

## 1月の重点教育目標『体をきたえ元気な子』

## 【体を動かすのは、楽しいね！】

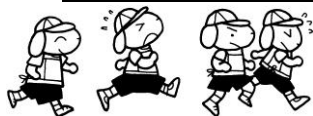
1月は縄跳び旬間がありました。「なわとびカード」に色を塗りながら、いろいろな跳び方に意欲的に取り組んできました。体育の時間には、新しい技に挑戦するだけでなく、できるだけ長く跳ぶことにも挑戦してきました。「前は、あまり跳べなかったけど、だんだん跳べるようになってきた。」など、自分の成長を感じながら、前向きな気持ちで取り組んでいました。リズムよく跳ぶのが難しくても、友達同士、励まし合いながら粘り強く練習している姿が多く見られ、嬉しく思います。

また、2学期に取り組んだペースランニングも体育の時間に継続して取り組みました。2学期より長く自分の心地よいペースで走れるようになってきました。鬼遊びでも、全力で逃げたり追いかけてたりして走る力を高めました。マット遊びでは、前転がりや後ろ転がりなどいろいろな方向に転がったり、首倒立やカエルさかだちなど手や体で自分の体を支えるポーズをしたりして、楽しく体を動かしました。

2月、3月も引き続き、体を動かす楽しさを感じながら、体も心も鍛えていきます。



### 1月の重点教育目標『体をきたえ元気な子』



### 【自分のペースで】



12月に行ったペースランニング旬間から引き続き、体育の時間にペースランニングを行っています。ペースランニングでは、低学年は約3分間走ることになっています。体の発達段階だけでなく、心の発達段階に合わせて時間を設定することで、走ることに苦手意識を持ちにくいようにしました。始めたころは、最初は速く走っても体力が続かずに後半ペースダウンしてしまったり、立ち止まったりしていた子も多かったのですが、最近ではどの子も自分のペースをつかみ、同じ速さで走り続けられるようになってきました。また、ペースランニングカードの中央線の東京駅から大月駅までのマスを塗り進めることも楽しんでいて、「〇〇駅まで行きたいな。」と、それぞれがめあてを持って取り組んでいます。

20日からは縄跳び旬間が始まりました。子どもたちは毎日休み時間に校庭に出て、できない技に挑戦したり、縄跳びカードにない技にも取り組んでみたりと、意欲的に取り組む姿が見られます。何度も練習を重ねてできるようになった技を「先生、見て見て!」と、嬉しそうに披露してくれています。

楽しみながら体を動かすことができるよう、これからも様々な取り組みを行っていきます。



## 3年生

### 1月の重点教育目標『体をきたえ元気な子』

#### 【みんなが活躍できる思いやりタグラグビー】

3年生では、体育科の学習でタグラグビーを行っています。試合の前には、友達同士でフォーメーションを決めたり、声を掛け合って練習を行ったりしています。勝利を目標にするのではなく、学習のめあての一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、上手に行か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「今度がんばろう」などの温かい言葉をかけて励ますことで、協調性を高めて、思いやりのある子どもたちの育成をしています。





## 1月の重点教育目標『体をきたえ元気な子』

### 【チーム力UP大作戦～協調性を高めよう～】

1月は「ハンドベースボール」や「ソフトバレーボール」に挑戦しました。4年生では、自分の体力だけでなく仲間の共に体力や技能を向上させていくために、協力して体育に取り組んでいます。同じチームの仲間と練習する中で、仲間と支え合っていこうとする「協調性」を高めようとする姿が見られました。特に、練習やゲーム運動の中で仲間の動きに対して「ナイス」や「頑張ろう」と声かけをしていたり、試合後には相手のチームのプレーに「レシーブとても上手だね」と認め合ったりする様子が見られました。今後の体育でも、協力しながら「チーム力up」に取り組んでいけるよう指導していきます。

1月20日（月）から体力向上の取り組みの一環で「なわとび旬間」がはじまりました。4年生では、非認知能力を意識した心の面の目標と具体的にどの技をどれくらい跳べるようになりたいかの技能面の目標の2つを設定し、縄跳びに挑戦しています。一人一人が様々な技に粘り強く挑戦し、目標を達成でき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』

### 【体力の動きを高める運動（持久走・なわとび）】

12月のペースランニング旬間（今年度より、「自分のペースをつかむ」ことを意識させるため、持久走旬間からペースランニング旬間に名称を変更しました）以降、体育の授業でペースランニングに継続的に取り組みました。練習を重ねるごとに、一定のペースで走り続けることができるようになっていたり、少しずつタイムが短くなっていったりと、体力の高まりを感じるようになりました。また、1月のなわとび旬間では、めあてや、そのめあてを達成するためにどのように取り組むかを明確にして取り組みました。粘り強く練習に取り組んだり、技のコツを教え合ったりする姿、2人跳びや3人跳び等の工夫をして楽しむ姿等、主体的になわとびに親しむ姿が見られました。がんばりが結果につながることで、成長を実感することができました。



## 1月の重点教育目標『体をきたえ元気な子』

### 【縄跳びで体力向上！】

1月20日（月）からスタートした縄跳び旬間が本日で終了しました。休み時間になると、友達と声を掛け合って校庭に出る姿が見られました。縄跳びカードをもとに自分のペースでいろいろな技に取り組んでいます。開始した時期と比べて、さわやかな表情で取り組む児童が増えたように感じます。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』

### 【続けることの大切さ】

3学期の外体育では、短なわに継続して取り組んでいます。4～6年生は、授業の中で「両足跳びをより多く跳ぶ時間」や「今まで跳べなかった技や新しい技に挑戦する時間」などの時間を設定しています。

1月20日（月）からは縄跳び旬間も始まり、火曜日と木曜日の中休みに校庭で短なわを練習しています。中休みになると、自主的に練習する子どもたちが多く、「今日はあや跳び10回跳べたよ!」、「今日は二重跳びに挑戦したい!」と嬉しそうにできたことを話す子が増えました。

