

積極的な朝の時間の活用 「エンジョイタイム」

長野県

塩尻市立洗馬せば小学校

全校児童数286名

(男子148名 女子138名)

実践内容

実施目的

- ①火・木・金曜日の朝15分間、「エンジョイタイム」を設け、遊びながら継続的に運動に取り組み、体力の向上とよりよい身体の使い方を身に付ける。
- ②学級、学年、兄弟学級（1・6年、2・5年、3・4年）、縦割りなど様々な集団で運動することを通して、より広く友達と関わるうれしさを実感し、楽しく運動・遊びをする。
- ③子ども自らが、遊びや運動の種類やルールを考えながら工夫して取り組み、遊びの量や質を高めることによって、生涯にわたって運動に親しむ態度を育成することができる。

実施内容

1 朝の時間を使ったエンジョイタイムの計画

エンジョイタイムは、学校教育目標「かしこく・やさしく・たくましく」を具現する取組の一つです。友達や先生と一緒に運動遊びをする時間としています。

(1) エンジョイタイムのねらい

- ①人間関係作り…運動遊びを通して、友達よさに気付き、また友達や先生から認められているという、自己肯定感を味わえる。人との関わりを感得することによってもっと人と関わろうとする態度を培う。
- ②体力作り…年間を通じて行うことで、体力の向上やよりよい体の使い方を身に付け、生涯学習にもつながるような、運動に親しむ態度を培う。
- ③楽しい学校…朝一番に遊びや運動に取り組むことにより、1日の学校生活への意欲を高める。体を動かすことが気持の発散や脳の活性化にもつながると思われる。

(2) 曜日によるエンジョイタイムの計画

時間	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
8:15	開始音楽放送				
8:20～8:35	全校読書	エンジョイタイム (月毎の計画による)	全校の時間	エンジョイタイム (全校エンジョイ)	エンジョイタイム (学級エンジョイ)

(3) 月ごとのエンジョイタイムの計画

4～5月	学級・学年別 エンジョイタイム	8～9月	運動会練習
6月	兄弟学級別 エンジョイタイム	10～11月	マラソン
7月	地区別 エンジョイタイム	12～3月	室内運動遊びのエンジョイタイム

2 いろいろな運動に取り組む

(1) 遊具を使つての運動遊び

鉄棒、ジャングルジム、登り棒、平均台などの固定遊具を使った運動遊び。

(2) 運動の用具を使った運動遊び

単なわ跳び、大なわ跳びなどのなわを使った遊び、ボールやその他竹馬などの用具を使った運動遊び。

(3) その他、いろいろな体操やリズム運動

(4) グラウンドや敷地いっぱいを使った鬼ごっこ

手つなぎ鬼、缶けり、綱かけた、色鬼、氷鬼、かくれ鬼、陣地鬼などの様々な鬼ごっこ。

3 エンジョイタイム前に個々でチャレンジする「朝マラソン」

- ①「世界一周歩け走ろう運動カード」に日数を記録しながら、百日単位ごとの達成の喜びを味わえる認定証(バッジ)を励みに、マラソンに取り組んでいます。毎学期の終業式には、校長先生から認定書とバッジをもらっています。
- ②朝、登校した子どもから、自主的に約1kmのマラソンコースに毎日挑戦しています。秋には、学校外の道も使い、マラソン大会も実施しています。

実施上で工夫したこと

- ①運動に親しみ、挑戦する楽しさや、できないことができるようになる喜びを味わわせるようなエンジョイタイムの運動の内容を吟味しました。
- ②各学年の発達段階に応じた運動量の確保と、運動の日常化を心がけ、体力づくりを一層推し進めるためのエンジョイタイムの役割を検討しました。

主な成果

- ①新体力テストの結果、8つの種目中5つの種目で全国平均を上回りました。これらは、エンジョイタイムを実施している結果であるとしてとらえています。
- ②平成23年度12月末現在で、全校児童の欠席者が0名の日が6日ありました。元気がよく、欠席日数が少ないことは、エンジョイタイムの効果です。
- ③エンジョイタイムで朝からみんなで遊びながら活動することは、エンジョイタイムのねらいでもある「楽しい学校」にもつながり、学力の面にもよい効果をもたらしていると思われます。

●新体力テスト結果（平成23年度）

第5学年	握力 (kg)	上体起こし (回)	長座体前屈 (cm)
男子	18.8 (16.9)	21.2 (19.3)	35.6 (32.6)

第5学年	反復横とび (点)	ボール投げ (m)
男子	45.1 (41.5)	32.4 (25.2)

※ () 内は参考として、平成22年度の全国体力調査の全国平均

●全校皆勤生・精勤生の割合

	H20	H22
皆勤生	20% (72人)	23% (71人)
精勤生	37% (127人)	46% (141人)



全校エンジョイ 鬼ごっこ

校庭を使い、全校で赤白に分かれ鬼ごっこ



学級エンジョイ

時には、苦手な鉄棒でのエンジョイ



冬の縦割りエンジョイ

ペットボトルへ紙玉を入れるゲーム



マラソンカード

各学年・クラスで工夫して作成しているマラソンカード



雨の日の大なわ跳び

体育館で、雨の日はみんなで大なわ跳び



世界一周歩け走ろう運動記録カードとバッジ

毎日の運動の記録と、取組を達成した感想を書きこむ



外の遊具を使ったエンジョイ

校庭の遊具を使った平均台遊び



校庭でのジャングルジム遊び

ジャングルジムでみんなで昇降遊び