



「自由遊び」の時間で遊ぶ園児

この時期は、脳のネットワークづくりが出来上がり、自分の体を思うように動かせるようになる「ゴール

を通じ園児の体力向上に取り組んでいます。穂高幼稚園（園児122人）では、「プレゴールデンエイジ」と呼ばれる就学前後の5歳から8歳頃までの時期に着目し、さまざまな運動遊びを通じて園児の体力向上に取り組んでいます。

子どもたちの体を自由に動かす力を伸ばす穂高幼稚園の取り組みを紹介します。

取り組み事例紹介② 就学前の遊びから



北小サーキットに取り組む児童（3学年）

んばったクラスに賞状を渡す工夫もしています。本年度は、2学期までに全校の94パーセントの子どもたちが毎日体力づくりに取り組んだそうです。



黒板に書かれたその日の記録

「北小サーキット」。サーキットコース（体力づくりをする一定のコース）を利用し、休み時間に体を動かします。子どもたちが主体的に日常的に体を動かす習慣が身につくよう、達成度を記録してが

北小サーキットで 日常的に体を動かす習慣づくり

穂高北小学校の代名詞となった「北小サーキット」。サーキットコース（体力づくりをする一定のコース）を利用し、休み時間に体を動かします。子どもたちが主体的に日常的に体を動かす習慣が身につくよう、達成度を記録してが

取り組み事例紹介① 全校で体力づくり

全校で体力づくりを行っている穂高北小学校の取り組みを紹介します。



掲示板で各学年のサーキットメニューを全校に知らせています。

5年間かけてみんなで築いてきた「体力づくり」のプログラム

穂高北小の体力づくりは、体育の学習に意欲を持ちにくい子への支援に目を向けた授業改善から始まり、平成24年から「北小サーキット」を導入しました。翌年には各学年の先生1人ずつで構成された「体力向上委員会」を中心に、「日常的な体力づくり」を全校で進めてきました。

本年度は、子どもたちのアイデアも取り入れながら、各学年の先生が子どもたちのニーズに合わせて手づくりした「学年サーキット」に取り組んでいます。

当初から関わっている6学年担任の鬼頭康さんは「続けてきたことで、『身体の体力』だけでなく『心の体力』も高まってきました」と5年間の取り組みの手ごたえを話してくれました。

「自由遊び」の時間。園児たちは外で体を動かします。穂高幼稚園では昔からある遊びを取り入れています。園児たちは「鬼ごっこ」や「だるまさんころんだ」などの遊びを通じ、全身の筋肉を鍛え、バランス感覚などを自然に養います。

昔からあった遊びを取り入れ、自由に動かせる体づくり

毎日行われている「自由遊び」の時間。園児たちは外で体を動かします。穂高幼稚園では昔からある遊びを取り入れています。園児たちは「鬼ごっこ」や「だるまさんころんだ」などの遊びを通じ、全身の筋肉を鍛え、バランス感覚などを自然に養います。

運動は楽しいと思わせる

養護助教諭の鳥屋千穂さんは「就学前の時期は、特定のスポーツにこだわらず、遊びの中から運動は楽しいと思わせ、動ける体を育てることが大切です」と話します。また、家庭でも親子で一緒に遊び楽しむ経験が「子どもの脳に心地良いと思わせ、運動嫌いにさせないコツになります」と話してくれました。

●昔からあった遊びの運動効果

「鬼ごっこ」

全身の筋肉を使い、どんな動きにも対応できる体をつくります。また、体力もついてきます。

「だるまさんがころんだ」

急な動きの変化で筋肉を使い、バランス感覚を養います。

「おしくらまんじゅう」・「相撲」

押し合うことで全身の筋肉を使い、脳のネットワークづくりやスキンシップによる脳への効果も期待できます。



「じゃんけん陣取り」遊び

●家庭でできる取り組み

子どもだけでは外で体を動かし遊ぶことは難しくなっています。家庭での日常生活の中から、子どもたちの体力・運動能力が向上することも大切になってきます。次のことに取り組んでみませんか。

1 親子のふれあいを持つ

子どもと一緒に遊び、ふれあい、体を動かすことが楽しいと感じさせる。

2 家事を一緒に行う

腕の支持力などを鍛えらるとうきん掛けなど、体を動かす家事を一緒に行う。

3 祖父母から学ぶ

竹馬やコマ遊び、お手玉など体を使う昔の遊びを学び、一緒に遊ぶ。

4 運動が好きになるよう促す

体を使って一緒に遊び、出来たことをほめたりして運動が好きになるよう促す。

●インタビュー



穂高北小では児童会でも主体的に体力づくりに取り組んでいます。6年生に「北小サーキット」について感想を聞きました。

児童会長

勝野直くん(左)

自分たち自身が中心になって取り組むので、学校全体がまとまっていると感じます。

副運動委員長

曾根原瑠佳くん(中)

学校のたくさんの人と交流しながらできるのが楽しいです。

運動委員長

近藤大洋くん(右)

今まで外に出なかった友だちも外で体を動かすようになりました。

調査結果の活用

子どもたちの体力向上に向け調査結果を活用し、次の項目に取り組みます。

教育委員会では

- ①現在の体力向上検討委員会を「体力向上推進委員会」に改め各学校や関係団体などと体力向上・運動習慣等の改善のためにさらに連携していきます。
- ②調査結果の概要を公表し、家庭や地域との協力を依頼していきます。

学校では

- ①自校の調査結果や体力の概要を保護者に報告し、運動実施時間が少ない児童・生徒の実態を把握し改善に取り組みます。
- ②学校全体で実態把握と体力向上の目標を定め、体力向上プランに反映させ取り組みます。
- ③教員同士で体力向上に向けた取り組みや指導方法の工夫・改善などを検討し推進します。
- ④中学校区単位で学校間の連携を進め、体力・健康・運動能力向上や生活習慣改善のための取り組みをします。

問 穂高北小学校教育課学校教育係
TEL 0262-0123 FAX 0262-5721