

★楽しみながら運動プログラム

Happy Exercise Program

In2018

職員室の窓から、休み時間の校庭の様子をご覧になったことがあると思います。その時に「外に出て遊ぶ児童・生徒が増えるといいな・・・」「遊びの種類がもっと増えるといいな・・・」「昔は、あんな遊びがあったのに・・・」と感じたのではないのでしょうか。

小平市では、運動習慣の定着と運動意欲の向上を課題と捉え、小平市教育振興基本計画の施策の一つとしています。また、平成29年告示の学習指導要領総則にも、「学校における体育・健康に関する指導を、児童の発達の段階を考慮して、学校の教育活動全体を通じて適切に行うことにより、健康で安全な生活と豊かなスポーツライフの実現を目指した教育の充実にも努めること」と明記されています。

そこで、小平市教育委員会では、「運動の日常化」や「体力向上」に向けた取組の指針となるプログラムを作成しました。先生方も児童・生徒たちと一緒に体を動かして、楽しみましょう。

朝の時間

休み時間

プログラムの2つの柱

日常的に楽しむ
時間と空間

児童・生徒が学校や家庭で体を動かす場面を意識して生み出します。

様々な運動や
仲間との出会い

各場面で活用できる様々な運動例を紹介し、児童・生徒の遊びの幅と仲間を広げます。



おしくらまんじゅう



長縄遊び

放課後・休日

授業

する・みる・支える・知る

生涯にわたる豊かなスポーツライフの実現には、「する・みる・支える・知る」の多様な運動やスポーツとの関わり方を考察することが求められています。そのためには、児童・生徒が運動やスポーツを「する」だけでなく、実際に「観たり（みる）」、運動の行い方やルールを「知ったり（知る）」して楽しむことも大切です。また、試合を応援したり運営の手伝いをしたりする「支える」活動も、運動やスポーツの楽しみ方の一つです。

運動やスポーツの楽しさや喜び
体力の高まり

運動の習慣化

運動やスポーツとの多様な関わり方

する みる 支える 知る

支える



「楽しみながら運動プログラム」開発委員会

小平市教育委員会

平成30年1月