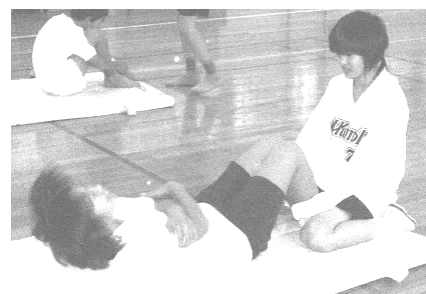
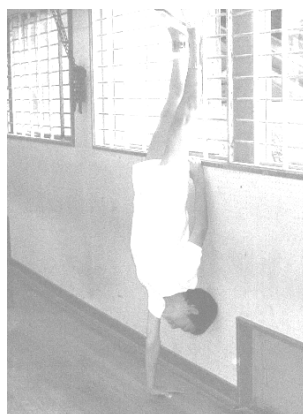


平成 15 年度
学校体育長期研修研究報告
資料編

生活の中に運動を取り入れる子どもをめざした
体力を高める運動の学習

～学び方を大切にした学習過程の工夫をとおして～

健康貯金通帳 資料編	1
学習カード	10
プログラム作成の方法	17
健康通信「パワーアップ大作戦」(抜粋)	18
保護者の言葉(抜粋)	20
ふりかえりカードの結果	21
新体力テストの結果	23



神奈川県立体育センター

学校体育長期研修員

箱根町立宮城野小学校 岩本 純子

1 健康貯金通帳

学習に使用する資料等を1冊のファイルにして活用した

- ・学習資料 資料編
- ・学習カード
- ・ふりかえりカード

資料編

私は私のからだを大切にします。一生つきあうからだです。

コツコツためよう 健康貯金

めあて

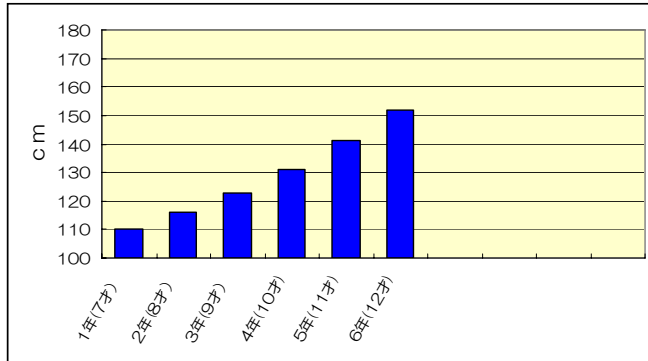


箱根町立宮城野小学校 6年

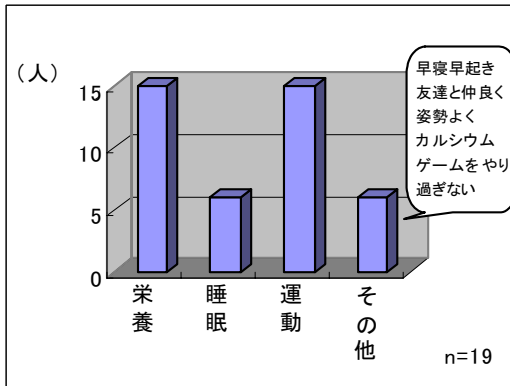
宮城野 紅葉

12才、からだも心も大きく成長する時期です

私の成長記録



成長したり、健康を保ったりするのに必要なもの
(5月のアンケートより)



健康で、楽しく生活していくためには、子どものころから、**食事**や**運動**、**すいみん**など、よりよい生活習慣を身に付けることが大切です。

バランスのよい食事



5年生の家庭科で勉強したね

3つの色、バランスよく食べていますか



朝食をきちんと食べていますか

朝ごはんを食べると眠っていた頭や体の筋肉もめがめ、活動を始めます。

<p>体温を上げる</p> <p>からだ元気になる</p>	<p>脳にエネルギーを送る</p> <p>排便を促す</p>
-------------------------------	--------------------------------

なぜ食べるのだろうか (11/13)

今日の朝ごはんを食べたことやわかったことを書きましょう。

朝ごはんを食べると頭がすっきりして、活動もはかばかしくなります。朝ごはんを食べると体が元気になります。朝ごはんを食べると体が元気になります。朝ごはんを食べると体が元気になります。

今日の学習を通して、朝ごはんの重要性のとり方に気づきました。

朝食は朝ごはんを食べると体が元気になります。朝ごはんを食べると体が元気になります。朝ごはんを食べると体が元気になります。

朝ごはんを食べると体が元気になります。朝ごはんを食べると体が元気になります。朝ごはんを食べると体が元気になります。

塩分・さとう・脂肪 のとりすぎは
生活習慣病への最短コース

3度の食事やおやつで、塩分や糖分、**脂肪**をとりすぎていませんか。これは、むしろ歯や太りすぎだけでなく、**生活習慣病**とよばれる病気と深い関係があります。その中には、**脳**や**心臓**の血管が詰まって命に関わる病気になることがあります。

動脈硬化・高血圧

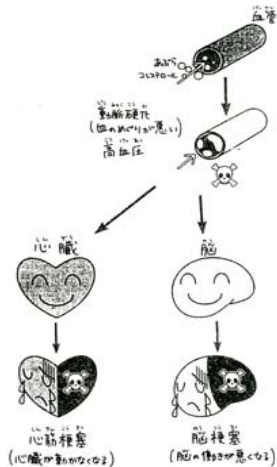
からだの中には血管があります。
血液が流れているところです。

ここは、本当はきれいなところですが、**脂肪**分のコレステロールをとりすぎると、だんだんそれが血管に詰まってしまいます。

そうすると、血管が細くなり（**動脈硬化**）、せまいところにたくさんの血液が流れるために、**高血圧**という病気になってしまいます。

それが**心臓**のところの血管だと、**心臓**が半分動かなくなってしまうから、寝たきりになったり、命に関わったりすることもあります。

脳の血管だと、**脳**の働きが悪くなって、からだの半分が動かなくなることもあります。



おやつに、こんなものを食べすぎている？

塩分が多い食品

- カップラーメン 4.9 g
- スパゲッティミートソース 3.3 g
- レトルトカレー 1.4 g
- ウイナーソーセージ (3本) 1.2 g
- スナック菓子 1.4 g
- フライドポテト (L) 0.5 g

糖分が多い食品

- スポーツドリンク (1500ml) 90 g
 - チョコレート 50 g
 - ショートケーキ 29 g
 - アイスクリーム 25 g
 - ドーナツ (1個) 10 g
- 子どもが好きなものはかりなのね...

脂肪が多い食品

- 焼き肉 25.7 g
- インスタントラーメン 20.2 g
- フライドチキン 15.2 g
- ハンバーガー 13 g
- 豚カツ 12.6 g

給食では、みなさんの健康や成長を第一に考え、

塩分・・・ 3 g 以下
さとう・・・ 3 g
油脂・・・ 3 g } になるようにきちんと計って作っています。

※脂肪分はエネルギー量の 25～30%



石川京子先生

てきど
適度な運動

なぜ うんどう するといいの？

(1) わたしたちの生活のうえに

① 食事がおいしくなる。



② 疲れるので、よくねむれる。



③ やらうという気持ちがさかになる。



④ 友だちと協力してやるので、楽しくなよくなる。



(2) 心と体のうえに

① 成長ホルモンの分泌がさかになる。



② 体力がつく。がまんづよくなり、すばやく動けるようになる。



③ 血のめぐりがよくなる。脳の発達をたすけ、内臓も強くなる。



④ むだな肉をとり、筋肉をひきしめ、⑤ 姿勢がよくなる。



⑥ 自律神経の働きの乱れをもとし、情緒を安定させる。



運動が不足すると

- ・ 筋肉が細くなってその働きが落ちる。
- ・ 血液中の脂肪が増え、からだ全体にも脂肪がつく。
(動脈硬化や肥満になりやすい)
- ・ からだの柔軟性がなくなり、かたくなる。
- ・ 体力がなくなり、疲れやすくなる。



運動をしすぎると

特定の運動だけをしすぎると、障害をおこすことがあります。

〈主なスポーツ障害〉

野球ひじ

ひじの内側が痛む。

テニスひじ

ひじの外側が痛む。

腰痛

腰椎分離症

熱中症

体温が上昇して中枢神経に異常をきたす。

気温や湿度が高い時に、無理に運動をしない。こまめに水分と塩分をとる。

ジャンパーひざ

(バレー、バスケットボールなど) ひざの皿の下側が痛む。

疲労骨折

骨にひびがはいり、痛む。



自分にあった運動を毎日続けよう

体力を高める運動の学習について

私たちは、心やからだの発達のために、運動を欠かすことはできません。

しかし、体力をつけるからといって、一人ひとりのからだのことを考えずに、無理な運動をすることは、かえってからだの成長をさまたげることになりかねません。

そこで、「どうやったら体力は高まるのか」、「何を、どのくらいやればよいのか」、一人ひとりにあったねらいをもち、運動を行っていきましょう。

「体力を高める運動」には、4つの運動があります。

小学校では、「からだのやわらかさを高める運動（じゅうなん性）」

「たくみな動きを高める運動（たくみさ）」

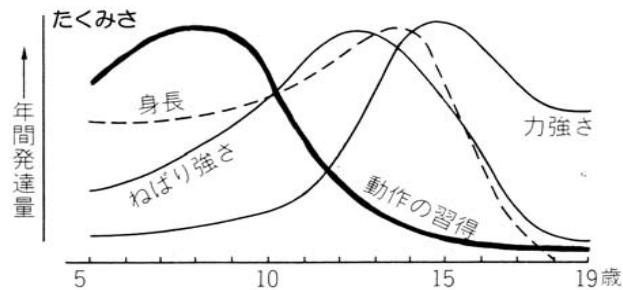
中学校では、「長く続ける力を高める運動（持久力）」

高校では、「力強い動きを高める運動（筋力）」

を中心に運動するとよいとされています。

これは、からだの色々な働きが発達する時期にちがいがあるからです。

そして、一番よい時期にその運動を行うことによって、効果（体力の高まり）が大きくなるからです。



体力を高める運動



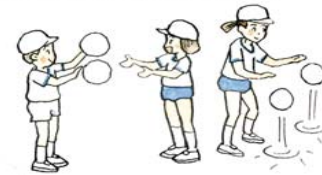
体のやわらかさを高める

やわらかい体とは、いろいろな関節の動くはんいの広い体をいう。やわらかくしたいところ（部位という）を気にとめて、少しずつ高めていく。



たくみな動きを高める

たくみな動きとは、体や用具を思いどおり動かしたり、いろいろな動き（タイミングよく・リズムカルに・すばやく）が上手にできる体のはたらきをいう。



力強い動きを高める

力強い動きとは、いちどに大きな力を出したり、重い物を持ったり支えたりすることのできる体のはたらきをいう。



長く続ける力を高める

長く続ける力とは、自分でできる簡単な動きを続けて行うことができる力のことをいう。



からだのやわらかさを高める運動(じゅうなん性)

ストレッチング

- ・どこを伸ばしているかを意識しよう
- ・息をはきながら、リラックスしてやろう

① 頭の上で腕を伸ばす

足を軽く開き、手のひらを顔の上で合わせるように合わせて伸ばす。



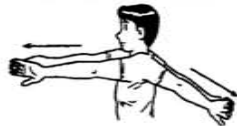
② 手首を握って体側に白げる

腕を上へ引き上げ、手首を握り、握った手で腕に引ながら白げる。



③ 腕を伸ばす(体の前と後ろで)

指を組んで体の前と後ろに伸ばす。



④ 肩を伸ばす(体の後ろで)

腕の後ろで肘を曲げ、反対側の手で肘を横に引っ張る。



⑤ 肩を伸ばす(体の前で)

体の前で肘に腕をかけ、体の方に引き寄せながら引っ張る。



⑥ ひざを伸ばして前屈



⑦ 開脚立ちで前屈ねじり

体を前に倒して体をねじり反対側の足首を持ち、もう一方の手は上に。



⑧ アキレス腱

片足を前に出し、後ろの足のアキレス腱を伸ばす。



⑨ アキレス腱

手で壁を押しながらアキレス腱を伸ばす。



⑩ 前後開脚立ち

前後に足を開き、手を足の横に置く。後ろの足を後ろにずらしながら前後開脚をする。



⑪ 左右開脚立ち

体の前について手で体を支えながらかかとから左右に大きく足を開く。



⑫ 長座姿勢で前屈

長座姿勢で膝をしっかりと伸ばし、手でつま先を持つ。



⑬ 軽く膝を曲げて前屈

足を開いた膝立て座で肘を床に置くようにする。



⑭ 片膝立てで胴体をねじる

膝の外側に反対側の手の肘を当て、肘で膝を押しながら体をねじる。



⑮ 開脚座で前屈

開脚座で肘を床に押しつけるようにして体を前屈させる。



⑯ 片膝曲げ座で体を後ろに倒す

つま先を伸ばして、片足を腰の横に曲げ、後ろにゆっくりと倒れて寝る。



⑰ 肩を入れる

膝立ちで手を前に置き、肩を床に押しつけるようにする。



⑱ 膝立て姿勢で上体反らし

手で上体を起こし、腰を床に置くようにして体を反らす。腰は天井に向ける。



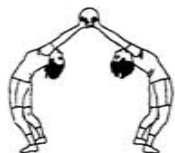
からだのやわらかさを高める運動(じゅうなん性)

ボールわたし

ひねって



反って



股下で



ボールころがし

- ①体のまわりを転がす
- 足のまわりを8の字に



ブリッジ

○マットや友達のをを使って ○1人で



- ・マットを丸めた上に背中をつける。
- ・友達の補助を借りる。
- ・あお向けにねて両手を耳の近くにおく。
- ・手と足の間隔をせめてできるだけ高い橋をつくる。

リンボーダンス



家でもできるよ



風呂上がりにはチャンスだよ



CM中はストレッチタイム

たくみな動きを高める運動(たくみさ)

フラフープ

右足でフラフープを回して
左足でとんでみよう

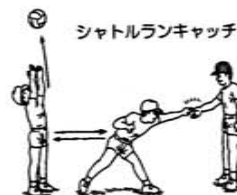
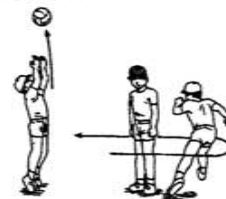


ボールを使って

●背面投げ正面キャッチ(逆も)



●回り込みキャッチ



シャトルランキャッチ

ながなわと組み合わせて

ドリブル跳び

ボールをドリブルしながら跳ぶ



ボールパス跳び

外の人とボールをパス、キャッチしながら跳ぶ



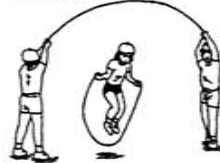
ボール受け渡し跳び

中に入った2人がボールをいろいろな方法で受け渡ししながら跳ぶ



短なわ跳びで跳ぶ

長なわを跳びながら中で短なわ跳びをする



家でもできるよ

手風船・足風船



力強い動きを高める運動（筋力）

2人組で



ジャンケンに負けた人が
勝った人の手と足を順番に
とぶ

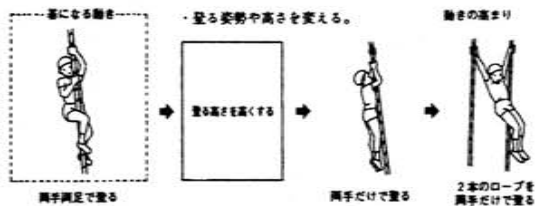


両膝を下向き
両足も上げ、すぐに
相手の足の下をくぐる。



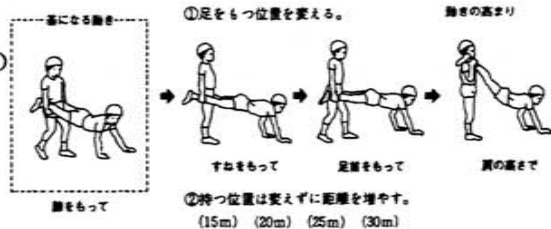
かべに足をかけ、逆立ち
をしてジャンケンしよう

登りつな(動きを工夫してみよう)



手押し車

(動きを工夫してみよう)



家でもできるよ

腹筋



うでたてふせ



長く続ける力を高める運動（持久力）

動きを止めないで運動を続けよう

持久走

・無理のない速さで、5～6分程度の
持久走をする。

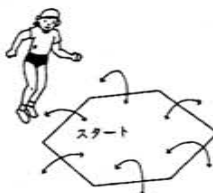


ファンラン

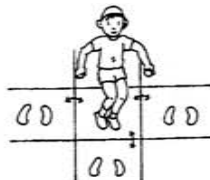


正六角形とび

・六角形のわくの内側・外側を交互に
一定時間、両足跳びをしながら回り
続ける。



ジャンプステップ



・きめられた場所を8拍子のリズム
で跳ぶ。

家でもできるよ

なわとび

・一定時間、自分
に合った調子で
跳び続ける。



すいみんと成長ホルモン

なぜ、すいみんは必要なの？

すいみんは、1日活動した脳をゆっくり休ませ、疲労をとるために必要です。

さらに、病気への抵抗力を高めるなど、すいみんは、生きていくためには欠かせないことができません。



ねている間に、背は伸びる

子どもにとって、すいみんが大切であるという大きな理由は、骨の成長や発達を促す成長ホルモンが、すいみんと大きく関係しているからです。

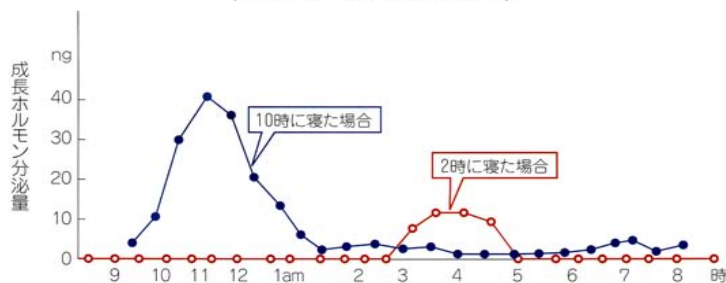
下のグラフを見ると分かるように、おそくねた場合は、分泌される成長ホルモンの量が、半分以下になっています。



成長ホルモンは、12時前後が最も多く分泌されます。

夜早くねて、すいみんを十分とることは、成長期の子どもにとって、とても大切なことです。

〈睡眠中の成長ホルモンの分泌〉



さわやかな目ざめで始まる健康的な一日

脳の働きは、朝起きてから2~3時間後に活発になります。学校の始まる時間を考えると、午前6~7時におきたほうがいいですね。

さわやかな気分が目ざめると、朝ごはんをおいしく食べることができます。

また、反対に夜ふかしをして遅くまで起きると、つい夜食を食べてしまうことになります。

夜、ぐっすり眠るためには、体温が高くなる昼の間に、よく運動することも大切です。

「食事」、「運動」、「すいみん」、この3つがうまくかみあうことで、人間が本来持っている生体リズムを整えることができます。

そして、このように日常のよりよい生活習慣の積み重ねによって、よりよい成長が得られ、生活習慣病も予防することができるのです。

〈適切な睡眠時間の基準〉

学年	睡眠時間
幼稚園児	10~11時間
小学校低学年	10時間
小学校高学年	9~10時間
中学生	8~9時間
高校生以上	7~8時間



参考・引用文献

- 『これでいい？ こどもの生活習慣』 小田原市学校保健会 1999年
- 文部科学省 「熱中症を予防しようー知って防ごう熱中症ー」 2003年
- 永島博正・佐伯年詩雄 『体育の学習 6』 光文書院 2001年
- 財団法人 日本学校保健会 『ゆたかな体と心を育むための 望ましい生活習慣づくり』 1999年
- 木下洋子他 『手作りカードがすぐできる!! 保健指導・学習材』 東山書房 1997年
- 高橋健夫・三木四郎編著 『体操の授業 体育科教育別冊④』 大修館書店 1995年
- 保坂一郎他編著 『図説指導 体操』 東洋館出版社 1991年
- 本村清人・戸田芳雄監修 神家一成編 『新しい課題に対応する 中学校保健体育科の授業モデル② 体力を高める運動編』 明治図書 2003年
- 『体育授業のジャンケンゲーム集 学校体育別冊』 日本体育社 1999年
- 個性教育研究会編 『小学校授業づくりアイデア全書9』 ぎょうせい 1992年
- 長塚啓 『たくみな動きを高める運動 輪』 『楽しい体育の授業』 明治図書 1997年
- 宮澤賢司 『持久力 四つの運動で運動神経を高める』 『楽しい体育の授業』 明治図書 1998年

学習カード

コツコツためよう健康貯金① 10月20(月)

番 名前

男子

新体力テストの結果

自分の記録のところに○をつけよう

項目	記録	
	1回目	2回目
長座体前屈 (じゅうざんせい)	cm	cm
反復横とび (たぐみざ)	点	点
上体おこし (たか)	回	
20m シャトルラン (たく)	折り返し数 回	

	1	2	3	4	5
cm	cm	cm	cm	cm	cm
~21	22~30	31~38	39~46	47~	
回	回	回	回	回	回
~27	28~35	36~42	43~49	50~	
回	回	回	回	回	回
~11	12~16	17~21	22~26	27~	
回	回	回	回	回	回
~20	21~40	41~61	62~81	82~	

自分の体力の特徴は

自分の体力の特徴が分かりましたか

コツコツためよう健康貯金① 10月20(月)

番 名前

女子

新体力テストの結果

自分の記録のところに○をつけよう

項目	記録	
	1回目	2回目
長座体前屈 (じゅうざんせい)	cm	cm
反復横とび (たぐみざ)	点	点
上体おこし (たか)	回	
20m シャトルラン (たく)	折り返し数 回	

	1	2	3	4	5
cm	cm	cm	cm	cm	cm
~26	27~34	35~42	43~51	52~	
回	回	回	回	回	回
~25	26~32	33~38	39~44	45~	
回	回	回	回	回	回
~9	10~14	15~18	19~23	24~	
回	回	回	回	回	回
~14	15~29	30~44	45~60	61~	

自分の体力の特徴は

自分の体力の特徴が分かりましたか

どのくらい歩いているのかな

月日(曜日)	10/13(月)	10/14(火)	10/15(水)	10/16(木)	10/17(金)	10/18(土)	10/19(日)
起 床	0	0	0	0	0	0	0
登 校 後							
中休み始まり							
中休み終わり							
昼休み始まり							
昼休み終わり							
帰りの会終わり							
就 寝							
中 休 み							
昼 休 み							
体育の学習							
放課後(休日)							

中休み・昼休み・体育の学習・放課後(休日)は、行ったことを書いて下さい。

1週間の運動量を調べて気付いたこと・考えたこと

今日の勉強で分かったことや考えたこと

10/23(木)

10/27(月)

パワーアップ大作戦

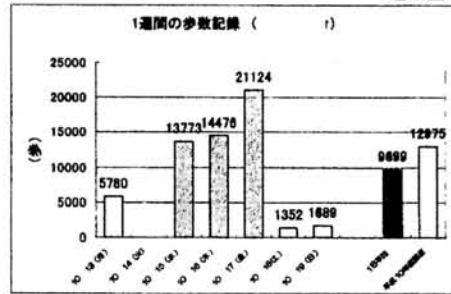
なりたい自分

運動の効果

体力の特徴

	1	2	3	4	5
身長体前屈 (じゅうなん性)	cm ~28	cm 27~34	cm 35~42	cm 43~51	cm 52~
反復横跳び (たくみさ)	回 ~25	回 28~32	回 33~38	回 38~44	回 45~
上体起こし (筋力)	回 ~9	回 10~14	回 16~18	回 19~23	回 24~
シャトルラン (持久力)	回 ~14	回 15~28	回 30~44	回 45~80	回 81~

運動量



めあて

番 名前

10月29日(水)

コツコツためよう健康貯金⑤
学習のねらいを知ろう

ねらい1
「体力を高める運動」のめあてをもとう

新体カテストの結果や授業の学習を思い出かへて。

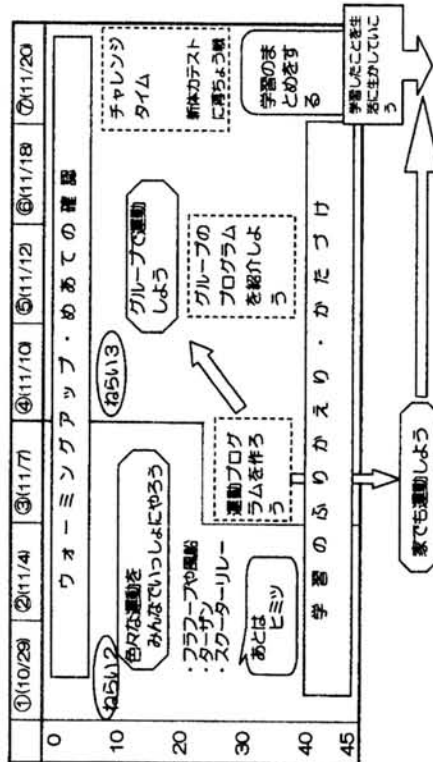
ねらい2
体力を高める方法を知って、運動を行おう。

学習カードを参考にすることもいいな。

ねらい3
めあてに合った運動プログラムを作って行おう。

グループで協力してプログラムを立てたり、運動したりしよう。

こんなふうに学習していきます



いっしょに活動するグループのメンバーは

コツコツためよう健康貯金⑥
休みの時間や放課後・家でも

11月18日(火)

番 名前

パワーアップ大作戦

毎日の積み重ねが
自分の健康貯金になるよ



コース

月日(曜日)	運動プログラム(いつ、何を、何回)	貯 金	一 言	おうちの方・先生から
11/18(火)				
19(水)				
20(木)				
21(金)				
22(土)				
23(日)				

がんばった ◎ (2ポイント)
まあまあ ○ (1ポイント)
やらなかった △ (0ポイント)

目標貯金高 (卒業式まで)	
イケイケコース	200ポイント
ポチポチコース	160ポイント
のんびりコース	120ポイント

月日(曜日)	運動プログラム(いつ、何を、何回)	貯 金	一 言	おうちの方・先生から
11/24(月)				
25(火)				
26(水)				
27(木)				
28(金)				
29(土)				
30(日)				

11月の貯金高	ポイント
---------	------

パワーアップ大作戦 チャレンジタイム

女子

新体カテストの結果

項目	記録	
	1回目	2回目
長座体前屈 (じゅうなんげん)	cm	cm
反復横とび (たぐみぎ)	点	点
上体おこし 筋力	回	
20m シャトルラン (特スカ)	折り返し数	

自分の記録のところに○をつけよう

	1	2	3	4	5
cm ~26	cm 27~34	cm 35~42	cm 43~51	cm 52~	
回 ~25	回 26~32	回 33~38	回 39~44	回 45~	
回 ~9	回 10~14	回 15~18	回 19~23	回 24~	
回 ~14	回 15~29	回 30~44	回 45~60	回 61~	

チャレンジタイムを行ってみて (自分の成長や課題はみつかったかな)

.....

.....

.....

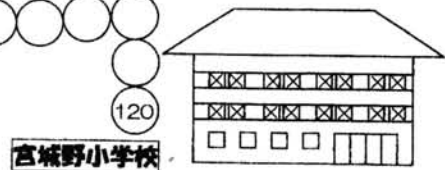
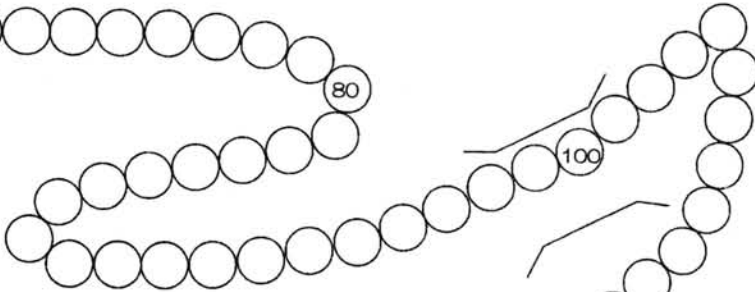
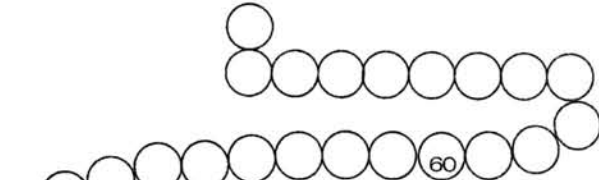
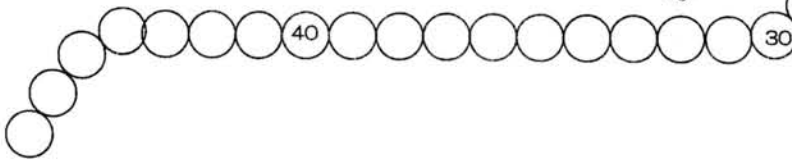
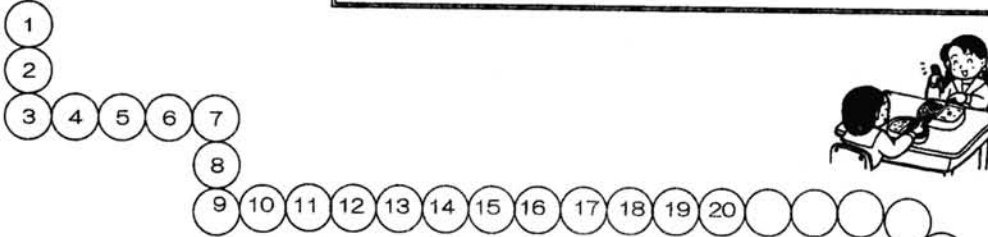
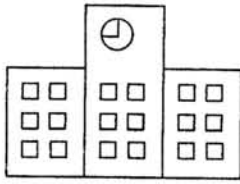
.....

コソコソためよう健康貯金の 11月20(木) 番 名前

①10/29	②11/ 4	③ / 7	④ /10	⑤ /12	⑥ /18	⑦ /20
せうこんせう 運動をしようできまじか	楽しんで運動をしよう できまじか	か や放後してやってみたりです 今日新記録してじりだ、本気時間	運動をしようできまじか。	自分から進んで 運動をしようできまじか。	健康や体カテスト (めあて リスト) 意識しまじか	友達と協力して 運動をしようできまじか
しゃげやんげが しからでまじか						
一 書 感 想 ・体カテストの数値 ・意識のせいリスト ・楽しんでみよう ・まだやってみよう など						
先生から						

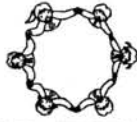
パワーアップ大作戦

のんびりコース



グループカード

グループでふりかえりをしよう



	楽しく運動ができましたか	協力しましたか	工夫したプログラムができましたか	自分だけの考えを出せましたか	みんなが自分の考えを出せましたか	次の活動の準備ができましたか	感想
①10/29							
②11/4							
③ /7							
④ /10							
⑤ /12							
⑥ /18							
⑦ /20							

グループ

一人ひとりのめあてを大切に
グループで協力しよう



氏名	めあて

グループ

プログラム① (11/7)

・「たくみさ」と「じょうなん性」を高める運動を必ず一つずつ入れましょう。
 ・「回数」「場所」「人数」などを考えましょう。 ⇨オリジナルプログラムを作ろう
 ・音楽を利用したり、サーキットコースを作ったりして工夫してもよいです。

このプログラムのウリ (大切にしたこと・工夫したことなど)

プログラム作成の方法

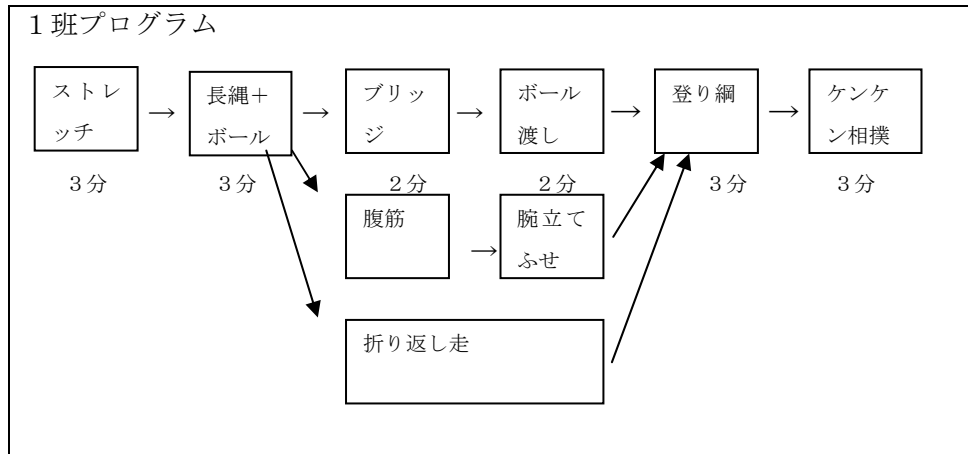
- ① 掲示された運動例の中から、一人一人のめあてに合っている運動や行ってみたい運動のカードを選ぶ。

- ・カードは体力要素別に色が分けてある。
- ・「やわらかさを高める運動」と「たくみさを高める運動」は、必ず全員が行えるようにする。
- ・グループ全員で行う運動、2～3人で行う運動、1人で行う運動を相談しながら選んでもよい。
- ・行いたい運動のカードがない場合は、予備のカードにその運動名を書く。

やわらかさ (黄)	たくみさ (青)	力強さ (赤)	持久力 (緑)
<div style="display: flex; justify-content: space-around;"><div style="border: 1px solid black; width: 40px; height: 40px;"></div><div style="border: 1px solid black; width: 40px; height: 40px;"></div></div>	<div style="display: flex; justify-content: space-around;"><div style="border: 1px solid black; width: 40px; height: 40px;"></div><div style="border: 1px solid black; width: 40px; height: 40px;"></div></div>	<div style="display: flex; justify-content: space-around;"><div style="border: 1px solid black; width: 40px; height: 40px;"></div><div style="border: 1px solid black; width: 40px; height: 40px;"></div></div>	<div style="display: flex; justify-content: space-around;"><div style="border: 1px solid black; width: 40px; height: 40px;"></div><div style="border: 1px solid black; width: 40px; height: 40px;"></div></div>

- ② 順番・回数等を考えながらプログラムを作成する。

(例)



- ・サーキット形式や音楽に合わせて行うことなどがあってもよい。
- ・運動は工夫を加えてもよい。

コツコツためよう健康貯金

6年1組

健康通信

箱根町立宮城野小学校 6年1組

平成 15年 10月31日 NO.4

健康や成長について考えよう 運動編

27日の学習から

授業参観には、たくさんの保護者の方に来ていただき、ありがとうございました。

もりだくさんの学習内容、「むずかしいかな。」と思っていたのですが、私が思っていた以上に、子どもたちは、運動の必要性を理解し、自分の生活と結びつけて「パワーアップ大作戦」のめあてをたてることができました。ここまで理解し、考えられれば、十分すぎるほどです。(実は、子どもたちがらだん以上におとなしくて、心配だったのです。でも、それは、一人一人がじっくり考えている姿だったのですね。)



懇談会でもお話をさせていただきましたが、

健康や体力について考える子
進んで運動に取り組む子

をめざし、学習を進めていきたいと思っています。

29日からは、「パワーアップ大作戦」として、体育館で楽しく、運動しています。

(その様子は、また、次号でお知らせします)

〔分かったことや考えたこと〕 ～子どもたちの学習カードから～

今日は運動についてやりました。パワーアップ大作戦で私のためなところをこくふくしてがんばる。運動することで自分がよくなる。()

自分の体と心のためにどんどん体を動かそうと思った。()

体育の目標でなくても、何かしら運動しているといいことがあることが分かりました。私は、あと、土曜日に水泳をやっていて、これまでの学習したことが使えれば、練習に取り入れたいです。()

運動はいいことだということ改めて分かった。これからは、体力のことを考えて過ごしたい、冬休みもこれを生かしていきたい。()

私は体がかたいほうだと思うから、もっとやわらかくしたい。あと体力もつけていきたい。今、たくさん運動して大人になって困らないようにする。()

コツコツためよう健康貯金 健康通信

パワーアップ大作戦

箱根町立宮城野小学校 6年1組

平成 15年 11月10日 NO.7

次やる時が楽しみです。早くやりたいです。待ちきれないです。

7日の学習カードに書かれていた さんの一言感想です。
この時間では、ファンラン(音楽にあわせて、楽しく走る)・なわとび(長なわと短なわ、長なわとボールの組み合わせ)を行った後、グループごとにめあてにあったオリジナルプログラムを作っていました。どの子もやりたい運動がたくさんあって、少々もりだくさんのプログラムになってしまいましたが、次の時間が楽しみでしかたがないようです。



自分で考え、取り組む子に

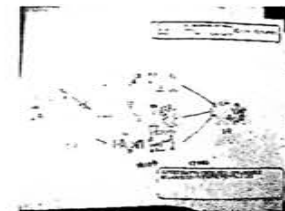
6年生の子どもたちは、どの子もとてもまじめで一生懸命に学習に取り組みます。「これをやります。」と教師が言えば、苦手なことでもがんばります。

今回の学習では、そこから一歩進めて、自分で(自分たちで)健康や体力について考えた上で運動内容を決めて行っていくという学習を取り入れました。

「自分で考えること」、「自分で決めること」は、子どもたちのやる気を引き出します。次の時間から実際にオリジナルプログラムにそって運動していきますが、途中、うまくいかないことも出てくると思います。その時に、グループで相談しながら「どうしたらよいか」を考え、よりよいプログラムを作り、楽しくパワーアップができるような支援をしていきたいと思っています。



ファンランで縄の間をジグザグ走



4 班のプログラム

パワーアップ大作戦

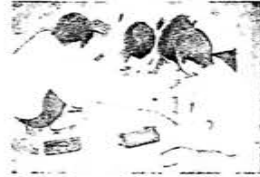
箱根町立宮城野小学校 6年1組
平成 15年 11月 14日 NO.8

パワーアップ大作戦 オリジナルプログラム編 その1

11月10日(月)5時間目。いよいよグループのオリジナルプログラムで運動を行なう時がやってきました。

子どもたちは、とにかくこの学習を楽しみにしていました。安全面など、いくつかの確認をしてスタート。

ストレッチング・ターザン・スクーター・ファンラン・長なわ・腹筋・・・プログラムにそって活動を始めました。立ち止まっている子はいません。何をやるかわからない子もいません。正味25分間、笑顔いっぱい、歓声いっぱい、子どもたちは、動きっぱなしでした。



この日は、県立体育センターから、5人の先生方が子どもたちの学習を見に来られていたのですが、「一人一人が、何を目的に、何をすればよいのかがしっかり分かって活動していた。」

「子どもたちだけで、これだけの活動ができるとは、信じられない。」
「小学生で、自分たちで話し合い、プログラムを作り、それを



もとに、これだけ活動できるなんて、すばらしい。」
皆、一様に驚き、感動されていました。

もちろん、山田先生と私も、子どもたちの姿をみて、「子どもってすごいね。」と。



「次の体育が楽しみですか」・・・△



その後、「もっと楽しく」「もっと協力して」「もっとパワーアップ」できるプログラムにと修正していきました。各班、スムーズに修正プログラムが出来上がって・・・と言いたいところですが、2班だけは何か雰囲気違います。

「みんな、やりたいことが違うのだから、やりたいことをやる時間をたくさんとろうよ。」

「せっかく、グループでやるのだから、ひとり一つずつやりたいものを決めて、それをみんなでやろうよ。」

なかなか意見が合いません。他の班が片づけを終えても、2班だけは、この時間内にプログラムが出来上がりませんでした。そして「△」。

はたして、次回、2班はプログラムで活動できるのでしょうか・・・？

パワーアップ大作戦

箱根町立宮城野小学校 6年1組
平成 16年 1月 14日 NO.13



背中が丸まっていませんか
お風呂あがりにストレッチング



寒い日が続きます。寒いどうしても背中が丸くなりがちです。肩や首にも力が入ってしまいます。背中の筋肉を伸ばすストレッチングを3つ紹介します。家でお風呂上りにやってみて下さい。

① 背中伸ばし



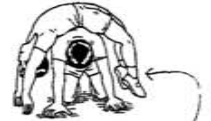
ひざで座っている人の背中を押しながら肩を持ってそらす。

② 背中合わせて前くつ



背中合わせて長座で座り、相手を背中に乗せて前屈する。

③ こし伸ばし



下の人の背中に深くこしかけ、ゆっくりとブリッジする。

- ・体を十分あたためてから行いましょう。(体が冷えている時に無理すると筋肉をいためます)
- ・ゆっくり、息をはきながら行いましょう。(体や心がきんちょうしていると筋肉は伸びません)
- ・「気持ちいいなあ」と感じるところでとめましょう。(相手に力の入れ具合を聞きながらやろう)

こんなことできるかな?



いっしょに立ち上がる。

- ① 背中合わせ うでを組んで
- ② 背中合わせ うでを組まないで
- ③ 背中合わせ 3人→4人
- ④ 向き合って 手をつないで

保護者の言葉 (抜粋)

お子さんと話されたことや、家庭でのお子さんの運動を取り入れている様子(学習前と変わったことがあったらその点も)などをお聞かせいただけましたらありがたいです。よろしくお願いたします。

体育は苦手な子供だと思っていたが、毎日毎日 随分腕立つせ

なか備ぶと、真剣に取り組んでいる様子を見てびっくりしました。

それ、風邪もひかなくなり、体も丈夫なようになってきたように思います。

喜んで頑張っているのを、親としてもうれしく思います。

これから継続して頑張ってもらえたらと思います。

12月10日頃までに、ファイルと一緒に提出ください

お名前

[]

お子さんと話されたことや、家庭でのお子さんの運動を取り入れている様子(学習前と変わったことがあったらその点も)などをお聞かせいただけましたらありがたいです。よろしくお願いたします。

初めてやる体力テスト。自分がどのくらい体力が

あるのか知る事が良かった。(1回目5分、2回目10分、3回目に

15分と大変だった)。それから何をかかるとかを親子で

話し合ったり、姉と一緒に体力アップを、これからは運動が

大切さが理解し、これから無理せず、自覚的に

体力アップをがんばってほしいです。

12月10日頃までに、ファイルと一緒に提出ください

お名前

[]

お子さんと話されたことや、家庭でのお子さんの運動を取り入れている様子(学習前と変わったことがあったらその点も)などをお聞かせいただけましたらありがたいです。よろしくお願いたします。

入浴後に風呂の上で体操やり続けられている様です。

片足から体のうしろのように、ゆらゆらやりながらです。

たまたまのうめ、とウメにやめはいいのよ、...

無理のないペースで、またやり始めようと思っています。

12月10日頃までに、ファイルと一緒に提出ください

お名前

[]

お子さんと話されたことや、家庭でのお子さんの運動を取り入れている様子(学習前と変わったことがあったらその点も)などをお聞かせいただけましたらありがたいです。よろしくお願いたします。

1回の体力テストの結果を知り、その結果に基づき自分のプログラムを作成し

運動が楽しい事や、自分の体力の成長はとておもしろいと思われ、学習後は家庭でも

意欲的にストレッチや歩行(家族と一緒に)や練習に取り組んでいます。

親の負担は減らさず、遊びたい気持ちや、その後の生活は自然に遊びの中から

取り入れる事が、今後には補完的が必要かと思われ、親子の生活習慣の改善の必要性を

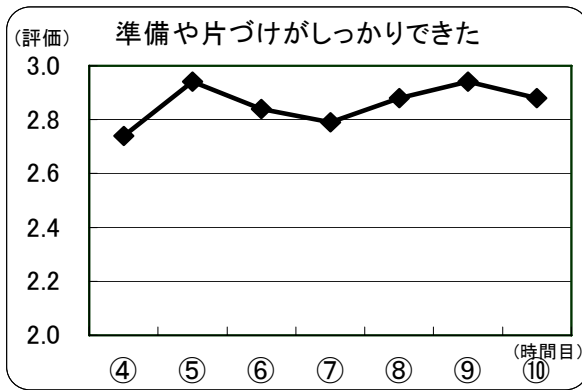
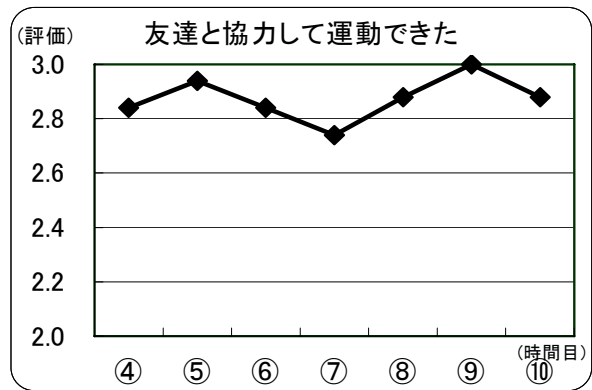
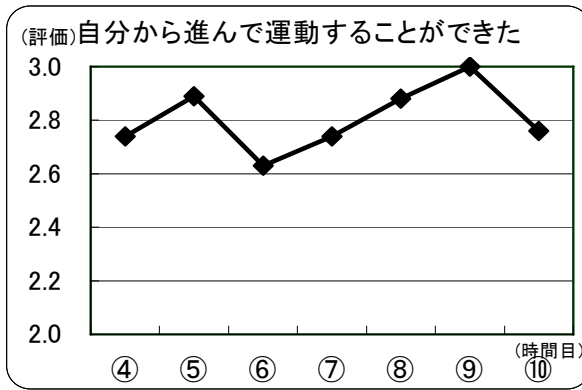
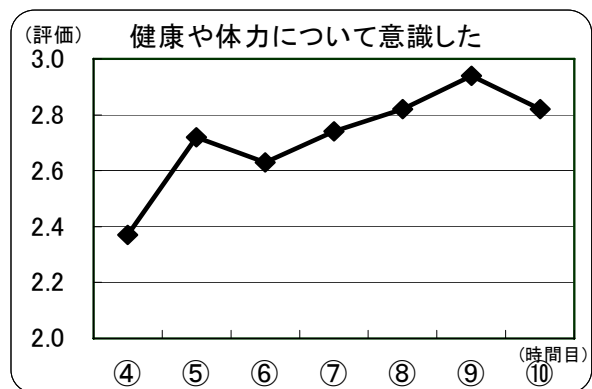
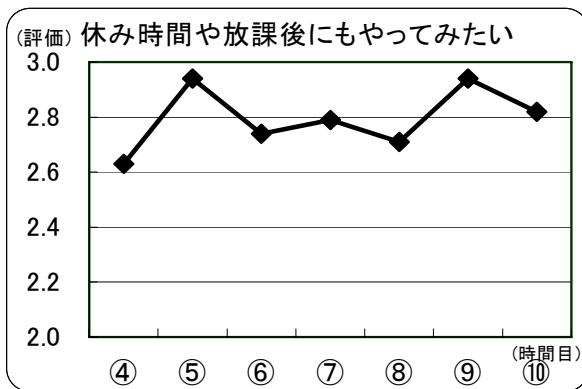
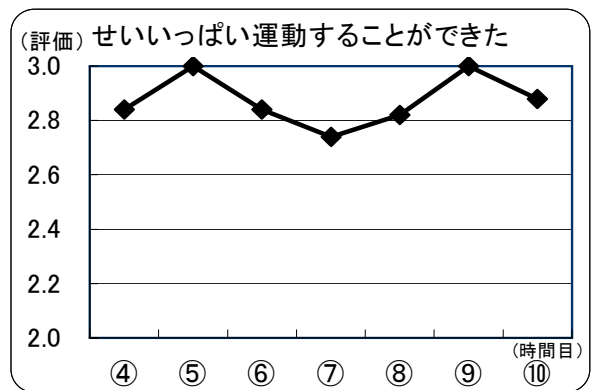
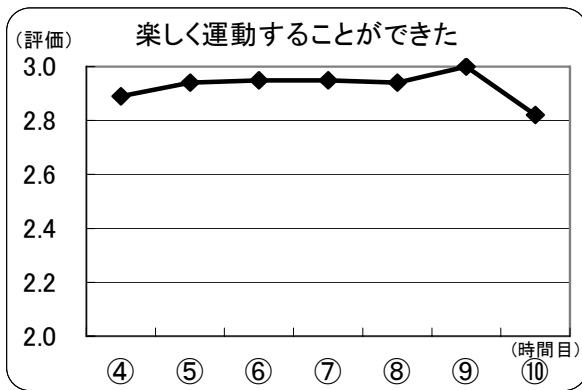
感じ、食事については親が驚く程度(お皿を下げたり、お皿を洗ったり、お皿を片付けたり、お皿を洗ったり、お皿を片付けたり)家族の生活が少しづつ変わってきた。別がのこす。お名前

12月10日頃までに、ファイルと一緒に提出ください

[]

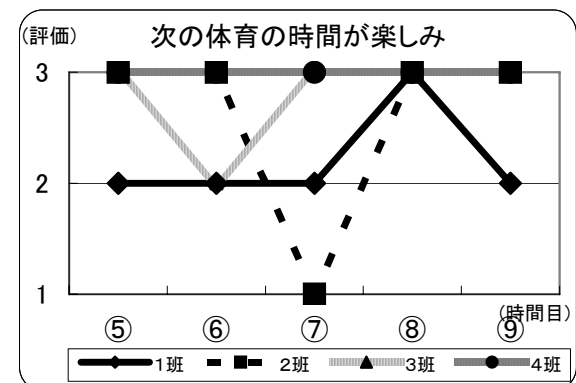
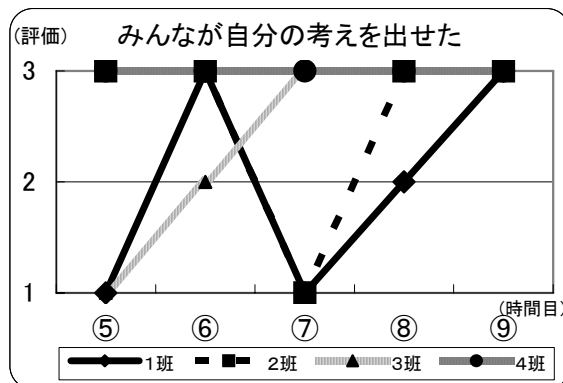
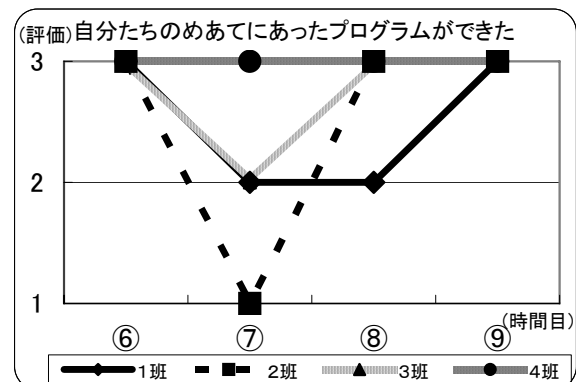
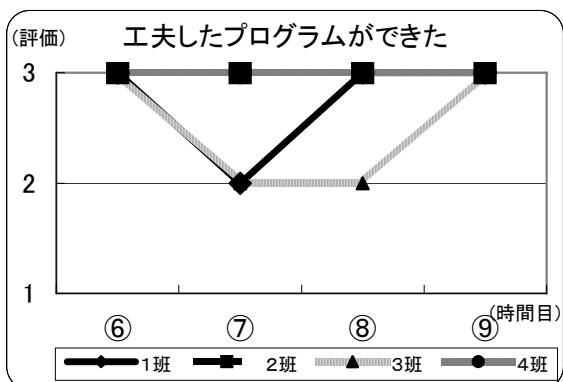
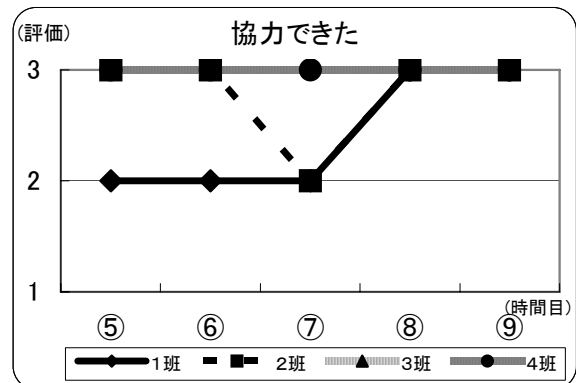
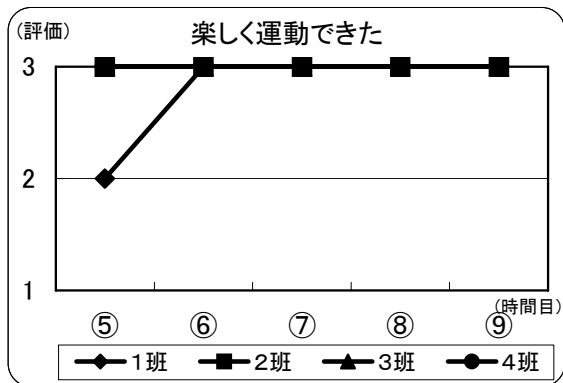
▽ 食後の直後の食べ物摂取を多く見たり、実際に料理を作ってくれたり、私の日の運動不足も、と一歩ずつ歩みを進めたいと思っています。

ふりかえりカードの結果(個人)



個人ふりかえりカードの自己評価
 「よくできた」3点、「できた」2点、「できなかった」
 1点の3段階として合計し、その平均点を示した。
 (4時間目から10時間目)

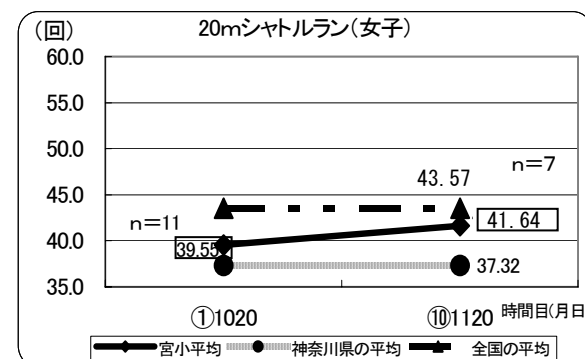
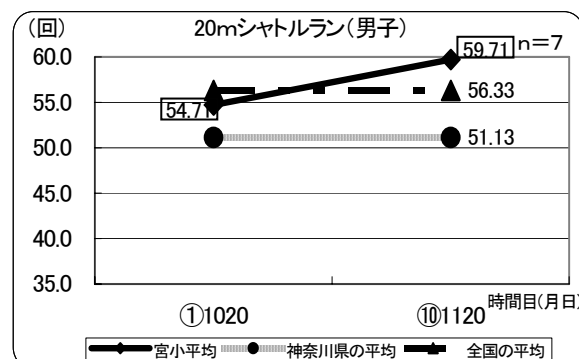
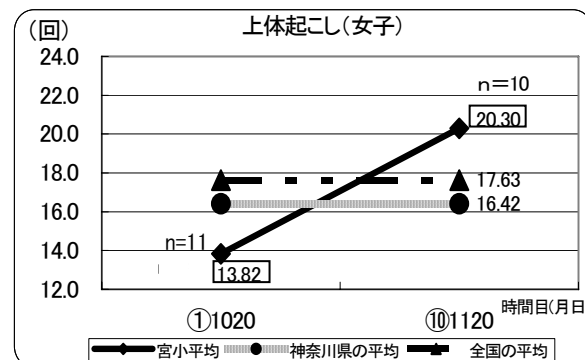
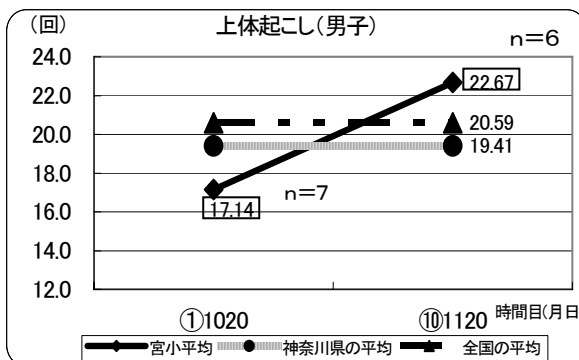
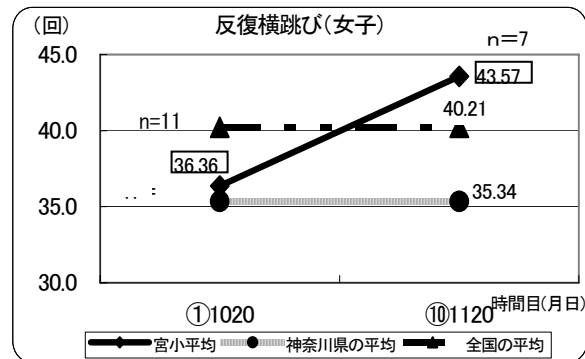
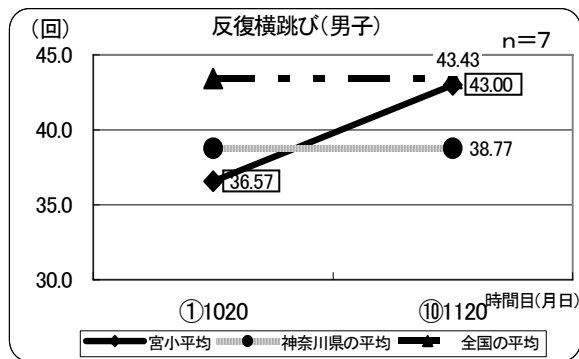
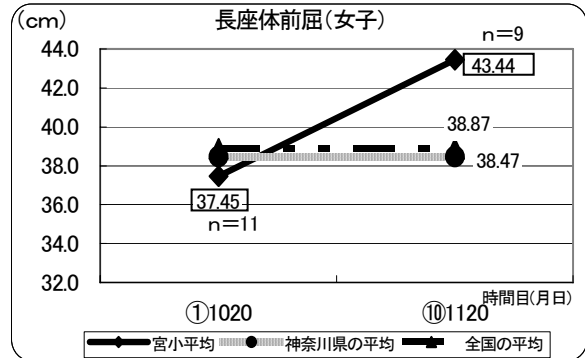
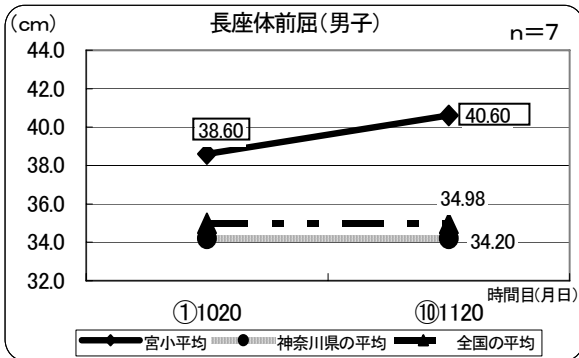
ふりかえりカードの結果(グループ)



グループふりかえりカードの自己評価

「よくできた」3点、「できた」2点、「できなかった」1点の3段階で示した。

新体カテストの結果



1 時間目 (10 月 20 日) 新体カテストの 4 項目のテストを行った。(18 名 : 1 名欠席)
 10 時間目 (11 月 20 日) チャレンジタイムで、自分のねらいにあった項目と、挑戦したい項目のテストを行った。(17 名 : 2 名欠席)

比較のために、グラフ中に神奈川県と全国の平均値を載せた。