

## (3) - 1 グループ協議のまとめ (小学校)

### テーマ1 ねらいに応じたウォーミングアップの充実

- ・ダンス映像の活用
- ・縄跳びを活用した体操
- ・アナログン（本動作につながる予備運動）と主運動との系統を意識したアップ
- ・マンネリ化しないようにする。（多様な動きを指導できるよう準備する）
- ・短時間で心拍数アップと心の準備を！
- ・進化じゃんけん
- ・単元に応じたウォーミングアップ（陸上：アニマルトレーニング、器械：裸足で走る、ボール等を使う）
- ・学校全体で準備運動の系統配列をすることで、積み上げになり教師の負担も減る
- ・学校共有ファイルを作成し、学習カードや教材の共有ができるようにする
- ・体育で使用する教材・教具の種類や数量の共有と、倉庫の使いやすさが大切

### テーマ2 多様な動きで走力アップ

○春に向けた冬の体力アップ大作戦の実施（ラダーやミニハードを活用した動き、多様なジャンプ等）

- ・変形スタートや多種ステップ（敏捷性、高地性）にゲーム性を加える
- ・多様な鬼遊びや障害物リレー
- ・児童会とタイアップ（うんていぶら下がり、雑巾がけなど）
- ・床にあるものを拾いながら走り、スタート感覚を養う
- ・常設で活用できる場の工夫（S字走行、8の字走行、片足ケンケン等）
- ・いろいろなリレー遊び
- ・全校縦割り班での教え合い（遊びや縄跳びなど）
- ・外部指導者等の専門性のある講師を招聘し、教員の指導を補完してもらう
- ・「走る＝苦しい」から「楽しく活動していたら結果として走る機会が増えた」への転換
- ・8秒、10秒間走

### テーマ3 身体の可動域を広げて柔軟性アップ

- ・音楽やリズムに合わせて踊りながら関節の可動域を広げる
- ・準備運動に体ほぐしの要素を取り入れる
- ・ペアでの動き（ストレッチ等）やゲーム要素を取り入れる
- ・動物の動きをまねてリレー
- ・四股踏みや肋木の使って柔軟性のアップ
- ・5種体操（バランス・開脚・腕立て・逆立ち・ブリッジ）を全学年で実施
- ・廊下の一角にゴムを張り、ゴムにぶつからないで通る（ミッションインポッシブル風に）
- ・授業以外の場でも意識していく必要がある

## テーマ4 遠くへ投げる経験を増やして投力アップ

- ・環境づくりと遊びづくり
- ・ドッジボールのルールを変更する。(目的に応じた取り扱いをする)
- ・的あてコーナーの設置
- ・いろいろなボールを準備する。(学級専用ボールや個人ボール等)
- ・ドッジビー、フリスビー、ジャベリックスロー、ソフトボール、キャンディーボール、バドミントンのシャトル、手作りボール、紙鉄砲、めんこ、ひざつきキャッチボール、ハイタッチ等の活用。
- ・ボールを叩きつける動きの獲得
- ・各単元での意識化(陸上:遠くに投げる、ゲーム:いろいろなボールを使ってねらって投げる)
- ・正しい投げ方について指導する
- ・普段から「投げる」機会を増やす → テストの時だけでは向上しない

## 運動実施率1日60分以上(420分/週)運動する児童生徒の増加のために

- ・ロング昼休みの活用と遊びたくなる場の設定
  - ・バス通学児童の運動時間を学校で確保することができない。→学校全体での取り組みの必要性
  - ・メディアとの関わりも含め家庭との連携(親子運動の実施:年に1~5回)
  - ・クロスカントリーへの挑戦
  - ・宿題に運動遊びを加える
- 登下校は運動時間に計上しないが、休み時間に体育館やグラウンドで遊ぶことや散歩は、目的が運動やスポーツでなくとも運動と見なすため、アンケートの際は声がけください

## 運動・スポーツが好きな児童生徒の増加のために

- ・小学校低学年の「運動遊び」における運動との出会いが、運動嫌いを生むことの無いように、「運動が好き、またやりたい」気持ちを育てることが重要
  - ・「できない、やらない」のではなく、「わからない、怖い」気持ちを取り除く雰囲気・場づくりが大切。→共生の視点(体力や技能、性別や障害の有無等にかかわらず運動を楽しむ)
  - ・自己の振り返りと認め合い
  - ・スモールステップでの評価 → 単元の終末のみの評価では、子どもに十分な指導をしたことにならないため、単元の中で形成的な評価を行い、児童生徒と指導者が目標に対する現状を共通認識することが大切
  - ・オリンピックやスポーツの意義に触れさせる(意欲の向上)
- ★日頃の体育授業の充実(学習カードやめあてと振り返り、場の工夫)

\*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。