

1年生

5月の重点教育目標『体をきたえ元気な子』

【走って、投げて、跳んで、伸ばして】

体育の授業時には、校庭の遊具などを活用し楽しみながら運動に取り組んでいます。また、リレー形式で走ったり、道具を使って跳んだり投げたりしながら、体をたくさん動かしています。

ご家庭でも外遊びに積極的に声をかけたり、お風呂上りに柔軟体操をしたりするなど、できる範囲でお子さまの体力向上にご協力いただけると幸いです。



2年生

5月の重点教育目標『体をきたえ元気な子』

【体をきたえよう！】

体育の時間だけでなく、休み時間や放課後など、少しの時間でも継続して体を動かす習慣が身に付くことで体力が向上します。5月は元気に鬼ごっこをする姿、今、体育で取り組んでいる鉄棒に、休み時間にも友達と一緒に取り組む子どもたちの姿が見られました。また、体力テストに向けた練習も始まり、教室で過ごすことが多かった子も、「体を動かして、カードをかこう！」と、すすんで外や体育館に出ていくようになりました。今後も、日々の生活の中で体をきたえられるよう取り組んでいきます。ぜひ、お休みの日にも体を動かす機会をつくってみてください。



5月の重点教育目標『体をきたえ元気な子』

【暑い夏を乗り切るために、楽しく体カアップ】

5月中旬には、連日気温が30度を超える日もあり、本格的な夏の到来も間近になってきました。夏に向けて体力をつけるために、体育の学習の中でも少しずつ体カアップに取り組んでいます。持久力や投力、敏捷性など様々な力をバランスよく高められるよう、元気にチャレンジしています。

反復横跳びでは、回数を重ねるごとに腰を低くかがめて素早く行き来することができるようになり、子どもたち自身も練習の成果を実感して、充実した表情を浮かべていました。6月に実施する体力調査では、自分なりの目標をもって意欲的に取り組めるよう指導していきます。



4年生

5月の重点教育目標『体をきたえ元気な子』

【体を動かすことに楽しさを感じて】

4年生では、「体を動かすことの楽しさ」を実感できるような体育授業を目指して、指導してきました。その中でも、校庭体育で取り組んだ「リレー」では、子どもたちが自分たちで声をかけ合って練習し、意欲的に体を動かす姿を数多く見る事ができました。バトンプアスのコツや走り方の工夫を話し合っていたり、「ナイス」と声をかけ合ったりしながら練習に取り組むことができました。最初は「走るのが苦手だからどうしよう」と不安な気持ちを漏らす子たちもいましたが、学習が始まると技能の向上に向かって自主的に取り組む姿も見られました。

授業の中では、新記録にチームのみんなできび合ったり、上手いかなかったときはみんなできびまし合ったりしていました。一つの目標に向けてチームで団結する楽しさを味わってくれていたら嬉しく思います。

その他には、体力調査に向けた基礎体力の向上を目指して、体育の時間の最初を使って体を動かす基礎的なポイントを確認したり、休み時間に練習をしたりしています。ご家庭でもできる簡単な運動もあるので、実践して行ってほしいと思います。今までの自分の記録を超えられるように、ベストをつくして頑張れるよう指導していきます。



5年生

5月の重点教育目標『体をきたえ元気な子』

【ハケ岳ハイキングに Challenge！】

ハケ岳自然教室2日目。午前中から山道を歩き、午後山荘に戻るまで、みんなで励まし合いながら最後まで歩き抜きました。総距離なんと10キロ！到着時間も行程通り。最後まで歩みを止めない子どもたちの体力と粘り強く取り組むことができたことを褒めたたえました。普段の学校生活でも、指導した内容を素直に受け止め、友達と高め合うことができる5年生。小学校生活5年間の積み重ねが基礎体力の高さにつながっています。来月の体力調査の時間も活かしながら、さらに体力の向上を図れるように学年で指導していきます。



5月の重点教育目標『体をきたえ元気な子』

【向上心をもち、粘り強く取り組むマット運動】

体育科の授業では、マット運動に取り組んでいます。クロームブックを活用してお互いに撮影し合ったり、見合ったりすることで技能の向上に努めています。また、上手にできない技をどのようにしたらできるようになるのか、友達と話し合ったり、一緒に練習に取り組んだりしている姿も多く見ることができました。振り返りでは、その日にできた技やできそうになった技を発表し合うことで、向上心を高めたり、粘り強く取り組むことの大切さを感じられたりするようになってきました。今後も、粘り強く取り組むことの大切さを意図的・計画的に指導の中に取り入れていきたいと考えています。明日には体力調査があります。日頃の成果を発揮し、力を出し切ってがんばってほしいと願っています。



5月の重点教育目標『体をきたえ元気な子』

【日々の積み重ねと、それを生かしたハケ岳】

あおぞら学級では、日々の体力づくりとして、体育の時間に5分程度の持久走を実施しています。毎回、一人一人が自分のペースを見つけて、走り続けられるように頑張っています。

先週は5年生がハケ岳自然教室でした。約10kmのハイキングなど、様々な体験学習に臨みました。大変な活動をやり抜き、たくさんの楽しい思い出をつくることのできたのも、子どもたちの日々の体力づくりの努力の成果の一つでしょう。



また、6月には体力テストがあります。現在、シャトルランやソフトボール投げ等の練習に取り組んでいます。運動に最後まで取り組む粘り強さや、より良い記録を目指す向上心などの非認知能力の育成も目標として、引き続き体力向上に向けた活動を行っていきます。

