

家庭・地域と連携した運動の日常化 ～運動大好き上庄っ子～

学校名 **富山県**
氷見市立上庄小学校
全校児童数159名
(男子67名 女子92名)

実践内容

実施目的

- ①いろいろな遊びや運動に親しむ場を設定し、体を動かすことの楽しさを味わわせることにより、遊びや運動への意欲を高める。
- ②めあてをもって継続的に運動に取り組むことにより、体力や運動能力の向上を図る。
- ③家庭や地域においても運動に取り組む機会を設定し、運動の日常化を図る。

実施内容

1 家庭や地域との連携

(1) 指導と連携の重点化

アクションプランに「運動・食事・睡眠を柱とした健康づくり」を掲げ、全校で、また家庭や地域と連携して取り組む。児童の健康づくりの様子は、学校だよりやホームページで知らせる。

(2) 健康づくりパワーアップ週間の実施

年2回、自分でめあてを決めて家庭で実践する機会を設定する。児童が1週間の実践をふり返るとともに保護者の評価も参考にして、自分の健康づくりの意識を高めていく。

(3) 親子で運動する機会の設定

各学年の親子行事で、「昔の遊び」「ビーチバレーボール」「パークゴルフ」など、親子で一緒に遊びや運動をする機会を設定する。

(4) 地域行事への参加

マラソン大会や健康づくりウォーキングなど、地域の行事への参加を呼びかける。

2 運動機会の充実と意欲を高める工夫

(1) 健康タイムの設定

- ①火、水、木曜の週3回、8：15～8：30までの15分間は全校で運動に取り組む。
- ②季節によって、100m走、全校遊び、長距離走、なわ跳びなど、取り組む内容を変えて実施する。全校遊びは縦割り班に分かれて、一輪車、うんてい、鬼ごっこ、鉄棒など13種目をローテーションで行う。

(2) 運動の意欲化

- ①鉄棒カード、健康マラソンカード、なわ跳びカードなどを全校で使用し、めあてをもって取り組み、自分の高まりを実感できるようにする。
- ②掲示コーナーを工夫し、児童一人一人の取組状況を掲示して意欲化を図る。
- ③ボール投げの的当てコーナー、一輪車練習用の手すりの設置など、日常的に運動できる環境を整える。

実施上で工夫したこと

- ①運動を支える望ましい生活習慣（早寝・早起き、バランスのとれた食事）を重視し、児童や家庭に積極的に働きかけた。
- ②全校遊びの種目は児童の希望を取り入れながら、また、全校を対象に行っている新体力テストの結果を考慮し、児童に必要な運動を分析して選定した。

主な成果



- ①新体力テストで全国平均を上回る種目が増えた。
- ②休み時間に外で遊ぶ児童が増えてきた。また、鉄棒の逆上がりや一輪車などめあてを決めて運動に取り組む児童が増えてきた。
- ③放課後や休日に親子で運動する家庭が増えてきた。
- ④運動の好きな児童が増え、地域の健康づくりの行事に参加する児童が増えてきた。
- ⑤健康な生活習慣の重要性を理解し、実践する保護者が増えてきた。



段ボールジャンプ

段ボールを並び替えて高さや距離に挑戦



一輪車

手製の手すりにつかまってみんなで練習

小学校



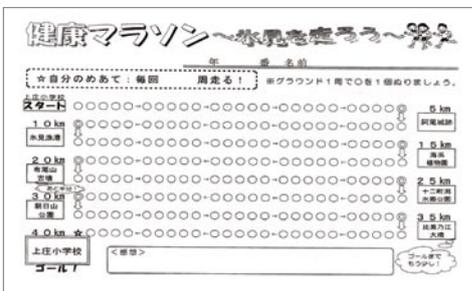
うんてい

5mのうんていを渡りきることに挑戦



運動コーナー

走った距離を氷見の名所巡りに置き換えて



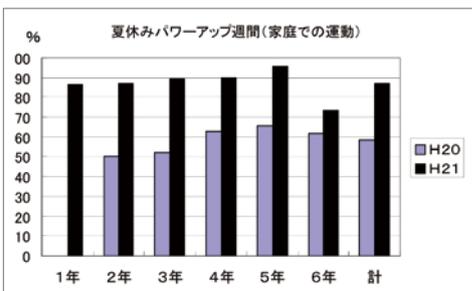
健康マラソカード

運動場を走った数だけ色を塗っていく



健康づくりパワーアップ週間

1週間の生活の見直し(運動・食事・睡眠)



夏休み中の運動

運動に取り組んだ児童の割合(平成20、21年度)



親子で運動

3学年の親子活動でセストボールを実施