

中学校の取組例

学級対抗長縄大会

学年 中学校全学年
時間 休み時間・授業(学活)

- ①ルール・内容
- ・学年の隔たりを越えて、学級対抗の長縄大会を行う。
 - ・休み時間や学活の時間を活用して、学級ごとに長縄跳びの練習を行う。
 - ・学年や全校単位で測定の時間をとったり、「～日までの最高記録」といった形で記録を残したりして、仲間と共に記録に挑戦して、全学級で競わせ、表彰を行う。
- ②工夫
- ・学級委員や体育係などが中心となって練習を促すことで、目的意識や学級の一体感を喚起する。



校内ウォーキング

学年 中学校全学年
時間 休み時間

- ①ルール・内容
- ・授業の間に、気分転換を図りながら、体を動かす。
 - ・走らない。
 - ・競わない。
- ②工夫
- ・友達と会話しながらリラックスして歩く。
 - ・一人で歩きながら個人の時間を大切にす。
 - ・歩いた距離と時間を記録する。



フリースロー大会

学年 中学校全学年
時間 休み時間

- ①ルール・内容
- ・各クラス5人(その時参加できる)で1ゴール1点として、チームで競争や記録に挑戦する。
 - ・5人のうちバスケットボール部は人数制限をする。
 - ・学年を超えたスポーツ交流として、予選と決勝に分けて大会を運営する。
- ②工夫
- ・昼の放送で全校生徒にアナウンスして大会を盛り上げる。
 - ・予選ブロックでは1～3年が均等に各ブロックに分かれるようにする。
 - ・バスケットボール部と一般生徒で得点を変えても面白い。
 - ・最後優勝チームと教員チームでエキシビジョンマッチをして盛り上げる。



各校の運動の日常化及び体力向上等に向けた取組紹介

- 小平第一小学校「持久走」
10・11月の中休みや授業で、自分のペースで長い距離を走る楽しさを味わいました。
- 小平第二小学校「縄跳びチャレンジ月間」
1学期は長縄跳びに、2学期は短縄跳びと長縄跳びに全校で取り組みました。
- 小平第三小学校「大なわイベント」
6年生各クラスの代表チーム対先生チームの8の字対決を全校で観戦し、盛り上がりました。
- 小平第四小学校「朝遊び」
毎週月曜日の朝に校庭を全校児童に開放し、友達と声をかけ合いながら体を動かしました。
- 小平第五小学校「短縄プロジェクト」
校庭に縄跳びエリアを設定し、全校で統一した縄跳びカードにすすんで取り組みました。
- 小平第六小学校「ソトスロン」
中休みに全校で伝承遊びに取り組み期間を設定し、友達と体を動かしながら楽しみました。
- 小平第七小学校「セリンピック」
月2回程、中休みに「セリンピック」を実施し、児童は17種類の運動遊びに夢になっていました。
- 小平第八小学校「マンデースポーツ」
月曜日の中休みに、体力テストに向けた練習や学年や異学年で運動を楽しむ時間を設けました。
- 小平第九小学校「体力アッププロジェクト」
体育委員会の児童が、体力テストの結果を考察し、体力向上につながる遊びを行いました。
- 小平第十小学校「運動祭」
昨年度の体力テストの結果をもとに、体育委員が考えた内容を、全校で楽しみながら運動しました。
- 小平第十一小学校
学校公開週間に各学年で保護者と一緒に家庭でできる易しい運動遊びを行いました。
- 小平第十二小学校「長縄チャレンジ」
学期に1回長縄集会を行い、各学級で長縄に取り組み、最高新記録を競い合いました。
- 小平第十三小学校「裸足で芝生」
6月～9月の休み時間は、芝生の校庭で裸足になって、気持ちよく運動に取り組みました。
- 小平第十四小学校「アスレチック週間」
きょうだい学年で一緒にアスレチック！安全で楽しい遊び方を確認しました。
- 小平第十五小学校「のびのびタイム」
月に1回、各学年で掃除の時間と昼休みの30分間を使って、思い切り体を動かしました。
- 花小金井小学校 全学年「体力貯筋」
学期ごとの体力向上の取組と合わせて、家庭でも縄跳びや体幹を鍛える運動に励みました。
- 鈴木小学校「おおなわデー」
月1回朝の時間に、学級毎に大縄跳びを行い、クラスのめあてをもって楽しく取り組みました。
- 学園東小学校「体育朝会」
朝の時間、12の運動遊びを設定し、クラスごとに楽しく体を動かしました。
- 上宿小学校「持久走週間」
中休みに、全校で校庭を走り、楽しみながら持久力の向上を目指しました。
- 小平第一中学校
コーディネーショントレーニングを運動部活動のウォーミングアップに取り入れました。
- 小平第二中学校「二中ウォーミングアップ」
体育のウォーミングアップとして体幹トレーニング・集団トレーニングに取り組み、元気よくかけ声を出して盛り上げました。
- 小平第三中学校
フリースローやフリーキックの大会を行い、「ジャンプ×2ロープ」という縄跳びじゃんけんを行いました。
- 小平第四中学校
授業では縄跳びトレーニングをし、昼休みはボール・バドミントン等を貸出し、放課後の部活等のために、トレーニングロードを整備しました。
- 小平第五中学校
毎時間の保健体育の導入で体力向上を目的に、筋力トレーニングを行いました。
- 小平第六中学校「その手にボールを！大作戦」
生徒会がペルマーク回収運動を実施し、スポーツ用具を充実させて、ボール運動を盛り上げました。
- 上水中学校「外遊びキャンペーン」
体育委員会が企画し昼休みにフリスビー等8種類の道具を使って楽しみながら運動しました。
- 花小金井南中学校「心拍数を活用した持久走」
陸上競技単元「持久走」にて、心拍数を活用し、技能の向上や運動効果を高めました。