

体育だより

元気モリモリ!!マインナー登小っ子!!

令和3年度 第1号
令和3年4月30日 (金)
発行：登野城小学校 体育部

本校では、今年度から「体力向上推進計画」の取り組みの一環として、「一校一運動」の実践に取り組むことになりました。実践目的として、本校の教育目標である『自ら進んで学習し、心豊かでたくましい登小っ子の育成』や校訓の「誠実」「勇敢」「礼節」を実現するため、運動の活性化や環境整備、授業改善に取り組む、生活習慣改善や体力向上を図りながら、児童の健全育成に努めていきます。

これから、評価の規準や授業実践、工夫などの様子や資料など、みなさんにたくさん紹介していきたいと思っています。これからの「体育だより」に乞うご期待ください。

全学年での共通確認・共通実践

本校では、新学期が始まる前の会議で、全体で各教科や行事等の確認が行われます。体育でも同様に、学習を進めるにあたっての確認があります。その中で、共通で実践していくことを紹介したいと思います。

①体育の授業の約束

登小っ子体育授業の約束

【体育をするときの約束】

- 1 進んで運動に取り組む
- 2 始めの準備運動にしっかりと取り組む
- 3 友だちのいいところを見つめ、アドバイスをあげる
- 4 みんなで協力し、準備・片付けをする
- 5 安全に気を付けて運動に取り組む
- 6 楽しく協力して運動する

【服装について】

- 1 上履はスボンの中にしっかりと入れる
- 2 登小っ子のロゴが入った服を着る
- 3 体育着・運動着・短パン・短靴・短靴・短靴
- 4 寒い時期は、身体が温まるまでは上履は着用して遊ぶ
- 5 アンダーウェアは、体育着からは出さない
- 6 体着を着た場合は、理由を伝え、理由を伝え、理由を伝える

【見学について】

- 1 ケガや怪我の発生を防ぐため、授業が始まる前に怪我の有無を確認し、怪我があれば、授業に参加しない
- 2 ケガや怪我の発生を防ぐため、授業が始まる前に怪我の有無を確認し、怪我があれば、授業に参加しない
- 3 登小っ子のロゴが入った服を着る

②体育の授業の進め方

体育学習の進め方

学習過程	時間	活動内容
準備運動	5分	安全に楽しく、協力して ・チャレンジしたり遊んだり、1分間の2セット行う。 例：①同じ「同じ足で」2回目「交互足で」 ・ベアレストレープや体操
休憩	1分	・学習の疲れや運動の疲れをリフレッシュする ・学習の疲れや運動の疲れをリフレッシュする
チャレンジ①	1分	・学習の疲れや運動の疲れをリフレッシュする ・学習の疲れや運動の疲れをリフレッシュする
チャレンジ②	1分	・学習の疲れや運動の疲れをリフレッシュする ・学習の疲れや運動の疲れをリフレッシュする
休憩の振り返り	1分	・学習の疲れや運動の疲れをリフレッシュする ・学習の疲れや運動の疲れをリフレッシュする
片付け (時間短縮に応じて)	1分	・学習の疲れや運動の疲れをリフレッシュする ・学習の疲れや運動の疲れをリフレッシュする

今年度は、短なわとび運動を推奨し、授業の準備で取り入れ、なわとびカードを活用し、「なわとび検定」や「賞状」に取り組み、児童の意欲に結びつけていきたいと思っています。

③なわとびカード ④なわとび認定書

チャレンジ登小っ子 なわとびカード

学年	1年	2年	3年	4年	5年	6年
1	10	15	20	25	30	35
2	15	20	25	30	35	40
3	20	25	30	35	40	45
4	25	30	35	40	45	50
5	30	35	40	45	50	55
6	35	40	45	50	55	60
7	40	45	50	55	60	65
8	45	50	55	60	65	70
9	50	55	60	65	70	75
10	55	60	65	70	75	80
11	60	65	70	75	80	85
12	65	70	75	80	85	90
13	70	75	80	85	90	95
14	75	80	85	90	95	100
15	80	85	90	95	100	105
16	85	90	95	100	105	110
17	90	95	100	105	110	115
18	95	100	105	110	115	120
19	100	105	110	115	120	125
20	105	110	115	120	125	130

なわとび 級認定証

年 組 さん

あなたは、「チャレンジ登小っ子なわとび」で 級の技をぶことができました。
ここにそのがんばりと努力をたたえ、 級であることを認めます。

令和3年 月 日
登野城小学校 担任より

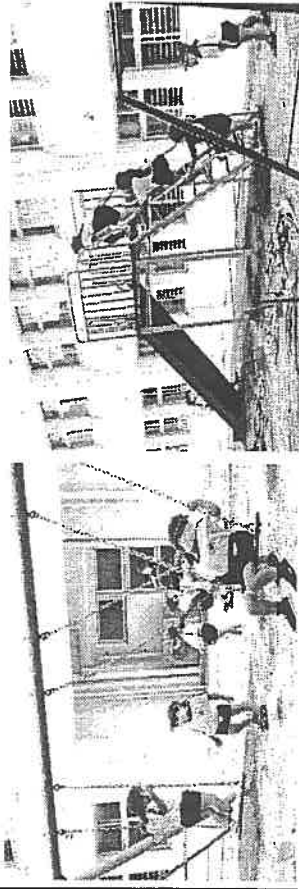
5月の授業 (各学年)

1年「体力テスト(5/6~14)」 「鬼遊び(5/17~6/11)」	2年「体力テスト(5/6~14)」 「宝取り鬼(5/17~6/11)」
3年「体力テスト(5/6~14)」 「マツト運動(5/17~6/11)」	4年「体力テスト(5/6~14)」 「マツト運動(5/17~6/11)」
5年「体力テスト(5/6~14)」 「水泳(5/17~6/11)」	6年「体力テスト(5/6~14)」 「水泳(5/17~6/11)」

☆お願い、☆

- ①体育着・赤白帽に名前の記入をお願いします。
- ②暑くなってきていますので、水筒を持たせてください。
- ③「プール学習」が始まりますので、水着・水泳帽・ゴーグル・タオル(大きめ)の準備よろしくお願ひします。
- ④5月初めには、体力テストがあり、特別時間割となります。体育が続くと思いますので、体育着がどうしても間に合わない場合には、動きやすい洋服(白っぽい)と半ズボンを持たせてください。

1年生「体ほぐし／多様な動きをつくる運動遊び」



○1年生は、入学してようやく給食も始まり、幼児教育から小学校教育への慣らしの時期となっていて、遊具や体操・整列など、覚えることがたくさんありますね。

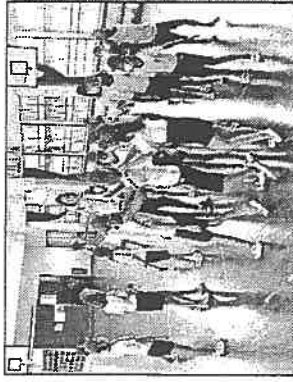
4年生「体ほぐし／走り高跳び」

○4年生は、集団行動や整列はもちろん、なわとび運動や手づくりのキットを活用した走り高跳びに挑戦していますね。授業も子どもたちが意欲的に活動に参加するような工夫があっという間ですね。写真データがないのが残念で申し訳ないですが、来月号に期待大ですね。

5年生「体ほぐし／体の動きを高める運動」

○5年生は、中庭の方で、コーンや校内サーキット、ハードルなど、遊びや障害物を活用した持久力を高める運動に取り組んでいますね。それぞれに目標を持たせ取り組みませることで、それを達成したときの喜びや達成感を味わわせ、自己有用感につながるのがいい取り組みですね。またまた、写真データがないのが残念で申し訳ないですが、来月号に期待大ですね。

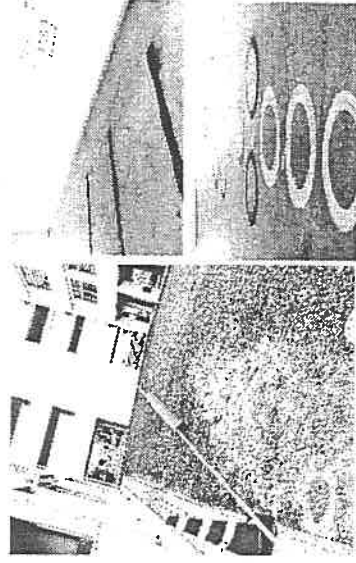
3年生「体ほぐし／多様な動きをつくる運動」



○3年生は、ボールやフラフープを使った運動や交流を目的とした運動など工夫されてるね。ジャンケン列車をして、交流を深めていますね。

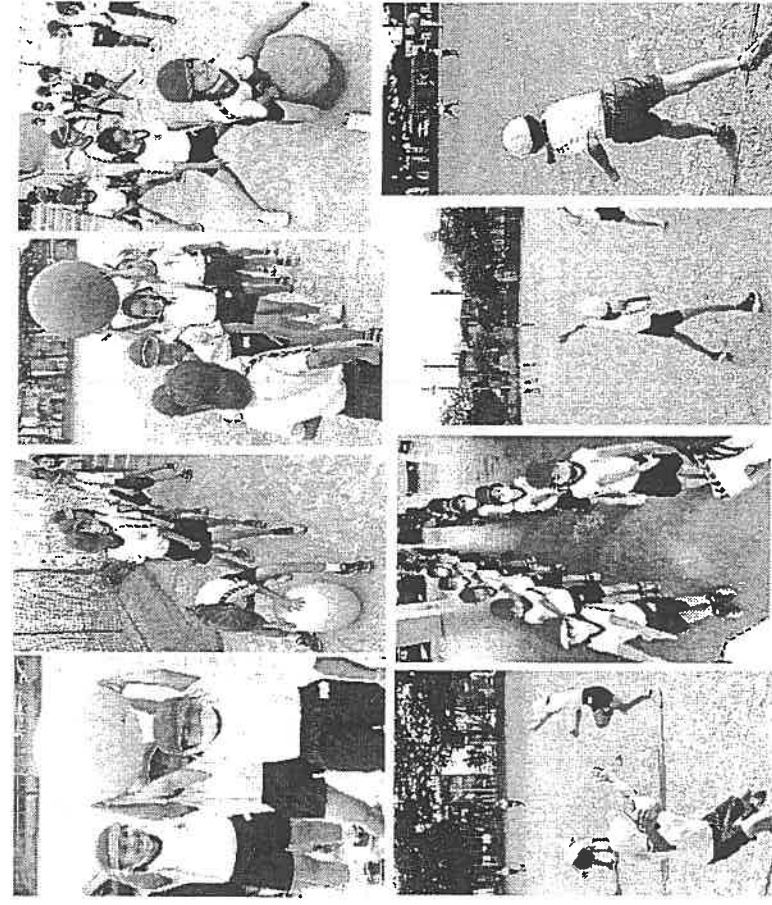
＊ちゃんとマスクをし、手洗い・うがい・消毒等、感染症対策もバッチリだね。

☆登小の校内サーキット☆



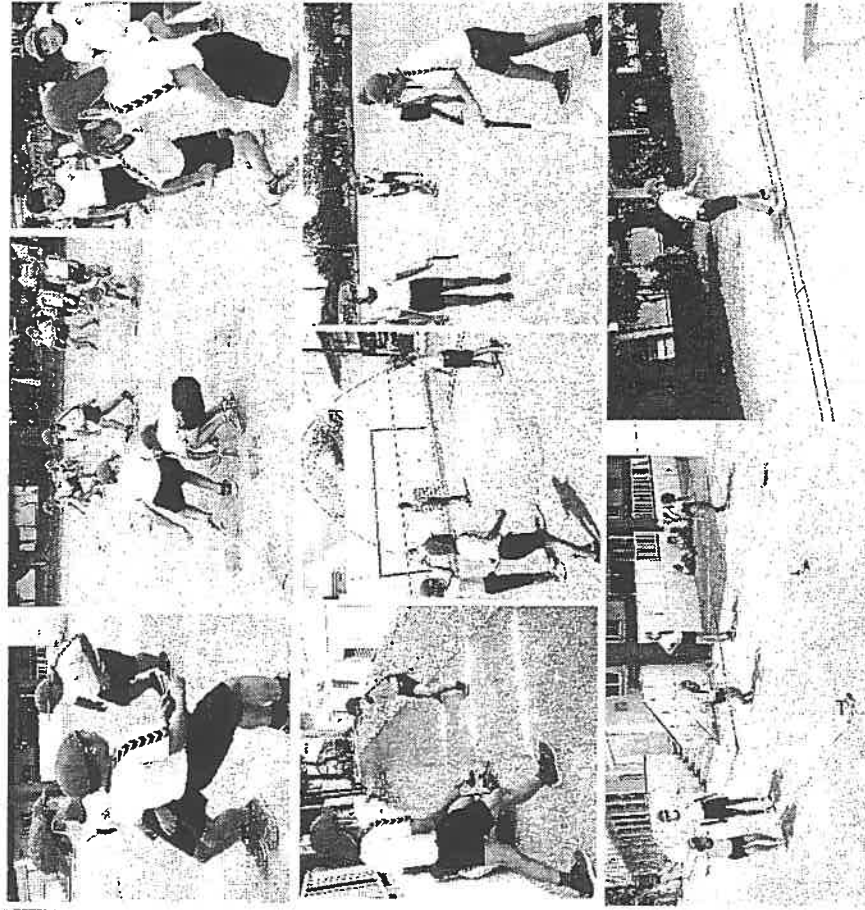
○体力向上につながる遊び場を設置し、遊びながら運動に親しむことを目的としています。

2年生「体ほぐし／多様な動きをつくる運動遊び」



○2年生は、今年から男女混合名簿となり、たくさんの整列の仕方（小さい順・番号順・号車順など）を徹底し活動に取り組んでいますね。また、なわとび運動で基礎体力を養い、大きなボールを使った遊びを取り入れた運動や来月から始まる体力テストに向けて、練習していますね。低学年は、遊びを取り入れた運動がメインとなる体育学習となっているので、これからが楽しみです。

6年生「体ほぐし／体の動きを高める運動」



○6年生は、教科担任制が一部の教科で導入され、体育は1組のまさひろ先生が受け持っています。さすが6年生ですね。ラダーや線を使った細かな足の動きやリズム、バットや色紙を使った遊びを取り入れながらの運動など、これからの各運動の主運動につながるとてもアイディアあふれる活動ですね。まさひろ先生のアイディアと今後を見越した楽しくて工夫された授業はさすがですね。