

3-1 グループ協議のまとめ（小学校）

テーマ1 多様な動きで走力アップ（50m走）

- 短距離走・長距離走記録会
 - ・休み時間、「練習タイム」を取り入れる。自分の目標タイムを設定し、それに向けた練習を自主的に出来るようにする。
- 8秒間走
 - ・スタート位置をそれぞれ変えて8秒で走れる位置からスタートする。競り合う楽しさや距離が伸びる楽しさを知ることができる
- 外遊びチャレンジカード（遊具やタイヤなど）を作り、シールなどを貼って、外で遊ぶ意欲をづける。
- 動画教材の活用「はりきり体育ノ介」 nhk for school
- ピッチの回数を上げるゲーム活動
 - ・ラダーを使ったリレー・追いかっこ。
- フォームや視線などの授業での指導を行い、遊びに活用できるようにする。
- 全力ダッシュを授業の始めに行う。

テーマ2 動きの連動を意識して跳力アップ（立ち幅跳び）

- じゃんけんグリコ
 - ・運動遊びの中で空中姿勢や着地感覚を鍛える。一歩で遠くに。
- 動きをオノマトペに乗せてやってみる
 - ・苦手な子へ動きを教える際に有効。
- 両手を振る練習
 - ・上にジャンプ⇒前にジャンプ(障害物)⇒線を超える(目標を決めて)
- 腕振りなしでジャンプと腕振りジャンプとの比較

テーマ3 遠くへ投げる経験を増やして投力アップ（ボール投げ）

- 投げるフォームよりも楽しさを味合わせる（高さ、音、距離）
 - ・ジャベリックボール
 - ・体育館のバレーボールコートを利用してまりを入れるかごを使って投げる活動。（真ん中にスズランテープを張り、越えるように投げる）
- 低学年で、体育の授業の中で小さなボールを利用し、的当てゲームをサーキットのようにして、体力テスト測定の前に練習の名目で取り入れた。
- 投げ方バリエーション増やす。
 - ・様々な投げ方を経験させる（下に・上に・ライナー）→リリースポイントを掴める
- ゲーム性を持たせた投げる運動。点数で競わせる。
 - ・投げるゴルフ→投げて遊べる環境の整備
 - ・ストラックアウト→遊びながら投げる
- 低学年の生活科で、メンコや紙鉄砲などで遊ぶ。
 - ・腕の振り方が遊びの中で鍛えられてよいのでは。メンコや紙鉄砲では、うまく腕が振れたり手首の返しが効いたりすると大きく音が鳴るので、うまくできているか自分で分かってよい。

テーマ4 運動実施率1日60分以上運動する児童生徒の増加のために

- 委員会の時間等の改善・休み時間の確保。
- 縄とび、サーキットなど全校で運動に取り組む
 - ・遊びふくむ。高学年を参考に低学年も頑張る。
- 強化週間の活用。
- 休み時間に様々な運動遊びができるように工夫（場所の確保・環境整備）
- スローサーキットの設置
- 運動カード等の活用で意欲の向上。

テーマ5 コロナ禍でもできる体力向上の取組み

- 休み時間には、体育館を学年ごとに割り振って使用したり、グラウンドをボール遊びや鬼ごっこ、長縄などの遊びの種類ごとにエリアを分けて遊べるようにした。
- 体育以外での体力向上について
 - ・雪合戦で投の動きも。自然物が遊びになっている。学校行事や遊びの中で個別に体を動かす。
- ダンス・一人でもできるようなもの。体育館でYouTubeを見れるように。
- 正しい準備運動を継続的に（ラジオ体操、ワールドグレイトストレッチ、周回走）
- コロナ禍だからこそ、日頃疎かにしてきたものに力を入れていく。（なわとび運動・柔軟運動、体幹トレーニングへの取組み）
- 体育の準備運動でリズム運動をしたり、走の運動につながる体づくり運動の要素を入れた。
 - ・バランス感覚や支持運動などの体力向上を図ることも効果的だった。
- 縄跳びカードを6年間通して取組み、年間を通して自宅でも取り組めるようにしている。
 - ・1年生から6年生までが共通して取り組める活動（運動カードなど）を行うことで、話題を共有できる。
- 体育館に簡単にできる運動の掲示・道具の設置
- 家庭でもできる柔軟運動の指導
 - ・自宅で、子どもと親と一緒に取り組む。
- ダンスを行ったことで、反復横跳びとシャトルランは大きく伸びた。
 - ・低学年の子は簡単なステップもできなかったなので、筋肉の動かし方を学ぶ上でも効果が期待できる。

***各校の実態に応じて上記のアイデアを参考に「一学校一取組」の充実を図ってください。**