

なわとびの取り組みについて

保健体育部

1. 目的 なわとび運動を通して、リズム感・調整力・持久力などの基本能力を高め、体力増進を図る。また、他学年との交流の場を提供する(今年の試み)。

2. 期間 12月1日(水)～1月31日(月) (1月24日最終日)

3. 方法

1)個人カード・・・個人の技術の向上のために活用する。

- ・カードは低学年、高学年の2種類とし、体育の時間を中心に活用する。
- ・個人で目標を決め、それに向けて取り組む。

2)リズムなわとび・・・リズム感、調整力・持久力などの増進のために行う。

五砂小リズムなわとび(ジャングルダンス)により、全校で取り組む。

- ・テープを職員室の運動場側出入り口付近におき、体育の時間などに利用してもらう。

- ・12月の月・水・金曜日の20分休みに音楽と放送を流し、全校でリズムなわとびに取り組む。

20分休みにリズムなわとびの音楽が流れているときには、ボール遊びは行わないものとする。

3)おおなわ・・・互いに協力して記録を伸ばすために行う。

- ・1月の月・水・金曜日の20分休みに音楽と放送を流し、全校でおおなわに取り組む。
- ・児童集会でおおなわの記録大会を1回行う。その結果をクラスの記録とする。“楽しく取り組む”ことを基本とする。

4. 日程(予定)

- 11月29日(月)朝会での発表……………取り組み開始
2日(木)児童集会(体育委員会)…………リズムなわとび集会
1月 20日(木)児童集会(体育委員会)…………おおなわ記録集会
28日(金)……………取り組み終了

5. 期間

12月…月・水・金曜日の20分休みに音楽と放送を流し、
リズムなわとびに取り組む

1月…月・水・金曜日の20分休みに音楽と放送を流し、
おおなわに取り組む。

6. その他

- ・技の紹介する。
- ・おおなわのルールの確認と共通理解
- ・縄は各クラス2本配る
- ・この期間は体育でも縄になるべく取り組む
- ・曲はジャングルダンスを使う 大縄は別の曲(5分間)
- ・放送委員さん マイク、放送の準備をお願いします

7. 検討したいこと

- 技の紹介・おおなわ集会を体育委員会にお願いしたい (12月2日)
おおなわのルール
- ・集会の時 おおなわは1年生・仲よしは先生(2人)がまわしてもよい
1年生・仲よしは専科の先生にお願いしたい
2年生・3年生も先生(1人)がまわしてもよい
4、5、6年生は児童でまわす
 - ・5分間とする
 - ・途中でひっかかっても続けてカウントしてもよい

