

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て、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	足ぶみ	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することを心がける。	
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、余分な力を抜くのが運動することを心がける。
10	16	腕振り背中反り		
11	16	手前足首		
12	16	ステップ		運動の強度をあげ、心拍数をあげることを目的とする。
13	16	手たたく腕振		
14	16	がんばり体操		



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・器具を使った運動遊び】
～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
背倒立、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でできるようにする (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、平均立技から選んで練習し、
できる技を増やす (伸膝前転、跳び前転、後転倒立、ロングダート、
前方倒立回転、片足側面水平立)
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①～③のうち、①⑧⑨⑩⑪⑫⑬⑭⑮⑯⑰⑱⑲⑳を準備運動として実施

順番	内容	時間	内容	時間
1	首の傾け(左右各5秒)	11	片足正重水平立ちから膝の間開と膝曲げ(左右各3回)	
2	肩回(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	腕立て伏せキープ(10秒)	
4	前屈腕振りから体反らし(3回)	14	腕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こぶし振り(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)	