

SHINAGAWA アクティブライフプロジェクト(体力向上推進事業)

体力向上検討委員会

年間7回程度実施 【構成メンバー】○学識経験者(1名)、区内校長・副校長(11名)

運動の日常化部会

運動に親しむ機会の保障

☆品川スポーツライアル☆

【運動に親しませるために】

・区内全校共通の運動と基準を設定し、休み時間や授業など全校で取り組み、楽しみながら学校・個人・グループ間で記録を競い合う機会を設定する。
種目：連続跳び・二重跳び・チームジャンプ・ダブルダッチ・キャッチボール・キックパス・両手パス・瞬間移動・シャトル投げ・新聞紙丸め・フラフープ

【例】チームジャンプ：3分間に長縄を8の字跳びで跳べた何回を数える。

【意欲向上のために】(案)

- ・学校は7月、12月、2月に記録票を教育委員会に報告する。
- ・上位入賞記録をHPアップする。
- ・目標記録達成者を表彰する。
- ・継続して取り組んだ児童生徒を表彰する。

品川スポーツライアル 新設 チームジャンプ

- ・8の字跳びで行う。
- ・3分間で何回跳べたかを数える。
- ・最初に並んだおりの順番で跳ぶ。
- ・3分間以内であれば、失敗しても継続して跳んでよい。
- ・使用する縄の長さや種類は自由とする。
- ・小学生が記録に挑戦する際は、大人(教員・スマイル指導員・保護者等)の立会いのもと実施すること。



品川スポーツライアル 新設 ダブルダッチ

- ・1人につき1分間跳ぶ。
- ・3本の縄を交互に内回ししている縄を跳ぶ。
- ・何回失敗しても、時間内であれば続けて跳ぶことができる。回数は加算していく。
- ・使用する縄の長さや種類は自由とする。
- ・回し手は、手袋等を使用してもよい。
- ・跳び方は、片足でも両足でもよい。

小学生が記録に挑戦する際は、大人(教員・スマイル指導員・保護者等)の立会いのもと実施すること。



・一学級一取組 (モデル校)

授業力向上部会

運動技能の育成・教員の授業力向上

テクニカルアドバイザーによる授業支援

- ・外部講師(中学校または高等学校保健体育科免許保有)による習熟度別指導や少人数指導等での**専門的指導**を行う。
- ・教員と外部講師のチームティーチングにより、**授業の充実**を図る。(技能ポイントや練習方法等について助言)
- ・**コーディネーショントレーニング**(※1)の実践により、基礎的な能力の向上を図る。

※1 脳と体をつなぐ神経を刺激し、体を自由自在に動かせる能力を育てる運動

8:40 早く校庭に出てきた児童の体と心をほぐすための鬼ごっこ

8:45 1時間目(2年生 リレー遊び)

準備運動が不十分な児童への個別指導、前回よりも動きの良くなった児童への賞賛、カーブの曲がり方についての示範、友だちの失敗を非難する児童への言葉かけ

9:35 2時間目(4年生 ラインサッカー)

10:20 20分休み:校庭でのなわとび遊び(マイスクールスポーツ)への支援。特に区中学年でダブルダッチの普及など

10:40 3時間目(6年生 バasketボール)

11:30 副校長と来月の体力向上に向けての挨拶

(体育館への跳び箱運動資料の掲示、投運動の向上に向けての働きかけなど)

もうすぐ1学期-1学期だから、1年生には紙鉄道の作り方を伝えてみようかな。

なわとびの楽しさをみんなに知ってもらおう。そしていつかダブルダッチクラブに入ってね。

子ども一緒に片付けるようになったぞ。

〇〇の子にこの運動をやらせたいなあ。

早くに心拍数を上げておこ。

モデル校 (小中一貫校含む11校) で実施

- 小学校(5校) 城南第二・山中・後地・鈴ヶ森・浜川
1日あたり4時間で週3日間の配置
- 中学校(6校) 品川学園・東海・浜川・荏原第五・鈴ヶ森・戸越台
1学級あたり年間8時間(重点領域)の配置

成果のまとめ、指導内容・方法の改善

モデル校拡大(案)(小中一貫校含む20校)

全校実施(案)

生活習慣改善部会

運動の習慣化

ワンミニッツエクササイズ

- ・朝の時間や授業開始前など短時間でできる簡単な運動
- ・家庭で一人で、または保護者と一緒にできる運動
- ・机や椅子、階段などの身近な道具をつかってできる運動

ストレッチ系

パワー系

リーフレットの作成・配布

ワンミニッツエクササイズ ☆ストレッチ系☆

ストレッチ系

1 足先伸ばし: 手をぐんぐんと上にのびせし、息を吐きながら、足先を伸ばす。

2 2かた・うで: 両手を肩の高さまで上げ、肘を伸ばし、腕を後ろに回す。

3 膝中・うで: うでを伸ばし、膝を曲げて、手を膝に近づける。

4 4かき: 両手を肩の高さまで上げ、肘を伸ばし、腕を後ろに回す。

5 5かき: 両手を肩の高さまで上げ、肘を伸ばし、腕を後ろに回す。

6 6かき: 両手を肩の高さまで上げ、肘を伸ばし、腕を後ろに回す。

7 7かき: 両手を肩の高さまで上げ、肘を伸ばし、腕を後ろに回す。

8 8かき: 両手を肩の高さまで上げ、肘を伸ばし、腕を後ろに回す。

9 9かき: 両手を肩の高さまで上げ、肘を伸ばし、腕を後ろに回す。

ワンミニッツエクササイズ先行実施(モデル校)

※予算化なし

家庭・保護者の協力

取組状況の確認工夫・改善

ワンミニッツエクササイズリーフレット配布(全児童生徒)

ワンミニッツエクササイズリーフレット配布(新入生のみ)

今後のスケジュール

平成27年度

9月から全校にて試行実施

取組状況の確認工夫・改善

28年度

全校実施

29年度