

タイトル

日常生活の中にある運動遊び！！

～思わず動きたくなる場所を作ろう～

南相馬市立小高・福浦・金房・鳩原小学校 6年

現状分析

休み時間に運動をする人と、全くしない人がいる。

スポーツテストのアンケートによると、約40%の人が1ヶ月の中で1～3日しか運動していない。

同じ運動やスポーツしかしない人がいる。(苦手なことはしない。)

スポーツテストではソフトボール投げと20mシャトルランができていない。

問題提起

日常の中で運動する人と運動しない人で、運動する時間に大きな差が出ている。

ボール投げとシャトルランのために、肩と足を鍛える場所を作ることが必要だと思う。

体育館や校庭以外にも、みんなが気軽に運動できる場所を増やすことが大切だと思う。

メインテーマ

「みんなで遊ぼう！チャレンジエリア！！」

- ・校舎内で普段からよく通る廊下や広いスペースに、思わず遊びたくなるような遊び道具を設置して、日常的に運動ができるようにする。
- ・校庭や体育館に移動しなくても遊ぶことができるので、気軽に運動しやすくなり、動く時間が大きく増えるようにする。

具体的な企画内容

①ボール投げエリア

- 中庭に大きなネットを張って、そこに向かってボールを投げて遊ぶ。ネットには得点を書いて、ゲームのように楽しむことができるようにする。投げる場所も学年ごとに分けて、自信がある人には、より遠くから投げることができるようにする。
- 多目的室にストラックアウトを置いて、ロケットや新聞紙ボールを投げて遊ぶ。



②ジャンプエリア

- 廊下の天井から軍手を吊し、ジャンプをしてタッチするエリアを作る。いろいろな高さの軍手を作って、低学年の人でも遊べるようにする。
- 廊下にケンパージャンプの輪っかを置いて、通るときにケンケンパーで遊べるエリアを作る。



③バランスエリア

- 多目的室にバランスボールを置いて、遊びながらバランス力を鍛える。
- 廊下にテープを貼って、その上を渡るようにして移動するエリアを作る。線から落ちないように移動したり、ジャンケンで対決して相手の陣地を目指すゲームをしたりして、バランス力を鍛える。
- 一輪車の広場にマーカーを置いて、自分たちでコースを作って遊ぶ。



④その他

- ボルダリングができる場所を作って、何回も上ったり下ったりして遊ぶことで、握力とバランス力をきたえる。
- 「運動くじ引き」という箱を作る。中には「軍手タッチ20回」や「バランスボール10秒」といった課題が書かれたくじが入っていて、一日一回のくじ引きをして、その内容に取り組むことができるようにする。