

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するなど、工夫をしながら活動をしています。また、休み時間には、音楽で学習した「おおなみこなみ」の歌に合わせて、テンポよく跳ぶことができる子が増えてきました。また、冬休みを終えて、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と言いながらも、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、子どもたちには外遊びを勧めており、持久走やうんてい、縄跳び、おにごっこなど、休み時間に外で楽しそうに運動している子がたくさんいます。頬を赤くして教室に戻ってくる様子が微笑ましいです。このような取り組みを通じて、子どもたちが体を動かす楽しさや心地よさを体験し、体力を向上させていけるように指導していきます。



1月の重点教育目標『体をきたえ元気な子』

【チームで『協力』体力UP大作戦】

自分の体力だけでなく仲間の体力や技能を共に向上させていくために、友達と協力して体育に取り組んでいます。同じチームの仲間と話し合ったり、練習したりする中で仲間と共に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「キックベースボール」「とび箱」に挑戦しました。その中でも、チームで前向きな声をかけ合ったり、技を教え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UP大作戦」に取り組んでいけるよう指導していきます。

1月22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。3年生では、自分のペースを崩さずに走りきることを目標に頑張っています。まずは、自分の体力に合わせて無理をせずに走りきるように指導をしています。また、中央線をモチーフにしたカードに色を塗っていますが、全員が全駅にたどり着けるように取り組んでいます。



1月の重点教育目標『体をきたえ元気な子』

【体づくり運動・持久走旬間・長縄】

体育の授業では、「体づくり運動」に取り組んでいます。ボールやフラフープ等の様々な道具を使いながら、自分たちで動きを考え、楽しみながら体を動かしています。

持久走旬間は体育の学習や休み時間で5分程度行っています。長い距離を走ること以上に「同じペース」を意識しながら走るようにしています。持久走旬間を通して自分に合う心地よいペースで走ることの良さに気付いている子が増えてきています。

また、休み時間は長縄に取り組む子が3学期に入ってとても増えました。クラス関係なく、良い雰囲気の中、楽しく取り組んでいます。また、2月末に行われる体育委員会主催の「長縄記録会」に向けて少しずつ跳べる回数を増やしています。

持久走も長縄も自分に合った運動量で楽しみながら続けていけるように声かけをしています。



1月の重点教育目標『体をきたえ元気な子』

【Fリーグ（フットサル）の選手との交流】

1月15日（月）に、立川市を拠点として活動している「立川アスレティックFC」というFリーグに所属しているチームとの交流がありました。今回は選手からフットサルの楽しさや、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』

【持久走で体力向上！】

1月22日（月）から持久走旬間がスタートしています。休み時間には、校庭で元気よく走る子どもたちの姿が見られました。自分のペースを継続することを意識して取り組んでいます。開始した時期と比べて、さわやかな表情で走る子どもが増えたように感じます。持久走カードに記録をしていますので、ご家庭でも話題にしてみてください。



1月の重点教育目標『体をきたえ元気な子』

【同じ速さで、止まらずに走ろう！～持久走旬間～】

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3分間程度の走る運動に取り組んでいます。今週から始まった持久走旬間では、さらに1曲の半分を追加し、約5分間の持久走に取り組み始めました。「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、前向きに頑張っていました。休み時間も校庭で持久走や鬼ごっこなどをしながら、たくさん体を動かしています。適度な運動を楽しみつつ、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。また、アメリカ・メジャーリーグで活躍中の大谷翔平選手から贈呈されたグローブが本校にも届きました。子どもたちは休み時間に実際にグローブをはめて、校長先生とキャッチボールを楽しみました。「かっこいい!」「楽しかった」等の声が子どもたちからあがり、野球に親しむ良い機会となりました。

