

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】

5月23日（月）にリーフラス（株）のスポーツ指導員の方から、体力向上のポイント（特に投げ方）を教えてくださいました。また、体を動かすときは、「楽しんで取り組むこと」「友達と支えあうこと」が大切だということを知りました。前向きな気持ちで運動に取り組む、体力アップを目指します。体育の授業時間にも、固定施設などを活用し楽しみながら運動に取り組んでいます。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くと幸いです。



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で体力が向上します。2年生は、廊下に校庭の図を拡大したものを掲示し、ろく木、うんてい、鉄棒など休み時間に遊んだ場所にシールを貼っていきました。教室で過ごすことが多かった子も、「外に行って遊んでシールを貼ろう！」と、すすんで外に出ていく姿が見られました。特に鬼ごっこをしている子が多く、鬼ごっこの周りにはたくさんのシールが貼られました。体を動かす心地よさを感じるとともに、シールを貼ることで体をきたえるためにした行動の積み重ねが目に見えて分かりました。

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、お休みの日にも少しでも体を動かす機会をつくってみてください。



3年生

5の重点教育目標『体をきたえ元気な子』

【東京都統一体力テストに向けて！楽しく体カアップ】

6月に予定されている東京都統一体力テストに向けて、5月23日（月）に株式会社リーフラスによる、体力向上出前授業を全校で行いました。東京都統一体力テストで取り組む種目について、コツや練習方法などを教えていただきました。

3年生では、前年度の東京都統一体力テストの結果を受けて、課題であった握力を強くするために授業のはじめの時間で、肋木などを使いながら楽しんで、体カアップに取り組んでいます。目標やチャレンジ意識を持って東京都統一体力テストに臨むことができるよう、指導していきたいと思います。



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、体育館体育で取り組んだ「大縄跳び」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ことができました。並び方や跳び方の工夫を話し合っていたり、「はいはい」「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「跳べないかも」と不安な気持ちを漏らす子たちもいましたが、学習が始まると休み時間に練習をするなど技能の向上に向かって自主的に練習する姿も見られました。

大縄の取り組みの中では、新記録によるこぶ中で、悔しさで涙を流している子もいました。一生懸命に運動に取り組むことで、楽しさの中にある多くの気持ちを感じることができたのなら嬉しく感じます。

その他には、体育の授業の最初に、体育館体育では体幹トレーニング、校庭ではランニングなど基礎体力の向上を目指した取り組みを行っています。来月実施予定の体力調査に向けて様々な運動に挑戦し、1回でも1cmでも記録を更新できるように、自己の力を出して頑張ります。



5年生

5月の重点教育目標『体をきたえ元気な子』

【東京都統一体力テストに Challenge! ~去年の自分を超えよう~】

今年度もリーフラス(株)の方々をお招きして、東京都統一体力テストで新記録を出すための準備運動や、やり方のコツを伝授していただきました。今回は「投げ」にフォーカスし、楽しみながら、協力しながら Challenge しました。教えていただいたことをその場で実践している児童の顔は、楽しみながらも真剣でした。今回教えていただいたことを活かしながら、これから始まる東京都統一体力テスト本番に向けて取り組んでいきたいと思えます。



6年生

5月の重点教育目標『体をきたえ元気な子』

【 東京都統一体力テストに向けて 】

昨年度の東京都統一体力テストで課題となった「投げる力」の向上に向けて、今年度は校庭や体育館に的が設置されました。体育の授業の始めに、的に向かってボールを投げる練習やサーキットトレーニングを取り入れ、体力の向上を目指して頑張っています。

5月23日（月）には、株式会社リーフラスから、外部講師の方に来ていただき、体力向上授業を行っていただきました。東京都統一体力テストで行うソフトボール投げのポイントや、上達のための練習方法について、実演を交えながら、丁寧に説明していただきました。子どもたちも、実際にたくさんのボールを投げながら意欲的に参加していました。

また、休み時間に、外に出て走ったり、ボールを使って遊んだりする姿が多く見られるようになってきています。6月3日に、みんなの実力が発揮できるよう引き続き指導していきます！



5月の重点教育目標 『体をきたえ元気な子』

【 東京都統一体力テストに向けた取組 】

今年度の東京都統一体力テストは「子どもの体力を適正に測る」ことに重点を据え、計測の方法や望ましい体の使い方等を指導しています。

あおぞら学級では、毎週2回の体育の授業内で各種目の事前指導を行いました。体育館での体育では「20mシャトルラン」の練習をしました。練習を通して、音楽に合わせて往復して走ること、マラソンのようにゆっくり長く走ると良いことなどが分かりました。校庭での体育では、反復横跳びや立ち幅跳びの体の使い方や測定の方法を事前指導しています。6月3日から始まる東京都統一体力テストに向けて、引き続き体力向上の取組を行っていきます。

