

【取組の概要】

- 毎週、朝の学習の時間に短縄跳びに取り組んでいる。日常的に取り組む体力づくりとして「縄跳びカード」を活用し、全校で実施している。



【全校で短縄跳びに取り組む様子】

【工夫点】

- 「二重跳びやはやぶさなど高度な技に挑戦したい」という児童の意欲が向上するよう、第1学年から継続した取組とした点。



【高度な技に挑戦する様子】

船小 びわとびカード 前		目標値										特別性			
学年	性別	1学期					2学期					1学期	2学期		
		1	2	3	4	5	1	2	3	4	5				
1	男	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
1	女	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
2	男	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
2	女	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
3	男	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
3	女	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
4	男	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
4	女	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
5	男	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
5	女	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1

【縄跳びカード】

【取組の概要】

- 日常的に取り組む体力づくりとして、短縄跳びと平行して、ラダーに取り組んでいる。低・中学年と高学年にグループを分け、交代で取り組んでいる。
- 第1学年から継続して取り組んでいるため、スピードを上げてステップを踏むことができるようになっている。



【ラダーに取り組む様子】

【工夫点】

- 学年に応じたメニューを設定することで、意欲の向上を図った点。



【学年に応じたメニューに取り組む様子】

【取組の概要】

- 季節ごとに取り組む体力づくりとして、夏季はマラソンに取り組んでいる。グラウンド内のマラソンコース及び学校近くの久種湖コースのマラソンを定期的に行っている。



【グラウンドコースを走る様子】

【工夫点】

- 陸上記録会への取組と関連させている点。また、児童の意欲の向上を図るため、マラソンカードを活用し、久種湖コースの際は低学年 1 km、中学年 2 km、高学年 3 km と学年に応じた距離を走る、グラウンド内のマラソンは 10 分間走りきるなど、目標を設定している点。



【久種湖コースを走る様子】



【マラソンカード】

【取組の概要】

- 放課後、陸上記録会に向けた体力向上の取組として、学校近くの久種湖コースを走るマラソンを行っている。



【放課後マラソン様子】

【工夫点】

- 陸上記録会への取組と関連させている点。また、希望者のみの参加とすること及び自分で走る距離を設定することにより、意欲の向上を図った点。



【放課後マラソン様子】

【取組の概要】

- 季節ごとに取り組む体力づくりとして、冬季は短縄跳び及び長縄跳びに取り組んでいる。児童会書記局の活動と連動させ、縄跳び大会を開催している。

【工夫点】

- 様々な技や連続して跳び続ける時間などテーマが異なる大会を3回程度行い、児童同士が練習の成果を見せ合う場を設定することで意欲の向上を図った点。



【縄跳び大会の様子】



【縄跳び大会の様子】



【縄跳び大会の様子】