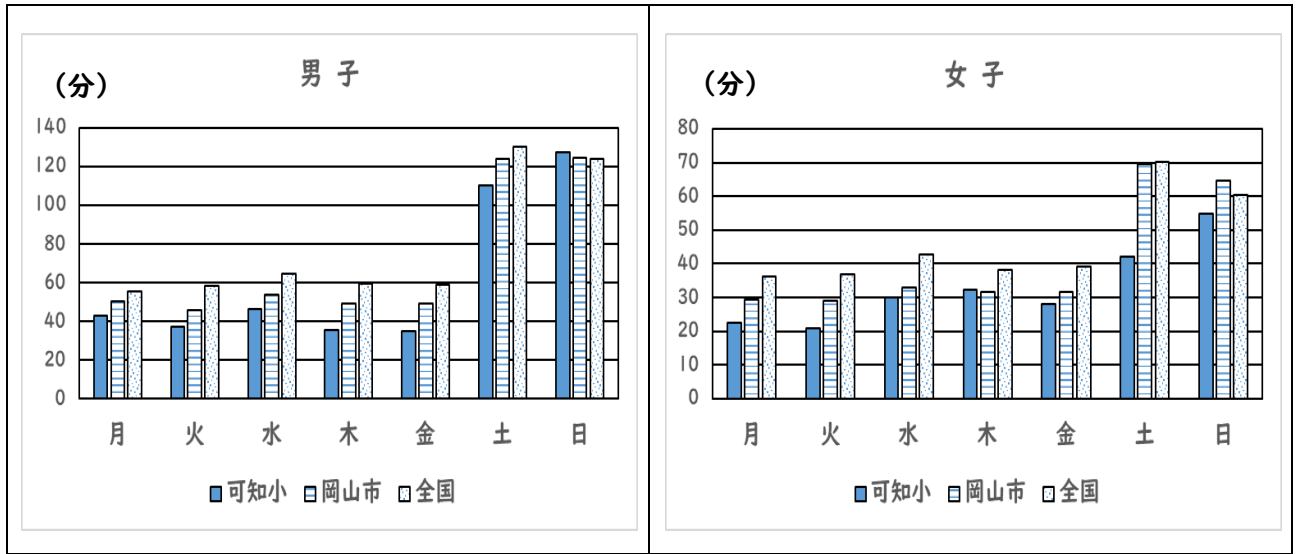


「遊びで楽しむ！ 可知っ子運動カード」

学校名	岡山市立可知小学校		校長名	根木 克明	
児童生徒数	400人	学級数	19	教職員数	45人

＜体育の授業以外の運動やスポーツの時間（曜日別）＞  
 （令和5年度全国体力・運動能力、運動習慣等調査から）



1 児童生徒の実態

令和5年度全国体力・運動能力、運動習慣等調査結果より、本校における体育の授業以外の運動やスポーツの時間は、岡山市や全国の平均を下回っており、休み時間に外で遊んだり、放課後に運動をしたる児童が少ないことが見られる。実際に休み時間の運動場を見ても、外遊びをする児童は決まっている傾向にある。また、ドッジボールや鬼ごっこのような決まった遊びしか行われていない状態であり、運動の好き嫌いが二極化している実態がある。

このように運動をする習慣が定着していない児童に、まずは気軽に運動に触れる機会をつくり、運動の楽しさを少しでも感じてもらえるような取組が必要だと考えた。

2 取組の概要

可知小学校では、運動委員会の児童が中心となって、「可知っ子運動カード」の作成をした。

【可知っ子 運動カード①】 年 組 名 前 \_\_\_\_\_

3～6年生用

	10回	50回	70回	90回	100回
30秒高跳足ぶみ 足ぶみできた数を数えよう	30回 足踏みできる	50回 足踏みできる	70回 足踏みできる	90回 足踏みできる	100回 足踏みできる
なわとび30秒早とび 引っかけても履きから数えよう	10回 とべる	20回 とべる	30回 とべる	40回 とべる	50回 とべる
コアラぶらさがり 足を垂けて膝輪にぶらさがろう	1秒 ぶらさがれる	3秒 ぶらさがれる	5秒 ぶらさがれる	10秒 ぶらさがれる	20秒 ぶらさがれる
ボールターゲット ネットにかかっているおこえ おらって数えよう	赤オニに当てることが できる	青オニに当てることが できる	黄オニに2連続 で当てることが できる	赤オニに3連続 で当てることが できる	黄オニに当てること ができる
フラフープ回し 膝で踏んだ数を数えよう	3回 床とすずに踏める	5回 床とすずに踏める	10回 床とすずに踏める	20回 床とすずに踏める	30回 床とすずに踏める
ベース走 決められた日に走ろう 履きからどんどん数えよう	1 2 3 1週間 1週間 1週間	4 5 6 1週間 1週間 1週間	7 8 9 1週間 1週間 1週間	10 11 12 1週間 1週間 1週間	13 14 15 1週間 1週間 1週間

【可知っ子 運動カード②】 年 組 名 前 \_\_\_\_\_

3～6年生用

	5回	4回	3回	2回	1回
30秒高跳足ぶみ 足ぶみできた数を数えよう	120回 足踏みできる	140回 足踏みできる	160回 足踏みできる	180回 足踏みできる	230回 足踏みできる
なわとび30秒早とび 引っかけても履きから数えよう	60回 とべる	70回 とべる	80回 とべる	90回 とべる	120回 とべる
コアラぶらさがり 足を垂けて膝輪にぶらさがろう	30秒 ぶらさがれる	40秒 ぶらさがれる	50秒 ぶらさがれる	60秒 ぶらさがれる	90秒 ぶらさがれる
ボールターゲット ネットにかかっているおこえ おらって数えよう	赤オニに2連続で 当てることが できる	黄オニに3連続で 当てることが できる	赤オニに3連続 で当てることが できる	黄オニに2連続 で当てることが できる	赤オニに3連続 で当てることが できる
フラフープ回し 膝で踏んだ数を数えよう	50回 床とすずに踏める	100回 床とすずに踏める	200回 床とすずに踏める	300回 床とすずに踏める	400回 床とすずに踏める
ベース走 決められた日に走ろう 履きからどんどん数えよう	16 17 18 1週間 1週間 1週間	19 20 21 1週間 1週間 1週間	22 23 24 1週間 1週間 1週間	25 26 27 1週間 1週間 1週間	28 29 30 1週間 1週間 1週間

種目については、「みんなでチャレンジランキング in おかやま」にあるものやスポーツ団体でしている練習のメニューを参考に委員会の児童が考えた。休み時間に一人でも気軽に挑戦したり、友達と記録を競ったりできることを考えて、10級から1級のレベルごとに目標回数、秒数などを決めた。また、初めての試みであったため種目紹介の動画を撮影し、お昼の全校放送で呼びかけた。

#### ① 30秒高速足踏み

足を交互に地面に着く回数を数える。足を素早く動かすスピードや30秒間続ける筋持久力を育むことをねらいとしている。

#### ② なわとび30秒早とび

30秒間とべた前回しとびの回数を数える。引っかかっても、続けて回数を数える。縄をとぶテクニックや早く回すスピードを育むことをねらいとしている。

#### ③ コアラぶらさがり

コアラぶらさがりで鉄棒にぶらさがっていた時間を測る。握力や筋持久力を育むことをねらいとしている。

#### ④ ボールターゲット

ネットに付いている鬼のターゲットをねらってボールを投げる。鬼の色によって投げ始めの距離も変わる。ターゲットをねらうコントロールや長い距離を投げられる力を育むことをねらいとしている。

#### ⑤ フラフープ回し

フラフープを何回腰で落とさずに回すことができるかを数える。フラフープを落とさないバランスやテクニックを育むことをねらいとしている。

#### ⑥ ペース走

ペース走については、従来から本校で行っていた取組である。音楽に合わせて、5分間自分のペースで何周できたかを数える。長く走り続けるスタミナを育むことをねらいとしている。



### 3 成果

多くの児童が「可知っ子運動カード」を行い、外に出て運動する児童が増え、寒い時期でも元気に体を動かすことを楽しんでいった。児童の中には「フラフープが苦手だったけど、だいぶ回せるようになったよ。」「2回連続で鬼のターゲットに当てることができたよ。」など意欲的に運動に取り組む姿が多く見られた。また先生方からも、「高速足踏みは、教室でもできるからいいね。」「体育の授業のほぐしでも、みんなでやって楽しかったよ。」という声をいただいた。

「可知っ子運動カード」は、今年度からの取組だが、来年度も運動委員会を中心に継続して取り組むことができるように感じた。

### 4 課題・今後の取組に向けて

取組を始めて2週間は多くの児童が外に出て遊んでいたが、やはり運動が苦手な児童はすぐにやめてしまったり、続けていた児童も記録が伸びないと飽きてしまったりしていた。児童の好奇心や意欲を持続させていくことの難しさを感じ、そこを乗り越えた先に運動の楽しさがあると考えている。

今後は、期間ごとにカードの種目を変えたり、種目ごとに運動委員会主催の大会を開いたりするなどの手立てを考え、改善していきたい。