

先月の重点教育目標『体をきたえ元気な子』

【体も心も鍛える！なわとび・持久走】



持久走旬間では、「箱根駅伝持久走カード」に走った周数を記入しながら、往路、復路のゴールを目指して楽しく取り組んでいます。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、走り続けることで体力の向上を目指しています。

2学期から取り組んでいるなわとびでは、以前より、リズムよく跳ぶことができる子が増えました。新しい技にも挑戦していきませんが、1分間でどれだけ跳び続けられるかや、前跳びチャレンジ（〇分間でだれが最後まで跳び続けられるか）、音楽にあ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。

持久走も縄跳びも地道な運動ではありますが、1分間でも継続していると疲れるものです。疲れても最後までやり切った後は、「暑い！」と多くの子が上着を脱ぎます。そして「疲れた！」と座り込みます。「疲れて、体が暑くなるほど運動できたら花丸だね！」と伝えながら頑張っています。寒い中ですが、最後まで頑張り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一定の速さで走り、走った周数を持久走カードに記入しているとき、子どもたちはとても嬉しそうな表情を見せています。休み時間にも、自主的に走るやる気いっぱいの姿も見られています。なわとびでも、1分間続けて跳べるかなど持久力を高める練習も取り入れています。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。



先月の重点教育目標『体をきたえ元気な子』

【同じペースで、持久走！】

ねらい：校庭を同じペースで走ることを通して、体力の向上を図る。

○持久走では、呼吸の仕方に気を付けながら、自分のペースで体力を向上させることができました。回を重ねるごとに自分のペースをつかめてきている様子が見られました。「走っていて気持ち良かった」という声が多く聞こえました。楽しみながら、走ることを好きになってもらいたいと願っています。



【跳び箱運動につながる準備運動】

ねらい：両腕で体を支える運動を通して、開脚跳び・抱え込み跳びを跳ぶ基礎を身につける。

○写真のように「カエル倒立」などを行い、手のひらに力を入れて、体を支える感覚を鍛え、跳び箱運動につながる基礎を養いました。「今までできなかったのにできた！」という喜びを励みに、粘り強く熱心に取り組んでいました。ご家庭でも継続して取り組んでいただくと体力の向上につながります。



1月の重点教育目標『体をきたえ元気な子』

「寒さに負けず元気な子」

- ・先週から始まった持久走旬間。体育の授業中に4年生は、走る距離をトラック6周と決めて取り組んでいます。やり方は自分で6周のタイムを設定し、同じペースで走れるようにペアの子が走っている子にペース配分の指示を出してます。持久走は、同じ速さで走りきることで持久力がついてきます。
- ・休み時間には、校庭で鬼ごっこをするなど、校庭でクラスの壁を越え、みんなで元気よく走りまわっている姿が多くみられます。



(ペース配分を確認して声掛け)



(持久走)



(休み時間での鬼ごっこ)

先月の重点教育目標 『体をきたえ元気な子』

【大縄跳び・持久走】

大寒を過ぎてからも、相変わらず寒い日々が続いていますが、子どもたちはクラスごとに大縄跳びの練習に励んでいます。1組の有志が計画をしてくれて、学年で取り組むことになりました。（自分たちで考えて行動する、高学年らしい力が育っています！）久しぶりの大縄跳びに、すっかり勘が鈍っている様子の子どもたちでしたが、数日の練習で、各クラスどんどん記録を伸ばしています。持久走旬間も始まりました。それぞれの目標に向かって、寒さに負けず体力を付けてほしいです。



先月の重点教育目標『体をきたえ元気な子』

【 走れば走るほど、強くなる 】

1月24日(月)から体力向上の一環として、持久走旬間が行われています。体育の授業時間内で5～10分ほど、流れる音楽に乗せて走ります。子どもたちは、友達と一緒に走る子もいれば、5分間自分のペースを変えることなく一定のスピードで走る子もいて、様々です。自分の実力に合わせて、無理せずに取り組んでいます。

走り終わったあとには、走った分、自分の持久走カードのマスに色を塗ります。今年度は、箱根駅伝をモチーフにしたカードです。表面が往路、裏面が復路になっており、子どもたちはゴールを目指して頑張っています。2月も持久走旬間は続きます。寒さに負けず、少しでも子どもたちの体力が高まっていくよう、指導してまいります。



先月の重点教育目標『体をきたえ元気な子』

【持久走やボール運動に取り組みました！】

3学期の体育は、持久走に重点を置いて取り組んでいます。年間を通してウォーミングアップで行っている3分間走の時間を5分間に延ばし、自分に合ったペースで止まらずに走ることをめあてとして取り組んでいます。1月24日（月）から始まった持久走旬間では、「持久走カード」が配布されました。3学期間をかけて色を塗り、完走を目指しています。

体育館では、ボール運動に取り組んでいます。1～3年生は積み重ねた段ボールの的にボールを投げて倒す活動、4～6年生はバスケットボールのシュートゲームに取り組んでいます。段ボール倒しの活動では、「投げる方向をよく見て投げると的に当たる」ことや「体を半身にして片手でボールを投げるとたくさん倒せる」ことを経験することができ、ボール投げの基礎的な体の使い方を楽しみながら学ぶことができています。

