

3 体育の宿題

家庭で取り組むことのできる宿題プリント集



DVDでは、すぐに印刷して使えるような宿題プリントが多数収録されています。

げんきな湖っ子 Part II
体育のたから箱

効果的な活用の仕方

たくさん収録されている「体育の宿題」をどうすれば効果的に活用できるのか。以下にいくつかの例を示します。

1 まずは、気軽に印刷して配りましょう。

「家でも体を動かしてほしいなあ。」こういう願いに応えるべく、「体育の宿題」ができました。まずは、子どもたちの実態を考え、おもしろそうなものを1つ選んで、印刷して配ってみてください。どれも5分程度でできる簡単な運動遊びとなっています。

2 細かい説明の必要はいりません。（安全面の配慮は必要です。）

「体育が苦手で、ポイントの説明ができないのですが・・・」こんな心配は無用です。右にあるように、A4一枚にそれぞれ「うごきかた」「写真」「ポイント」が示されています。学年にもよりますが、子どもが自分たちでできるように表現されています。

3 すぐプリントアウトできるようにしておきましょう。

せっかく良いものでも手間がかかっているのはなかなか長続きしません。お使いのコンピュータのデスクトップに貼り付けておきましょう。いちいちDVDを挿入していたら大変です。

4 連休や長期休業中には、「パッケージ」にも取り組んでみましょう。

「パッケージ」というのは、右のように、A4一枚にテーマに沿った4種類の運動が示されているものです。連休や長期休業などの時間がある時に取り組んでみましょう。「4種類の中から、2種類選んで挑戦しよう。」など投げかけ方は様々です。

5 学習カードも効果的に使いましょう。

宿題プリントを配るだけでもOKですが、継続的に取り組むためには、学習の足跡が見えた方がよいのは言うまでもありません。また、シールを貼ったり、賞賛の言葉を書くなどすれば、子どもの意欲もUPします。いくつかの学習カードを用意してありますので、好きなものをお選びください。

6 授業とリンクしてくれば◎。効果もあがります。

例えば、「サッカー」を学習しているならば、その日の宿題は「No.4 かべあて（サッカー）」にする。マットで「後転」を学習したならば、「No.2 3ゆりかご」にする。こうして、授業とリンクしてくれば、運動機会の増加につながり、技能向上にも役立ちます。

収録されている体育の宿題

52種類の宿題（PDFファイル）が収録されています。子どもたちの実態や学年に合うものを選択して使ってください。

パッケージで選ぶ

ペア・親子でチャレンジ
■ すもう
■ 器械運動につながる動き
■ ボールを使って
■ なつかしい遊び

■ なわとび初級
■ なわとび上級
■ ストレッチ
■ ジャンプ
■ 公園・校庭でチャレンジ
■ ボールを使って
■ そる・さきえる (1)
■ そる・さきえる (2)
■ なつかしい遊び
■ トレーニング
■ まわる・ころがる
■ 家で気軽にチャレンジ

動きで選ぶ

力強い動き

- No.1 うでたてふせ
- No.2 ふっきん
- No.3 ジャンプ&タッチ
- No.4 てのひらで「どん！」
- No.5 アームマッスル
- No.6 あしわざ名人
- No.7 おしりでブッシュ
- No.8 ケンケンバトル
- No.9 オットセイ

続ける動き

- No.10 グーパーにぎにぎ
- No.11 ておしぐるま
- No.12 おしりあるき
- No.13 うさぎとび
- No.14 ひよこあるき
- No.15 とけいまわり
- No.16 かいだんステップ
- No.17 つまきき生活

柔らかい動き

- No.18 ブリッジ
- No.19 リンボージェンス
- ストレッチ

用具を使った動き

- No.40 あんたがたどここ (ボール)
- No.41 かべあて (やきゅう)
- No.42 かべあて (サッカー)
- No.43 かべあて (ドッジボール)
- No.44 リフティング
- No.45 トスレシーブ
- No.46 マタヌキ
- No.47 てんじょうキャッチ
- No.48 キャッチボール
- No.49 かみてっぼう
- なわとびチャレンジ初級
- なわとびチャレンジ上級

巧みな動き

- No.20 りょうあしぎぶとんジャンプ
- No.21 かたあしぎぶとんジャンプ
- No.22 うまとび
- No.23 ゆりかご
- No.24 かえるのあしうち
- No.25 かえるのさかだち
- No.26 あしふみ
- No.27 かいてん！りょうあしジャンプ
- No.28 くつとばしケンケン
- No.29 ブランコくつとばし
- No.30 肩倒立
- No.31 かべさかだち
- No.32 さかだち
- No.33 ゴムとび
- No.34 じてんしゃバランス
- No.35 ケンバ
- No.36 バランスいろいろ
- No.37 ステップいろいろ
- No.38 かいてんいろいろ
- No.39 あんたがたどここ (ジャンプ)

2 低学年体育のいろは

知っておきたい10のポイント



DVDでは、それぞれのテーマごとに詳しく説明しています。その一部をご紹介します。

げんきな湖っ子 Part II
体育のたから箱

1 着替えのさせ方

- 1 5分休みの間に着替える。
- 2 服をきちんとたたむ。
- 3 決められた場所にきちんとしまう。



1 集合・整列のさせ方

- 1 「集まりっこ遊び」を通して行う。
- 2 基本隊形を決めておく。
- 3 変化をつけて繰り返す。



1 集まり方の約束づくり

- 1 集合は素早く行う。
- 2 目とおへそを先生にむけて話を聞く。
- 3 指サインを覚える。



1 教師の立ち位置と話の聞かせ方

- 1 太陽の位置を確認する。(屋外)
- 2 腰を下ろし、目線を低く話をする。
(立って話す場合は、子どもとの距離を少しとる。)



1 道具の活用の仕方

- 1 絵や写真を活用する。(子どもがイメージしやすい)
- 2 体育用太鼓を活用する。



1 短時間で準備運動を

- 1 1時間に一つずつ身に付けられるようにする。
- 2 楽しい運動遊びをすることで動きの感覚が磨かれる。
- 3 体育用太鼓を用いて合図を決める。



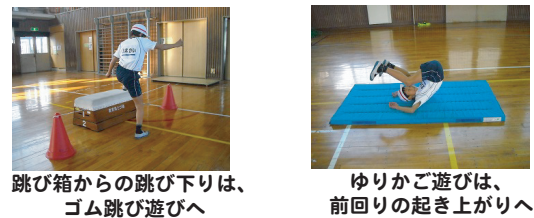
1 動きをひろげる工夫

- 1 次の学年とのつながりを考えて指導する。
- 2 「多様な動きをつくる運動遊び」をいろいろな時間(場所)に取り入れる。



1 動きの後半部分を大切に

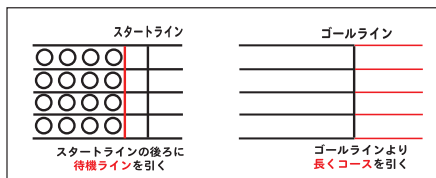
- 1 動きの後半部分を体験させることで安心して遊ぶことができる。



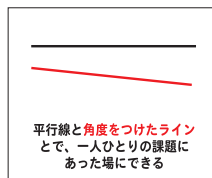
1 ラインの引き方

- 1 ラインの引き方一つで、運動の質と量が変わる。
- 2 一人ひとりの課題にあった場を設定する。

EX: かけっこ

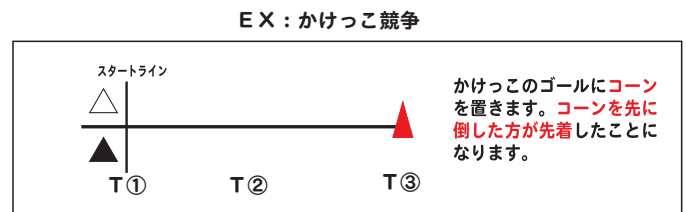


EX: 川跳び遊び



1 判定は自分たちで

- 1 子どもたち自身で判定できるような工夫をする。
- 2 それにより、教師の立ち位置も変えていける。



4 DVD制作にあたって

小学校の新学習指導要領がいよいよ本格的にスタートします。体育科改訂の要点では、「児童の発達の段階を踏まえ指導内容の明確化を図ること」、「指導内容の確実な定着を図る観点から、運動の系統性を図ること」、「学習したことを家庭などで活かすことができるようにすること」が示されています。これらの内容を踏まえ、DVD第2弾「げんきな湖っ子 体育のたから箱」が制作されました。

今回は、小学校の入り口である低学年に焦点を当て、「低学年の体育で何を教えるべきなのか」、「教えた内容をどのように高めていけばよいのか」、「学校で学んだことを家庭で活かすにはどうすればよいのか」など、体育の授業研究会でよく耳にする問題の解決に役立つ実践の紹介と、授業づくりについてまとめています。

「体育のたから箱」として多くの先生方にご活用いただき、昨年のDVD「げんきな湖っ子 みんなで体育」とともに、体育好きの子どもを育て、体力や運動能力の向上に貢献できますことを切に願っています。

最後に、本DVDの制作にあたり多大なるご支援とご協力を賜りました関係者の皆様に心より感謝申し上げます。



子どもの体力向上支援委員会委員長
滋賀大学教育学部
教授 辻 延浩

体力の向上は生涯にわたって運動に親しむ子ども育てが大切となります。体を動かすことが好きなはずの低学年児童から積極的に運動する子どもとそうでない子どもの二極化があるように感じられます。低学年の未分化な時期、旺盛な欲求を持っている時期だからこそ、授業を通しての様々な運動経験が大事であり、そこでの楽しさ体験、できたという実感は、子どもたちを運動好きにし生活の中に運動や遊びを自然と取り込む力がつくと思います。

このDVDでは、低学年の全ての先生方についてもすぐに使っていただけるように体づくり運動と水遊びをのぞく10の運動遊びを取り上げています。それぞれの運動遊びごとに「はじめに出合わせておきたい運動遊び」としてどの子どもが経験し動きを身につけてほしい遊びを紹介しています。さらに、その遊びをどのように発展させていくとよいか、授業づくりの視点も加味しながら「はじめ」と「発展」という様々な組み合わせで授業が出来るように配列をしてあります。先生方の授業の充実に役立ち、子どもたちが目を輝かせて学習に取り組む姿を願っています。



授業づくり部会長
東近江市立玉緒小学校
教諭 町釋 恵

少しずつでも毎日運動を続けることによって、体力を備えた子ども、運動をすることを好む子どもは必ず増えていくと思います。全国体力・運動能力、運動習慣等調査において、本県の子どもが全国の子どもたちに比べて運動に親しむ機会が非常に少ないことがわかりました。そこで、わずかな時間でも、一人でも、友達と一緒に、また家族でも行うことができる「体育の宿題集」を作成いたしました。このDVDにはやりたいと思う「動きの種類」から様々な運動遊びを選択することができるだけでなく、長期の休業中にもいくつかの「パッケージ」として児童に持たせることができるように作成してあります。また、その成果を振り返ることができるような「確かめカード」も収録しました。先生方におかれましては、毎日の家庭学習の一つとして計画的に子どもたちにさせていただくとともに、「宿題集」を各校のホームページに加えていただき、家庭や地域でも閲覧できるようにご配慮いただきますようお願いいたします。



運動宿題部会長
大津市立瀬田北小学校
教頭 高木 悟

画・編集 子どもの体力向上支援委員会

委員長 辻 延浩 滋賀大学教育学部 教授
副委員長 加藤 富雄 大津市立堅田小学校 校長

授業づくり部会

町釋 恵	東近江市立玉緒小学校	教諭
相田 宜紀	愛荘町立秦荘西小学校	教諭
青木 作衛	滋賀大学教育学部附属小学校	教諭
小川 幸	彦根市立城南小学校	教諭
鈴木 伸哉	甲賀市立貴生川小学校	教諭
山田 淳子	草津市立山田小学校	教諭

運動宿題部会

高木 悟	大津市立瀬田北小学校	教頭
青木 明弘	高島市立新旭南小学校	教諭
川口 進一郎	甲賀市立伴谷東小学校	教諭
黒川 俊文	栗東市立治田小学校	教諭
曾根 昭信	長浜市立高月小学校	教諭
竹澤 健太郎	大津市立青山小学校	教諭

事務局

滋賀県教育委員会事務局
スポーツ健康課学校体育健康担当

小林 常浩	主幹
内藤 康司	指導主事
堀江 広明	指導主事
南 雄志	指導主事

撮影協力校

大津市立富士見小学校	彦根市立城南小学校
草津市立山田小学校	甲賀市立貴生川小学校
東近江市立玉緒小学校	愛荘町立秦荘西小学校
滋賀大学教育学部附属小学校	