

「元気アップタイム」で運動遊びの日常化を

**東京都足立区立
五反野小学校**
全校児童数463名
(男子236名 女子227名)

実践内容

実施目的

- ① 児童の体を使った遊びの日常化を図り、運動を活性化させる。
- ② 「体づくり運動」の授業と連携し、運動遊びの中で多様な動きを経験できるようにする。
- ③ 運動遊びにおもしろく、のめり込む中で、体の動かし方や運動のコツを理解しながら、動きの習得を図る。
- ④ 運動遊びの発展をもとにしながら、1年間を3期に分け、異年齢集団などによる友達との交流を図る。

実施内容

児童の運動遊びの活性化をねらいとした「元気アップタイム」は、平成21年度ではロングの休み時間に実施していました。平成22年度からは、1日を心も体もさわやかに過ごすことを目的に、始業前の15分間で実施しています。以下のように1年間を3期に分け、児童が遊びにおもしろくのめり込むことを目指しています。

1 <第Ⅰ期>学年ごとに遊び込む時期

全教員がプレイリーダーとなり、進んで子どもと一緒に遊ぶことで、児童も意欲的に運動遊びを実践するようになります。

この時期は、学年やクラスに分かれて、昔遊び（相撲・けん玉・Sけん）、長なわ遊び（8の字・ダブルダッチ）、ボール遊び、フラフープ、鉄棒、ジャングルジム、短なわ遊び（いろいろな跳び方）といった「元気アップコーナー」を設定しています。

児童は、同一コーナーで1週間遊び、1週間単位ですべてのコーナーを経験することで、様々な基本的な動きを経験し、運動の習慣化が図られることとなります。

2 <第Ⅱ期>選択した運動遊びで遊び込む時期

第Ⅱ期では、教員が様々なお店屋さん（ブース）を設定して運動遊びを児童に紹介し、子どもが自ら運動遊びを選択し、遊び込むことを重視しています。

この時期には、すべての学年の子どもが、選択した運動遊びを行うことで、自然に異年齢集団が形成されていきます。的当て、Gボール、鉄棒、かけっこ、相撲、長なわ遊び、鬼ごっこなどが設定されています。友達の動きを観察し、模倣しながら、運動のコツを捉えていけるように心がけています。

3 <第Ⅲ期> 児童だけで遊び込む時期

第Ⅲ期においては、第Ⅱ期の運動遊びをもとに、5・6年生がプレイリーダーとなって、運動遊びを深め、遊びにのめり込んでいきます。

あいさつ・準備・後片付けは、すべてプレイリーダーが中心となって、児童のみで行っています。教員は子どもと一緒に遊びながら、安全管理や運動の苦手な児童のフォローに当たります。

このように児童だけで遊び込むことが、休み時間、放課後、土・日における運動遊びの自主的な実施につながっています。

実施上の留意点

- ① 「元気アップタイム」をⅢ期に分け、年間を通して実施することによって、教員主導の運動遊びから、児童主体の運動遊びへの移行を図りました。このことが、継続的な実施とともに、運動の日常化につながる重要なポイントとなっています。
- ② それぞれの時期の終了後に、児童の意見や運動遊びの様子をもとに教員全員で取組についての反省会を開き、次期の取組の在り方を検討し、運動遊びの選定、遊び場の設定を行いました。また、体力・運動能力の結果の検討も行いました。

主な成果

- ① 平成23年度で、「元気アップタイム」を開始して3年目を迎えました。体育の授業実践と連携して取り組むことにより、多くの児童が休み時間や放課後にも運動を実施するようになりました。
- ② 5・6年生がプレイリーダーとして取り組むことにより、異年齢集団も含めて、コミュニケーション能力が高まりました。
- ③ 体力・運動能力は着実に高まり、新体力テストのA・B評価の割合が増大してきました。

●総合評価（A+B）の割合の3年間の変化（％）

全校	H21	H22	H23
男子	20.2	29.2	39.8
女子	9.5	18.1	31.5

上の表は、新体力テストの結果、総合評価でAとBに分布した全児童の割合の平成21年度から平成23年度までの変化です。

男女とも、A・B評価の割合が大きく増大し、体育の授業をもとにした運動遊びの日常化によって、体力・運動能力が高まっていることが読み取れます。

のめり込むポイント

- 競い合う
- 上手になった実感
- コツをつかむ
- 友達とシンクロ
- 新しい感覚

《Ⅰ期》学年で遊ぶ

教師が進んで一緒に遊び、習慣化を図る。



先生もいっしょに遊んでいます

《Ⅱ期》自分で選んで遊ぶ

自己選択をすることで、遊びに責任をもたせる。



いろいろな場所や道具で遊んでいます

《Ⅲ期》フレイリーダーが中心となって遊ぶ

5・6年生が中心となり自分たちで遊ぶ集団づくりを目指す。



みんなで仲よくあそんでいます

《Ⅰ期》

ねらい

- クラス・学年で遊び込む
- 教員がフレイリーダーとなって一緒に遊ぶ

※学年・学級に分かれて

元気アップコーナー

- 昔遊び(相撲・けん玉・Sけん)
- 長なわ(8の字・ダブルダッチ)
- ランニング
- 用具(ボール・フラフープ)
- 鉄棒 ■ ジャングルジム
- 短なわ(いろいろな跳び方)



1週間でローテーション

教師がフレイリーダーとなって一緒に遊ぶことで、児童も意欲的に外遊びをするようになりました。1週間通して同じ場所で遊ぶことにより、体を自然と動かすことの習慣化をねらっています。

《Ⅱ期》

ねらい

- 自分で選んで遊び込む
- 1年生から6年生までが入り交り、一緒に遊ぶ

フレイリーダーとして教師が中心となって遊びの内容を考え、行う

- 例: ■ 的あて ■ Gボール ■ 鉄棒
 ■ かけっこ ■ 相撲
 ■ 長なわ ■ 鬼ごっこ など
 ※お店屋さん形式で遊び込む



自分で遊びを選択することが、遊び込むことにつながると考えました。1年生から6年生までが、それぞれの場所に行き、仲よく遊ぶ姿が見られました。

《Ⅲ期》

ねらい

- 5・6年生がフレイリーダーとなって遊びを進める

フレイリーダーとして5・6年生が中心となって遊びを進める

- 例: ■ 的あて ■ Gボール ■ 鉄棒
 ■ かけっこ ■ 相撲
 ■ 長なわ ■ 鬼ごっこ など
 ※お店屋さんを5・6年生が引き継ぐ

