

業 間 体 育 (種目配当)

時間		曜日	火	水	木	金	土	
実 施 種 目 内 容	10:05 ↓	自由遊 び	○二校時終了と同時に使用をすませて、全員校庭で遊ぶ。 自由遊ぶ (固定施設、鉄棒、ボール運動) ○チャイムの合図でその場で気をつける。					
	10:18 ↓	通	1.3 5	2.4 4	1.3 5	2.4 4	1.3 5	2.4 4
	↓	前半と 通し	前半	通し	前半	通し	前半	通し
	10:20 ↓	固 定 設 施	1	2	3	4	5	6
	半	鉄 棒	2	1	6	5	4	3
		陸 上	A 6	5	4	3	2	1
		B 4	3	2	1			
	10:30 ↓	ボ ー ル	3	6	5	2	1	4
	分	遊 び 体 操	5	4	1	6	3	2
		後 半	全 校 リ レ ー	全 校 リ レ ー	自 校 体 操 な わ と び	自 校 体 操 な わ と び	つ な 引 き 組 体 操	全 校 遊 び 全 校 リ レ ー
10:40 ↓	5 分	集 団 行 動	・学年(学級)ごとに整列し行進曲に合わせて昇降口へ。					
雨 天 時 体 育 館 使 用 学 年	第1週	1	2	3	4	5		
	第2週	6	1	2	3	4		
	第3週	5	6	1	2	3		
	第4週	4	5	6	1	2		
	第5週	3	4	5	6	1		
指揮者の先生		業間部						

- 雨天時は教室で柔軟体操(室内体操)や室内ゲームを実施する。
- 週を除く数字は学年を示す。

業 間 運 動 の き ま り

- (1) みんなで元気よく参加する。
- (2) あぶなくないか確かめてからやる。
- (3) 使った物はもとにかえす。
- (4) 約束や合図を守る。
- (5) ふざけないでまじめにやる。
- (6) 手を洗い、うがいをする。

楽しい業間運動をめざしてがんばろう。

② 種目と運動の方法

ア、固定施設

遊園地、馬とびタイヤ、丸太のかべ、つり橋、丸太斜面登り、タイヤタワー、雲梯、はんとう棒、つり輪を使っての運動

イ、鉄棒

ウ、陸上運動

- A……50メートル砂場(幅とび、大また走など)と100メートルコース(100m走, 50m走, 障害走)
- B……160メートルトラック(リレー, 持久走など)

エ、ボール運動

オ、遊び 体操

160メートルのフィールドを使って用具などを工夫しての運動

カ、全校リレー

- 1～6年まで全員による一斉リレー
- 各学級の代表4名選出し紅白対抗によるリレー

キ 自校体操

ク、組体操

2人又はそれ以上の人数で組み、力を貸しあったり、重さや抵抗を与えあったりしての運動

ケ、全校ダンス

特別な隊形を作らずに2人組又は1で行ったり、近くのもの数人で列を作りながらの運動

コ、全校遊び

学年、学級の別なく、その場に静止してから近くのもの同志で行う。

カ、なわとび

進級カードにもとづいての運動

(3) 課外体育

① 朝のマラソン

ア、内容と方法

- 毎日(8時～8時15分)継続して行う。
- 走るめあて

1年 内トラック(160×3)

2・3年 内トラック(160×4)

4年以上 外トラック(200×5)

- 体育時の服装で、5月～10月は裸足で行う。

- 毎日まじめに走り、1ヶ月間走り続けた児童にがんばり賞を与える。

また、年間を通して1日も休まず走り続けたものに英雄賞、3回まで休まず走った児童に努力賞を与える。

イ、実践記録

進んで運動しようとする意欲を高めるために、各学年で学年相応の手だてを考え実施している。