

Q37 外遊びや運動の日常化のために、教職員に発信したり家庭と連携を行ったりしたいのですが、よい方法はありませんか？

A ①夏休み前(個人面談等)に「体力・運動能力調査」の結果の個票を保護者に提示し、家庭での生活習慣を見直す機会をつくる。

②夏休みの課題として、「いろいろな運動に取り組もうカード」に取り組めるようにする。

その際、運動することの大切さを下の資料を参考に発信する。

- ①ラジオ体操 ②お風呂上がりのストレッチ ③なわとび ④ボール運動 ⑤ジョギング・散歩
⑥水泳 ⑦遊具遊び ⑧走る遊び(おにごっこなど) ⑨ダンス ⑩力だめし(上体おこしなど) ⑪その他

いろいろな運動に取り組もうカード

年 組 名 前 ()

めあて(こんな体力をアップしたい)

①ラジオ体操 ②お風呂上がりのストレッチ ③なわとび ④ボール運動 ⑤ジョギング・散歩
⑥水泳 ⑦遊具遊び ⑧走る遊び(おにごっこなど) ⑨ダンス ⑩力だめし(上体おこしなど) ⑪その他

月・日・曜日	取り組んだ運動の番号	月・日・曜日	取り組んだ運動の番号
7月20日(土)		8月 8日(木)	
7月21日(日)		8月 9日(金)	
7月22日(月)		8月10日(土)	
7月23日(火)		8月11日(日)	
7月24日(水)		8月12日(月)	
7月25日(木)		8月13日(火)	
7月26日(金)		8月14日(水)	
7月27日(土)		8月15日(木)	
7月28日(日)		8月16日(金)	
7月29日(月)		8月17日(土)	
7月30日(火)		8月18日(日)	
7月31日(水)		8月19日(月)	
8月 1日(木)		8月20日(火)	
8月 2日(金)		8月21日(水)	
8月 3日(土)		8月22日(木)	
8月 4日(日)		8月23日(金)	
8月 5日(月)		8月24日(土)	
8月 6日(火)		8月25日(日)	
8月 7日(水)		8月26日(月)	

いろいろな運動に取り組もうカードをやってみての感想

取り組んだ運動の番号を記入するだけですることで、記録を簡単にできるようにした。

ふり返りの時に、自分がどのような運動に取り組んだかがすぐにわかるようにした。

感想例

○毎日、お風呂上がりのストレッチをしたので、体がやわらくなりました。うれしいです。

○今までは、運動をあまり意識していなかったけど、夏休みに運動することが増えて、うれしかったです。

③教員や保護者向け参考資料を紹介し、職員室のパソコンの共有フォルダに入れること
とでいつでも参考にできるようにする。

「子供の体力向上ホームページ」から以下の資料がダウンロードできます。

保護者向け資料



運動に取り組むことの大切さや親子で取り組める運動例が紹介されています。
資料を全部印刷して配らなくても、一部を引用して学級通信などで発信するだけでも、よいと思います。
大切なことは、屋外で遊んだり、スポーツに親しむ機会を意識して確保したりしていく必要があります。保護者が子どもを取り巻く環境を十分に理解し、積極的に体を動かす機会をつくっていく必要があるということ伝えていくことです。

教職員向け資料



④運動月間等で、「外遊びすごろく」を行う。