

事業実施報告書

- | | |
|-----|------------------------------------|
| I | スポーツ及びオリンピック、パラリンピックの意義や歴史に関する学び |
| II | マナーとおもてなしの心を備えたボランティアの育成 |
| III | スポーツを通じたインクルーシブな社会（共生社会）の構築 |
| IV | 日本の伝統、郷土の文化や世界の文化の理解、多様性を尊重する態度の育成 |
| V | スポーツに対する興味・関心の向上、スポーツを楽しむ心の育成 |

道府県・政令市名【札幌市】

| | |
|---------------|---|
| 1 実践テーマ | 【 V 】 |
| 2 実施対象者 | 札幌市立盤溪小学校 全学年 119名 |
| 3 展開の形式 | (1) 学校における活動 ① 教科名（総合的な学習の時間【3～6年】、体育【1,2年】） ② 行事名（ ） ③ その他（ ） (2) 地域における活動 ① イベント名（ ） ② その他（ ） |
| 4 目標 (ねらい) | ・長年にわたって陸上競技に携わっている講師からの指導を受けることで、スポーツの素晴らしさや価値に触れる ・走り方についての基本を学び、今年度の体づくりに取り組むうえで、自分の目標を決める参考にする |
| 5 取組内容 | ○指導計画 【2時間扱い】 ・自己紹介 ・簡単な講義（朝食の重要性、集中力や緊張感について、スポーツの素晴らしさ） ・ウォーミングアップ ・正しい歩き方 ・走ることに必要な動き作り ・スピード練習 ・リレー ・クールダウン ○取組の様子 作田さんから食べることの意味やスポーツの素晴らしさについての話がありました。日常生活がいかに重要であるかを学ぶことができました。  |

走ることの基本は、歩くこと。正しい姿勢を作るために、まずは正しい歩き方を練習した。背筋を伸ばすこと、腕は後ろに大きく引き上げること、歩幅をいつもより大きくすること等を意識して歩いた。



歩くことで正しい姿勢を意識したら、徐々に走る動きに近づいていった。最終的には、一歩一歩が力強い走りになっていった。

走ることに必要な動き作りとして、縄跳び、反復横とび、もも上げ、様々なジャンプを行った。テンポ、素早さ、そして姿勢がポイントであることを学んだ。



最後はみんなで楽しくリレーを行った。本日の学びを生かして思いっきり走った。

| | |
|---------------|--|
| 6 主な成果 | <ul style="list-style-type: none"> 一人一人が自分の目標をもつための多くのヒントを得られるきっかけとなった。 改めてスポーツの素晴らしさを学ぶことができた。 正しい姿勢を保ち、美しいフォームで走ろうとする子どもが増えた。 |
| 7 実践において工夫した点 | <ul style="list-style-type: none"> 今年1年間の自分の目標設定に大きなヒントを得るため、6月に実施した。 日頃から一緒に活動している縦割り学級で学習することで、グループの把握や行動がスムーズに進められた。 六つある縦割り学級を効果的に指導してもらうため、大学生のアシスタントを6名、それぞれのグループを担当してもらった。 |
| 8 主な課題等 | <ul style="list-style-type: none"> 1回だけの学習では、走ることの基礎基本を教わるだけで終わってしまう。持久走につながる動きや呼吸法などについても、ぜひ、子どもたちに指導してほしい。 できれば、6月の中旬に来ていただけた方が、目標設定をする上で、子どもの思考の流れも年間を通したものになる。 |
| 9 今後の取組について | <ul style="list-style-type: none"> 作田さんとは3年前からのお付き合いになる。数年続けていくことで、指導の効果も上がると思われる。また、次年度は持久走に特化した指導をお願いするなど、軽重をつけることもできると考える。 子どもの体力づくりの意識づけ、正しい走り方の獲得のため、次年度も同じような形で継続していきたい。 |