

# 藤の木小 体力向上 1 校 1 実践

## 活動内容

- ① 長縄跳び
- ② 教職員が休み時間に外に出て子どもと遊び、外遊びを喚起する。同時に安全指導をする。

## 目的

- 「学び合う」場を通し、児童が願いや思いを実現するために互いのよさを認め合ったり、学び合ったりする活動を通して、課題解決しながら有用感が持てる体育学習に取り組む。
- 運動をする楽しさや記録に挑戦する面白さに気づき、運動への関心・意欲を高め、体力を向上させるとともに、怪我をしにくい体をつくっていく。

## 具体取組

- ①年 2 回、長縄集会を行う。(集会に向けて、各クラスで練習に取り組む。)

### 【長縄のルール】

- ・ 8 の字跳び (1 年生前期は大波小波)
- ・ 3 分間で跳んだ数を数える



- ②中休み、または、昼休みに教職員が子どもと外遊びをする。(学年内で担当曜日を決める。)

## 校内組織

- ① 体力すくすく委員会が主体となり、活動内容を検討・企画提案する。
- ② 体育部が中心となり、意見交換を行い、活動の内容について検討し、運営をしていく。