

平成27年度 港北小学校 外遊び推進プロジェクト

【港北小学校中期学校経営方針「健やかな体」達成目標】

「食を考える時間」を強化し、望ましい食習慣の育成を推進します。また、これまでの「中休みチャレンジ（ドッピ-やダブルダッチ）」「なわとび」を通して体力向上を目指します。

<港北小学校の体育・健康に関する指導の目標・方針>

心と体を一体としてとらえ、適切な運動の経験と健康・安全についての理解を通して、生涯にわたって運動に親しむ資質や能力の基礎を育てるとともに、健康の保持増進と体力の向上を図り、楽しく明るい生活を営む態度を育てる。

<港北小学校 児童の体育・健康面の姿>

○学区に小さな公園がたくさんあるが、放課後に運動を行っている児童の多くは習い事で、外遊びによる運動習慣は少ない。また校庭が遠いこともあり、体を動かすことが好きな児童は全体の9割に達するが、休み時間に外遊びをする習慣のある児童は全体の6割程度にとどまっております、校庭で遊んでいる児童は少ない。

○体力テストの結果は、全体的に横浜市平均よりも下回っている。男女ともに長座体前屈、ボール投げの記録はほぼ全学年が下回っている。運動の二極化が顕著であった。

【港北小学校 児童の体育・健康面の課題】

○体力がない ○外で遊ばない ○外遊びが定着しておらず、放課後パソコンやゲーム機で遊ぶ児童が多い

<現代の都市部の子どもの運動＝危機的状況である> ⇒学校が運動・遊びを提供していかなければならない

体育の手立て

《体育の授業で児童に身に付けさせたい、味わわせたいこと》

- 運動の楽しさや喜びを味わう
- 健康・安全についての実践的・科学的な理解
- 礼儀や規律を重んじ、事項の最善をつくして運動する態度
- 自他の健康を見つめ、自分を大切にし、他も大切にしていこうとする態度

授業の向上

《体育科の取り組み》

指導の明確化

(システムを意識した計画的な指導) (体育カード・体育読本の活用)

体育のルールの徹底

(あいさつ・整列・姿勢服装・準備・片付けの方法など)

遊びを通した運動

(体づくり運動の充実・慣れの運動と休み時間の遊びの運動)

身近な問題を取り上げる保健学習⇒健康・安全についての理解を深める

互いに教えあい、認めあえる場の工夫

休み時間の手立て

《外遊びのよさ》

- ①体力の向上
- ②友達とのコミュニケーション力の向上
- ③創造性が芽生える
- ④やる気の向上

外遊びの普及

《休み時間の取り組み》

「時間」を確保する⇒休み時間の確保

・授業の終了時刻を守る⇒残り時間が少ないから遊ばないという思いをもたせない

「空間」を確保する⇒遊ぶ場所の確保

・体育館を開放する

「仲間」を確保する⇒教師も一緒に遊ぶ

・教師も外遊びをする⇒友達とのコミュニケーションが上手とれずになかなか遊べない児童に対してのきっかけづくり

運動好き・外遊び好きな児童を増やし、体力を向上を図ることで「チャレンジする子 港北の子」の育成の活力に

平成27年度 港北小学校 体力向上1校1実践運動

短縄

- ① 運動委員会が縄跳びカードを作成し、全校児童に配る。
- ② 冬：体力アップ週間 休み時間に短縄に取り組む。→短縄選手権を行う。クラス代表を決め、校内NO1を決定する。

長縄

- ① 秋：中休みチャレンジでダブルダッチに取り組む
- ② 冬：大縄集会。全校で八の字とびの大会を実施、各クラスの記録を発表する。

●指 標：①行事後の振り返り②生活実態調査