

稚内市立増幌小中学校「1人1台端末を活用した体育・保健体育授業の改善充実に向けた取組」

(児童生徒数5名)

【取組の概要】

- 児童生徒がペアになり、動画を撮影することで自分自身でフォームを確認したり、ペアで交流したりできるような取り組みをしている。

【工夫点】

- 動画で客観的に確認することで、自分で改善点を発見し、練習に生かすなど、自己調整ができるようにしている。



【跳び箱を跳ぶ姿勢を撮影した動画のスクリーンショット】

稚内市立増幌小中学校「体育・保健体育の授業以外の時間における子どもの体力向上及び運動習慣の確立に関する取組」

(児童生徒数5名)

【取組の概要】

- 毎日、昼休み後の10分間を「レッツチャレンジ」と名付けて、なわ跳びや体を上手に動かすトレーニング、一輪車などの活動をしている。

【工夫点】

- 本校の児童生徒は、握力などの筋力は平均以上あるものの、持久力が低く、目的に沿った体の動かし方がぎこちない子どもが多いので、多くのバリエーションの運動を用意し、楽しく体を動かせるように工夫している。



【真ん中を意識してチューブで交互に片足跳び運動を行う様子】