、休み時間に練習する。
- ②高学年は表現運動の一つとして組立体操に取り組み、4月から基本的な器械体操の練習を積む。練習において新しい技や苦手な技を克服することによって達成感を味わわせ、当日心を合わせて演技を行うことで集団演技としての美しさを伝える。

(3) 持久走大会 (12月)

大会の1ヶ月前から、朝休みにトラックを5分間走り、周回数を記録していく。各自期間内で目標とする周回数を決めて取り組ませ、持久力の向上を図る。

(4) なわ跳びがんばり月間 (1月～2月)

寒さに負けず、体を動かし、なわ跳び運動を習慣的に行うことで心肺機能を高め、調整力を養う。

実施上で工夫したこと

- ①児童会での行事も外遊び推進に大きな効果があるので、意図的に体力づくり的な行事を計画した。(ドッジボール大会・学年別長なわ跳び大会)
- ②持久走大会やなわ跳びがんばり月間では、意欲を継続させるためにカードを使用した。(松阪公園まで行こうカード・なわ跳び検定カード)

主な成果



- ①帰宅後の外遊びが増えたとはいえないが、学校での朝休み・20分休み・昼休み・放課後は同学年だけでなく、異学年と一緒に遊べる姿が多くみられるようになった。
- ②高学年の組立体操では、困難なことに何度も挑戦することによりできたときの自信は大きく、その後の運動に対する意欲が感じられた。
- ③「体力づくり」として児童の外遊びをとらえてきたが、視点をかえて「仲間づくり」という面からもよりよい人間関係が構築されてきた。



ねことねずみ

たまにフェイントを入れるとより楽しい!



skip & go

スキップは笑顔で!ダッシュは本気顔で!?



フォームロケット

美しい放物線を描くと超気持ちいい~



ティーボール

止まっている球ならほら簡単に打てますよ~



竹馬&フラフープ

体育倉庫には好奇心をそそる物がいっぱい!



組立体操

運動会の花形種目。みんなで心をひとつに!



持久走大会

保護者や地域の方の大声援を受け、激走だ!



長なわ跳び大会

全員の息がぴったり合った時、感動が...