

札幌市立宮の森小学校の取組

(学校ホームページ：<http://www.miyanomori-e.sapporo-c.ed.jp/>)

1. 学校紹介

本校は、全 19 学級、全校児童約 650 名の規模の学校です。本校では、なわ跳びの取組を中心に子どもの体力向上に努めています。また、野球・サッカー・バスケットボールなど放課後のスポーツ少年団活動も活発に行われています。



2. 取組のねらい

本校では、十数年前からなわ跳びの活動に力を入れ、登校後や休み時間には、屋上やグラウンドでたくさんの子どもの汗を流し、なわ跳びに取り組んでいる姿が見られていましたが、最近では子どもの安全管理のため、朝の体育的活動が行われていない状況でした。

また、休み時間には、ボール遊びなどに親しむ子どもと、教室で過ごす子どもに分かれることが多くなり、いわゆる「運動の二極化」も問題となってきています。



このような状況を踏まえ、運動遊びの時間や空間を確保し、仲間づくりや子どもの体力を増強することの重要性を教職員間で再確認し、今年度、改めて、なわ跳び活動を見直し、一人でも多くの子どもが運動好きになるように取り組むことにしました。

3. なわ跳びの取組について

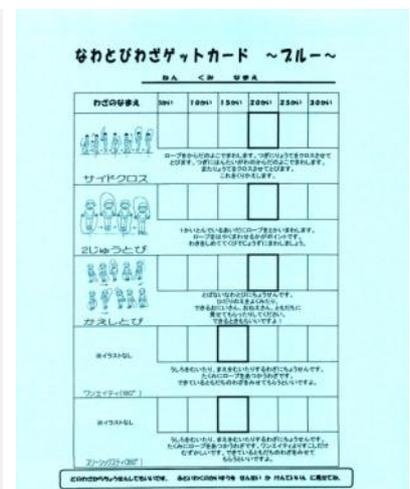
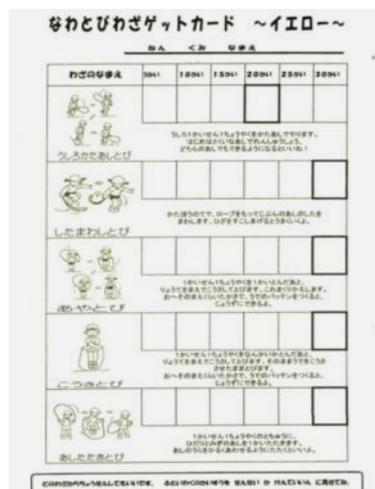
(1) なわ跳びカードを活用した取組について

子どもが夢中になって取り組めるようにするため、易しい技を獲得し、徐々に難易度の高い技に挑戦できるスモールステップ型の構成にしました。具体的な目標をもたせることで、子どもが見通しをもって運動に取り組むことができると考えました。

そこで5種類のレベル別カードを用意し、記載された技が全てできるようになると、次のカードに進めるルールにしました。こうすることで、取り組むべき技が明確になり、レベルの高いカードに憧れをもつことができると考えました。

さらに、自分がクリアしたカードの技であれば、友達の技の検定をあげることができるようにし、個の活動だけではなく、他者との関わりが生まれるように工夫しました。

合格した子どもの名札には、それぞれ



れのカードの色に対応したシールを貼り、名札を見るだけで進度が分かるようにしたため、互いに切磋琢磨したり、上級者に教えてもらったりするなど、積極的に他者と関わり合う子どもの姿が見られました。

(2)「行事（月刊ジャンプ・ジャンプウィーク）を活用した取組について」

本校の子どものなわ跳びに対する意欲は高く、休み時間に屋上などで練習に励んでいる子どもが多数います。さらなる意欲や技能の向上を目指し、学校行事に月刊ジャンプとジャンプウィークを組み入れています。

月刊ジャンプの日は、主になわ跳びの技能を向上させることを目的としています。月に一度、全校の子どもがグラウンドや体育館、屋上でなわ跳びをします。自発的に活動場所に集まり、お互いの技を見合ったり、教え合ったり、汗をかきながら活動しています。

ジャンプウィークは、なわ跳びの楽しさを十分に味わうことを目的とし、前後期に1週間ずつ、なわ跳び強化週間として設定しています。普段の短なわの活動からバリエーションを増やし、異学年同士で大なわ跳びをしたり、ステージからエバーマットに跳び降りながら、なわ回旋をしたりするなど、多様な運動にチャレンジしています。



4. 全校タイムの取組について

本校では、毎週木曜日の8:30~8:50を「全校タイム」として、全校の子どもが一堂に会して様々な活動を行っています。全校タイムでは、体育的活動だけでなく、音楽的活動や異学年交流なども行っており、体育的活動では、今年度は踊り、なわ跳び、マット運動、宮小体づくり準備運動の四つに取り組みました。

なわ跳びでは、全校の子どもが一斉に行うことを考え、みんなができる技を中心としました。1回旋1跳躍では、30秒の連続跳びで70回以上の跳躍を目標としました。その他に「1本なわ2人跳び」(右図参照)に挑戦しました。個人の技能としては、1回旋2跳躍ができればよいので、多くの子どもがこの技に挑戦できます。この技は、お互いが向かい合わせや背中を向けて跳ぶことで、バリエーションを増やすことができます。高い技能をもった子どもも様々な「1本なわ2人跳び」に挑戦し、楽しむことができました。



5. 成果と課題

本校では、運動の二極化の問題を解決するため、なわ跳びの取組が子どもにとって魅力的な活動となるように、技のカード化や活動時間の保障、環境整備などを見直しました。また、行事になわ跳びの取組を位置付けることで、学校全体で取り組むことができました。今後も学校全体の体制を維持しつつ、子どもが意欲をもって日常的になわ跳びに取り組むことができるよう、時間や場の確保、仲間づくりの工夫を図っていかうと考えています。