

1月の重点教育目標『体をきたえ元気な子』

【体も心も鍛える！持久走・なわとび】

先月末から持久走旬間が始まりました。「持久走カード」に走った周数の色を塗りながら意欲的に取り組んでいます。体育の時間では、活動の始めに5分間走を実施しています。自分のちょうどよいペースを見つけ、人と競争するのではなく、走り続けることをめあてに体力の向上を目指します。

また、2学期から継続的に短縄跳びにも取り組んできました。新しい技にも挑戦するだけでなく、できるだけ長く跳ぶことにチャレンジ、音楽に合わせて跳ぶリズム縄跳びなど、工夫をしながら活動をしています。冬休みを終えて、テンポよく跳ぶことができる子が増えてきました。また、跳べる回数が増えたり、できなかった跳び方ができるようになったりと、大きな成長が見られました。ご家庭での取り組みのご協力、ありがとうございます。

「友達と走ると楽しい。」「走っていると気持ちいい。」「前は、あまり跳べなかったけど、だんだん跳べるようになってきた。」など、寒い中でも楽しく前向きに体を鍛えています。次第に、たくましくなっていく子供達を見て頼もしさを感じています。最後まで粘り強く運動を続けることで、体も心も鍛える冬にしていきます。



1月の重点教育目標『体をきたえ元気な子』

【 寒さに負けず♪ 】

持久走旬間中、体育の時間に持久走に取り組んでいます。自分のペースで無理のない速さで走りながら、走った周数を持久走カードに記入しています。走り終わったときは「疲れたー。」といいながらも、嬉しそうな表情を見せています。跳び箱では、「もっと高い段を跳びたい。」や「この前よりもできるようになったよ。」などの感想があり、意欲的に運動している姿が見られます。また、なわとびでいろいろな跳び方を練習したり、竹馬に挑戦したりもしています。これらの取り組みを通して、体を動かす楽しさや心地よさを体験し、体力向上につなげていきます。



3年生

1月の重点教育目標『体をきたえ元気な子』

【思いやりのあるティーボール！同じペースで、持久走！】

3年生では、体育科の学習でティーボールを行っています。試合の前には、友達同士でオーダーを決めたり、守備位置を決めたりしています。また、学習のめあての1つにチームメイトとフワフワ言葉をかけ合おうと目標を立てています。失敗してしまったり、上手に打てなかったりした友達に対して、批判するのではなく、「ドンマイ」や「今度は打てるよ。」などの温かい言葉をかけて励ますことで、思いやりのある子どもたちの育成をしています。また、休み時間などを使って持久走にも取り組んでいます。マイペースランニングを目標にして、体を鍛えていますので、子ども達に温かい声かけをお願いします。



4年生

1月の重点教育目標『体をきたえ元気な子』

【チームで協力して体力向上を】

4年生では、年間を通して、個人競技、チームスポーツ関係なく「学習班（チーム）」で体育に取り組んでいます。体力や技能だけでなく、同じチームの仲間と話し合ったり、練習したりする中で「よし頑張ろう」と運動に対して前向きに取り組む気持ちも高め合ってきました。1月は「ハンドボール」「走り高跳び」に挑戦しています。その中でも、チームで声のかけ方を考えたり、アドバイスをし合ったりする姿が数多く見られました。今後の体育でも、協力しながら体力を向上していけるように指導していきます。

1月23日（月）から体力向上の取り組みの一環で「持久走旬間」がはじまりました。4年生では、音楽に合わせて決められた時間を一定のペースで走ることを目標に頑張っています。限界のギリギリを狙って走る子、自分の体力に合わせて無理をせずに走る子など様々です。箱根駅伝をモチーフにしたカードに色を塗っていますが、全員が1区から10区まで走りきれるように頑張っています。



5年生

1月の重点教育目標『体をきたえ元気な子』

【プロバスケットボール選手との交流】

1月17日（火）に、立川市を拠点として活動している「立川ダイス」というプロバスケットボールチームとの交流がありました。今回は選手からバスケットボールの楽しさや、ボールを扱うコツをご指導いただきました。「たくさんドリブルできるようになりました」「シュートを決められました」などの感想がでました。

これからも、様々な運動に挑戦し、体を動かす心地よさを味わってほしいと願っています。



6年生

1月の重点教育目標『体をきたえ元気な子』

【自分の体と向き合い、持久走で基礎体力アップ】

6年生は、23日から始まった持久走旬間に先駆けて、体育科の学習で「持久走」に取り組みました。最初に、平常時の1分間あたりの脈拍数を測定しました。その後、自分が5分間走り続けることができる一定の速さで走った後、再度脈拍数を測定し変容を確認しました。

脈拍数の変容に応じて、「もう少し次回はペースを上げて走れるようにしよう。」などと、自分で学習の見通しをもって取り組むことができました。

持久走旬間の現在は、体育科の学習開始直後に、5分間の持久走に継続して取り組んでいます。一人一人が自分自身の体力を把握し、主体的に目標をもって臨むことで、基礎体力のさらなる向上を目指しています。



あおぞら

1月の重点教育目標『体をきたえ元気な子』

【じきゅうそう じゅんかん】

あおぞら学級では、年間を通して体育の授業の始めに、音楽に合わせて4分間程度の走る運動に取り組んでいます。持久走旬間ではさらに1曲の半分を追加し、約6分間の持久走に取り組みました。「同じ速さで、止まらずに走る」「前を向いて、腕を振る」を合言葉に、自分の記録を超えられるようにチャレンジしました。休み時間も校庭で鬼ごっこなどを楽しみながら、たくさん体を動かしています。適度な運動を楽しみながら、健康な体を維持できる体力づくりにこれからも取り組んでいきます。

