

# 徒歩遠足に向けた 全校業間ウォーキング

学校名 **千葉県**  
**旭市立中央小学校**  
全校児童数753名  
(男子366名 女子387名)

実践内容

実施目的

- ①業間活動の中で実施することにより、「徒歩遠足に向けて、歩き通せる体をつくる」ことができる。
- ②歩くことの習慣化を図るとともに、児童の体力の向上を目指す。
- ③徒歩遠足へ向けて、全校一斉に集団行動について学習する。
- ④児童への歩く指導を継続的に行い、日常的に歩こうとする態度を育てる。

実施内容

## 1 目的の共有化（意欲の向上）

### (1)「徒歩遠足に向けて、歩き通せる体をつくる」

1年生から6年生までが、全校徒歩遠足を完歩するという目標を共有することで、全校あげての取組であることを児童に意識付けし、意欲化を図る。

1年生	8km	2年生	11km	3年生	14km
4年生	17km	5年生	18km	6年生	20km

## 2 運動機会の確保

- ①毎日の業間活動の時間帯（10：10～10：35）に行う。
- ②帯で時間を確保することで、毎日決まった時間帯に活動することができ、「歩く」という習慣化を図る。
- ③移動や準備運動、汗の始末や水分補給などの時間を除いた10～15分を歩く時間に充てる。

## 3 活動する上での留意点（児童への指導）

- ①クラスごとに男女各1列になり、教員を先頭になるべく列を乱さないように歩く。
- ②活動中は話さずに歩く。
- ③なるべく歩いて登下校する。（バス通学などの特別な事情がある場合は除く。）

実施上で工夫したこと

- ①ウォーキング講演会を実施し、ゲストティーチャーを招いて、美しく正しい姿勢と歩き方について、教員・児童がともに学んだ。
- ②活動中は音楽を流し、児童はその音楽に合わせて活動できるようにした。（歩くリズムに合うテンポのものを15分程度に編集した。）
- ③安全確保のため、児童の体格に合わせて低・中・高で周回するコースに分け、さらに、それぞれのスタート地点を学級ごとに分散した。
- ④歩き方のポイント（姿勢・足の運び・腕の振り・目線）や、準備運動の仕方などを各教室に掲示し、日頃から意識させるようにした。

主な成果



- ①「徒歩遠足までにたくさん歩いておこう」という目標を設定したため、登下校時に歩く児童が増えた。
- ②ウォーキング講演会で学んだことをウォーキングタイムで実践することができた。さらに、授業中の姿勢もよくなる児童が各クラスでみられた。
- ③児童から、「もっと歩きたい」「気持ちいい」など、多数の声がかれた。
- ④肥満、または肥満傾向の児童でも積極的に参加することができた。



ウォーキング講演会①

講師を招いての講演会



ウォーキング講演会②

「骨盤を意識して歩く」を实践



ウォーキング講演会③

実演を交えた講演会



ウォーキング講演会④

講師の先生と競走



ウォーキングタイム①

3コースに分かれて運動場で全校児童で歩く



ウォーキングタイム②

腕を振って歩くように意識させる



ウォーキングタイム③

「美しい歩き方」を实践する