**休み時間に取り組んだ**

**体力アップ運動**

令和５年度

　令和５年度は中休みの時間の前半５分間で、校庭、体育館、屋上に分かれて、体力アップのための運動を行った。下記のカードを活用し記録を取ることで成長を感じたり、廊下や教室に上位の記録を掲示したりすることで、児童の運動への意欲が高まる（体力アップ）と考えた。

|  |  |
| --- | --- |
| 月 | 種　目 |
| ６月  ７月 | ①なわとび1分間まわしとび　②なわとび二重とび  ③バレーボール円陣パス　④ケンステップおにごっこ　⑤４秒間走 |
| ９月  １０月 | ①なわとび1分間まわしとび　②なわとび二重とび　③２０ｍけんちゃん  ④バレーボール円陣パス |
| １１月 | ①なわとび1分間まわしとび　②なわとび二重とび　③２０ｍけんちゃん  ④バレーボール円陣パス　⑤バスケットボールシュート  ⑥フープ２本回し　⑦２人組キャッチボール　（淀四ギネスⅠ） |
| １２月 | ①なわとび30秒間かけ足とび　②かべ当て　③4秒間走  ④なわとび二重とび |
| １月 | ①マラソンカード |
| ２月 | ②なわとびカード |
| ３月 |  |

考察

児童の取り組む姿から運動への意欲（体力アップ）を感じることができたが、「記録することがめんどくさい。」「記録よりも友達との関わることが楽しい。」といった声も多く聞かれ２年目には記録用紙に変えて運動のコツや声掛けなどの掲示をするようにした。

令和５年度種目による人気上位３

１位　長縄跳び　１３１票

「友達が応援やサポートをしてくる」「新しい跳び方を知ることができた」

２位　２人組キャッチボール　１２１票

「小さいボールを思い切り投げられるから」「友達と一緒にできるから好き」

３位　バレーボール円陣パス　１０１票

「友達と声を掛け合うことが好き」「数が増えるから上手くなったとわかる」

令和６年度

・昨年度の児童の様子を受け、体力アップカードに変えて掲示物を作成した。（下記参照）

・「幼児期で身に付けたい２８の基本的な運動」を意識して取り組む種目を厳選した。

・児童が分かりやすいように、体力アップ運動は中休み、昼休みは自由遊びに分けた。

|  |  |
| --- | --- |
| 月 | 種　目 |
| ４月 | ①三輪車リレー　②リバーシ鬼ごっこ　③２人組キャッチボール |
| ５月 | ①フープリレー　②サンドイッチリレー　③バランスじゃんけん |
| ６月 | ①固定施設磁石探し　②BOXツムツムリレー　③フープ鬼ごっこ |
| ９月 | ①キャタピラリレー　②手押し相撲　③障害物リレー |
| １０月 | ①長縄　②ペットボトル運び　③サッカー鳥かご |
| １１月１２月 | ①淀四ギネス　①マラソンカード |
| １月　２月 | ①ギネスⅡ　①なわとびカード |
| ３月 | 過去の人気種目上位３位を行う |

※７月は暑さのために体力アップを行わなかった。

考察

今年度途中ではあるが、身に付けたい２８の運動を意識すると、道具を使用した運動が多くなった。三輪車リレー、固定施設磁石探し（ジャングルジムでの磁石探し）、BOXツムツムリレー等の新しい運動が多く、休み時間になるとすぐに校庭に出る児童や進んで道具を取りに来る児童が見られた。また、手押し相撲やフープ鬼ごっこでは、医学年の交流がたくさん見られ、運動の楽しさを関わりの面から味わい、体力アップにつながる意識を持つことができた。