

ポイント

成長に合わせて大切にしたい

「運動する楽しさ」

小学校低学年

夢中になって自由に多様な遊びを体験する楽しさ

小学校中学年

友達と関わりながら遊びを工夫して取り組む楽しさ

小学校高学年

運動の行い方を工夫し、課題を決める楽しさ

中学校全学年

自己の課題に応じて運動の計画を立て、技能の向上等、目標を達成する楽しさ

毎日合計60分以上
の運動を目安に

児童・生徒が楽しいと感じる遊びや運動で、友達と関わりながら体を動かす。

記録の向上、競争を楽しむ

一人一人が楽しむ

挑戦し達成することを楽しむ

集団で楽しむ

主に小学校における取組

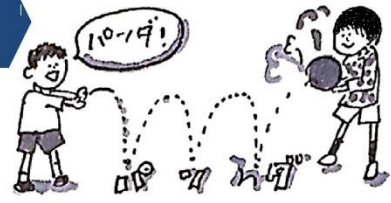
主に中学校における取組

朝の時間

朝運動

- 自由遊び
- 様々な遊びを知る(遊び紹介、遊び体験)
- 同じ遊びや運動を体験(持久走、短縄跳び、長縄跳び…)
- 全校一斉の取組(〇〇朝会…)

バウンドしりとり



助け鬼



親も子もボールを投げられる。

親はボールを取ったりはじいたりして子を守る。

STOPドッジボール



ボールを持ったら動けない。

外野はボールをキャッチしたら味方にパスする。

□ジョギング

□ウォーキング

□道具を使わず手軽にできる運動

※健康増進や体格の充実の面からも関心を高める。

休み時間

多様な運動体験

- ゲーム性があり思考判断を要する運動
- 骨に一定のストレスを与える運動 → 骨の発育を促進(短縄跳び、長縄跳び、持久走…)
- 期間を設定した取組(〇〇旬間…)
- 日常的な環境設定(場・用具の確保)による遊び

ラダーどんじゃん



Sけん



ぐるぐるリレー



相手チームの走者にタッチできたら勝ち

2チームに分かれて、輪でリレーの走者交代。

□気軽にできるスポーツ体験(サッカー、バレーボール、バスケットボールなど)

□体育委員会による外遊びの推奨

□運動用具、測定用具の充実

□市内中学校間のランキングチャレンジ(長縄・体力テストの記録の更新など)

授業

ウォーミングアップ

体育・保健体育の授業で

- 1人で
- 複数で
- 運動特性に応じて
- コーディネーショントレーニング



カエルの足打ち(逆さ感覚)



シャトル投げ(投感覚)



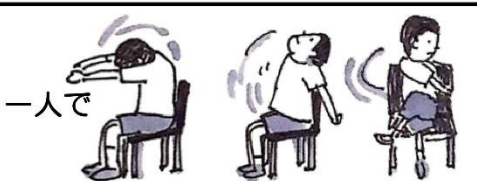
片足すもう(平衡感覚)



ストレッチ

各教室で行う授業で

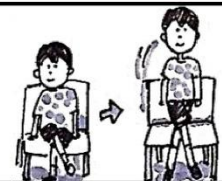
- 座ったまま
- その場で立って
- 姿勢の改善



ペアで



足を組んで立ち上がる



放課後・休日

友達と・家庭で

「朝の時間」「休み時間」「授業」で行った取組

放課後・休日でも活用

- 1人で
- 親子で
- 友達と
- 入浴後に
- 定期テスト期間中の気分転換に
- 自分の必要な技能向上のために



昔ながらの伝承遊び



キャッチボール



ながらストレッチ

- テレビを見ながら
- ゲームをしながら
- 勉強しながら
- 電話をしながら
- メールをしながら
- 本を読みながら

