

稚内市立宗谷小学校「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」

(児童数 23 名)

【取組の概要】

- 全校で体力アップのための取組として、中休みに、ラダー、ミニハードル、マラソン、なわ跳び、綱のぼり、竹馬、長縄などを行った。

【工夫点】

- 児童が楽しみながら継続的に取り組むことができるよう、学校独自の検定表や学習カードを使用している。児童が自ら目標を記入し、どれだけ成長したのか見える化することで、次の取組につながる工夫を行った。



【ミニハードルやなわ跳び検定の様子】