

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】〇学識経験者（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☆

【運動に親しめるために】

・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。
- ・最初に並んだとおりの順番で跳ぶ。
- ・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人の跳んだ合計回数を数える。
- ・2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。 早くに心拍数を上げておこよう。

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) 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。

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。特に低中学年でのダブルダッチの普及など。

10:40 3時間目(6年生 バスケットボール) 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団ね。

11:30 副校長と来月の体力向上に向けての機軸。子供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。

（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か月だから、1年生には跳び箱の作り方を覚えてみようかな。

モデル校（小中一貫校含む11校）で実施

- 〇小学校（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
- 〇中学校（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 足先を揃えて、手を上げて、上をのぞいてみる。

2 両足を揃えて、手を上げて、上をのぞいてみる。

3 両足を揃えて、手を上げて、上をのぞいてみる。

4 両足を揃えて、手を上げて、上をのぞいてみる。

5 両足を揃えて、手を上げて、上をのぞいてみる。

6 両足を揃えて、手を上げて、上をのぞいてみる。

7 両足を揃えて、手を上げて、上をのぞいてみる。

8 両足を揃えて、手を上げて、上をのぞいてみる。

9 両足を揃えて、手を上げて、上をのぞいてみる。

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