

# 子どもが体を動かす楽しさや成長する喜びを味わうために

〈吉田方小学校の取り組み例〉

## 1 子どもにとって魅力的な授業づくりの工夫

### 子どもの運動意欲をかきたてる手づくり教具

今ある道具で子どもたちが楽しく運動に取り組める教具をつくり、日々新たな授業をみせています。



## 2 休み時間の「外遊び推進プロジェクト」の実施

長い休み時間を利用し、子どもたちが外に出て体を動かしたくなるような環境を考えて、実施しました。



## 3 継続的な「吉小体操」の実施



順番	カウント	内容	説明	
1	16	足ふみ	体をほくしていくことを目的としているので、リラックスして行う。基本的な運動が多いので、一つ一つの動きを丁寧にを行うことを心がける。	
2	16	スキップ		
3	16	屈伸		
4	16	伸脚浅く		
5	16	伸脚深く		
6	16	首の回旋		
7	16	アキレス腱伸ばし		
8	16	脚の踏み出し		
9	16	腕の脱力		呼吸を意識して運動を行う。腕を振る時に息を吸ったり、吐いたりすることで、余分な力を抜くから運動することを心がける。
10	16	腕振り背中反り		
11	16	手首足首		
12	16	ステップ		
13	16	手たたく跳躍		
14	16	がんばり体操		

順番	カウント	内容	説明
15	24	水平バランス	体幹を鍛えることを目的とする。それぞれの運動でしっかりと静止することを意識する。
16	24	1〜3年 カエルの逆立ち	
17	32	4〜6年 補助倒立	
18	8	長座	
19	8	V字バランス(手つき)	
20	8	V字バランス	
21	8	ブリッジの構え	
22	8	ブリッジ	
23	8	仰向けで寝る	
24	8	背倒立	
25	8	仰向けで寝る	
26	8	起立・気づけ	
27	32	深呼吸	

### 専門的な知識をもった人たちとの連携

子どもたちが興味をもって考えることができるよう、地域の方々にも協力していただきました。



### 3年 総合的な学習



## 吉田方中学校

## 4 9年間を見通した「体育カリキュラム」の活用

小学校と中学校が連携して体育カリキュラムの作成を行い、運動能力の向上を目指します。

### ※跳び箱運動に関わらせて考えたカリキュラム

#### 低学年

#### 【器械・器具を使つての運動遊び】

～マット・跳び箱を使った運動遊び～ (8時間)

マット遊び…ゆりかご、前転がり、後ろ転がり、だるま転がり、丸太転がり等  
首倒立、うさぎ跳び、かえるの足打ち、かえるの逆立ち、  
支持での川跳び、ブリッジ等  
跳び箱遊び…踏みこし跳び、支持でまたぎ乗り、またぎ下り、  
支持で跳び乗り・跳び下り、馬跳び、タイヤ跳び

#### 中学年

#### 【器械運動】～マット運動・跳び箱運動～ (8～10時間)

マット運動…前転、開脚前転、首はね起き、背倒立  
跳び箱運動…開脚跳び⇒台上前転⇒首はね跳び

#### 高学年

#### 【器械運動】～マット運動・跳び箱運動～ (8～10時間)

マット運動…大きな前転、伸膝後転、頭はね起き  
跳び箱運動…開脚跳び⇒台上前転⇒頭はね跳び(発展)

#### 中1

#### 【器械運動】～マット運動・跳び箱運動～ (9時間)

マット運動…倒立姿勢を経由した側方倒立回転。基本的な技を滑らかに行う  
跳び箱運動…切り返し系と回転系の基本的な技を中学校の跳び箱のできる  
ようにする (開脚跳び・頭はね跳び)

#### 中2

#### 【器械運動】～マット運動・跳び箱運動～ (9時間)

マット運動…実施せず  
跳び箱運動…切り返し系と回転系の発展技をできるようにする  
(屈身跳び・前方屈脚倒立回転跳び・開脚伸身跳び)

#### 中3

#### 【器械運動】～マット運動・跳び箱運動～ (9時間)

マット運動…発展技を接転技、ほん転技、平均立ちから選んで練習し、  
できる技を増やす  
(伸膝前転、跳び前転、後転倒立、ロンダート、  
前方倒立回転、片足側面水平立ち)  
跳び箱運動…切り返し系と回転系の基本的な技をできるようにする  
(屈身跳び・前方倒立回転跳び・側方倒立回転跳び)

## 吉中ウォームアップへの活用

吉小体操をいかし、吉中独自に考案した吉中ウォームアップを体育の授業で効果的に取り入れた。年間を通しての準備運動としてウォームアップに加えた。行う運動も単元ごとに変え、主運動を支える運動になるようにした。



活用例:器械運動の授業では、基本の①～⑭のうち、①⑧⑩⑪⑬⑭⑯を準備運動として実施

順番	内容	時間	内容
1	首の傾け (左右各5秒)	11	片足正面水平立ちから腕の関節と踵曲げ (左右各3回)
2	肩回旋 (前後各5回)	12	パワーポジションから腕振り (10回)
3	前屈腕振り (10回)	13	膝立て伏せキープ (10秒)
4	前屈腕振りから体反らし (3回)	14	膝立て伏せパワープッシュ (3回)
5	ランジ左右体ひねり (左右交互に5秒を各2回)	15	パワーポジションからごぶし振り (5回)
6	ランジ左右体倒し (左右交互に5秒を各2回)	16	その場でウォーキング腕上げ下げ (5回)
7	スキップ (4歩前進→4歩後退 2往復)	17	ランジジャンプ (左右各5回)
8	膝持ち上げ (左右各2回各5秒)	18	サイドステップ (3往復)
9	ヒールアップ (左右各2回各5秒)	19	パワーポジションジャンプ (3回)
10	股割り (左右各2回各5秒)	20	両膝抱え込みジャンプ (3回)