

令和5・6年度 杉並区教育委員会体力向上センター校 杉並区立済美小学校の取り組みについて

1 重点週間としての取り組み

① 縄跳び月間(9月17日～10月11日)

なわとび進級カードを活用し、授業時間や休み時間に短縄跳びに取り組む。

② 長縄跳び月間(10月22日～11月28日)

授業時間や休み時間に遊び割り当ての場所でクラスごとに練習。期間の最初と最後に記録会を実施する。

③ 持久走月間(2月3日～2月25日)

6日間、休み時間に全校で4分間の持久走に取り組む。最終日に保護者公開の持久走記録会を実施



体育朝会(短縄の技紹介)



長縄タイム



持久走タイム

2 「足育」の推進について

「足育」とは足の健康の大切さや正しい靴の履き方の理解を通して、足元からの健康づくりを進める教育。

① 足育授業の実施

足育指導資料を活用し、各学年で足育授業を実施する。

② 足指体操

足育月間を学期に1回設定し、足指体操カードを配布して家庭での足指体操を奨励する。

③ 学校公開での保護者向け講演会の実施(令和5年度の取り組み)

早稲田大学人間科学学術院招聘研究員 吉村 真由美先生による講演会を実施した。

④ ベルト付き靴の履き方脱ぎ方指導(令和5年度の取り組み)

足の成長や運動に影響のないよう、正しい履き方を指導した。



指導資料はこちら



3 朝の運動クラブ(始業前の有志参加)～令和5年度の取り組み

毎朝始業前の10分間に体を動かす機会を設定し、楽しみながら体力向上に取り組んだ。

① キャッチボールクラブ

体力調査でのソフトボール投げは、日常生活では経験しない運動であるため設定。

② かけっこクラブ

運動会に向けて、走力アップしたい子が多く参加。

③ 持久走クラブ

持久走月間に合わせ、さらに朝練したい子が参加。

④ ボール蹴りクラブ

2人組になって、サッカーボールをパスし合う運動を設定。



キャッチボールクラブ