



幼児期の運動遊び事業を小学校体育へつなげる取組

# 豊岡市版小学校体育準備運動 の実践とそのポイント

平成 27 年 4 月

兵庫県豊岡市教育委員会



## 1 豊岡の基本理念とめざす子ども像

少子・高齢化や核家族化の進行、女性の社会進出などにより、子どもや家庭を取り巻く環境は大きく変化し、保育・教育や子育て支援へのニーズも多様化しています。このような中で、子育てを市民全体の課題として捉え、学校園・家庭・地域・行政が一体となって「子育てが楽しいまち・子どもが元気に育つまち」への取組を進めるとともに、「ふるさと豊岡」への誇りと愛着をもった、健やかで心豊かな子どもを育むことが大切です。

豊岡市では「豊岡の子どもは豊岡で育てる」という視点に立ち、豊岡だからできる保育・教育、豊岡の責任で取り組む必要のある保育・教育を進めることを目的に本市独自の教育行動計画を策定しました。本計画では、以下に示した基本理念とめざす子ども像の実現に向け、子どもたちの育ちを「1本の木」に例え、就学前を「根っこづくりの時期」、小学校入学から義務教育終了までを「幹づくりの時期」、それらを支える家庭や地域の働きを「土づくり」とし、0歳から15歳までを一体的に捉えた保育・教育の推進を図っています。

### 豊岡市教育行動計画の基本理念とめざす子ども像

#### (1) 基本理念

「子どもたちが生涯にわたって生き生きと輝く教育をめざして」

#### (2) めざす子ども像

「豊かな心」「健やかな体」「確かな学力」を身につけた子ども

「豊かな心」 思いやる心、感動する心、強い心を持ち、夢の実現に向け、頑張り続ける子ども

「健やかな体」 望ましい生活習慣や体力を身につけ、たくましく生きぬく子ども

「確かな学力」 基礎的な知識や技能を持ち、自ら学び続ける子ども

### 豊岡の保育・教育

#### ～根っこづくり～



蓼川保育園での運動遊び

#### ～幹づくり～



小野小学校でのスポーツタイム・おのっこ元気タイム

#### ～土づくり～



子育て総合センターでの親子ふれあい運動遊び



## 2 豊岡市版小学校体育準備運動に取り組む経緯

### (1) 豊岡市における小学生の体力の現状と課題

平成25年度の豊岡市と兵庫県の全学年の体力テスト結果を比較すると、96種目中47種目(約49%)が県平均を上回っており、総合的に判断すると「ほぼ平均並み」となっています。

同年度から始まった「全国体力・運動能力、運動習慣等調査」(小学校5年生)の<sup>しっかい</sup>悉皆調査の結果では、16種目中12種目において、全国及び県平均を上回っており、総合的には「やや優れている」という結果が見られました。

また、平成17年度～19年度の幼児期の運動遊び事業を経験していない小学校1年生と、平成20～24年度の実験した小学校1年生の体力テスト結果を比較すると、16種目中12種目が向上していました。

このようなことから全国及び県との相対的評価に関しては一概に判断しにくい状況ですが、市内小学校1年生での個人内評価では、体力テスト結果は向上傾向にあることが推察できます。

しかし、運動する子どもとそうでない子どもの体力の二極化が見られたり、体育授業においては、低学年から高学年まで、系統的・継続的に実践されるべき授業内容が各学年において断片的になっていたりする現状があります。

そこで「運動の日常化」はもちろん「幼児期の運動遊びの要素を取り入れた継続的な運動の実践」や「系統性・継続性のある週3時間の体育の実施」などが課題として考えられます。

### (2) 豊岡市版小学校体育準備運動の実践

豊岡市教育委員会では、これらの現状と課題をふまえ、すべての子どもたちが生涯にわたって生き生きと輝くために必要となる“からだの力”を高めるため、「豊岡市小学校体力向上検討委員会」を設置し、体育科の授業の充実に資する共通実践内容を検討・作成することとしました。

そして、豊岡の教育と保育の特色を生かしながら、運動遊びの要素を取り入れ、十分な活動量を確保するとともに、共通した動き・意識のポイントなどをまとめた「豊岡市版小学校体育準備運動」を実践していくものです。



# 豊岡市版小学校体育準備運動 (1/4)

2～3m 間隔に開いた状態で運動

## 1 ストレッチ・バランス系の準備運動

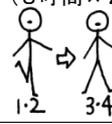
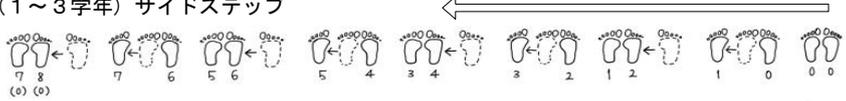
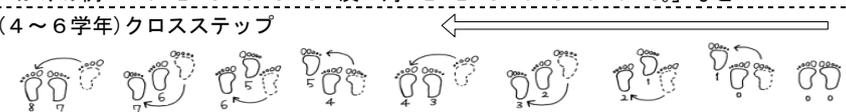
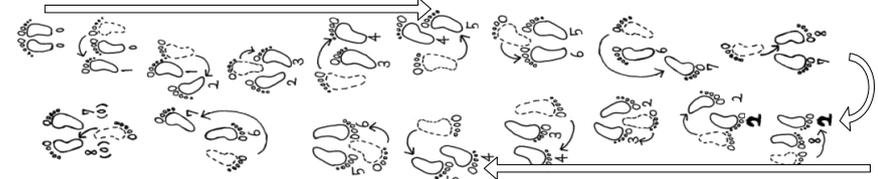
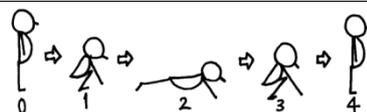
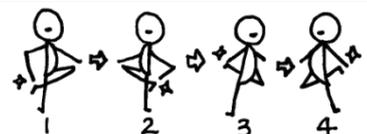
実施項目	動き・意識のポイント	声かけの例
共通	<ul style="list-style-type: none"> <li>これから始まる「体育授業」準備運動に向けて、「気持ち」と「体」の準備を整えられるように。</li> <li>自分なりのめあてをもって取り組んでいけるように。</li> </ul>	「さあ、元気を出してやってみよう！」「前より、柔らかく（バランスよく）なったかな。」など
(1) 長座前屈 (8 呼間×2) 	柔軟性が必要なので、できるだけリラックスして行う。	「息をとめずにやってみよう。」
(2) 開脚座側屈・前屈 (8 呼間×6) 	柔軟性が必要なので、できるだけリラックスして行う。	「息をとめずにやってみよう。」
(3) ロケット (8 呼間×2) 	足裏を合わせ、そのまま持ち上げ、ロケットを発射するイメージを持たせる。そして、その姿勢を保持する。 高さ、速さを変え、難度を個人ごとに設定するのも良い。	「大気圏突入！」「次は月まで行ってみよう。」⇒さらに高く上げる など
(4) ヒコーキ (8 呼間×2) 	翼(両手)を広げてヒコーキに変身し、足部全体(ヒコーキ胴体部)を持ち上げ、離陸するイメージを持たせる。高さを変え、難度をロケット同様に個人ごとに設定してみるのも良い。	「5,000 フィートから 10,000 フィートに高度を上げます。」「乱気流だ！」⇒上下に動かす 「つま先、指先までかっこよく伸ばしてみよう。」 など
(5) ささ舟 (8 呼間×2) 	柔軟性が必要なので、できるだけリラックスして行う。	「つま先が床につくかな？」「息をとめずにやってみよう。」
(6) ゆりかご (8 呼間×2) 	ゆりかごから起立するとき、できるだけふらつかず、「気をつけ」の姿勢が保持できるように促す。 (8 呼間×1 でゆりかご1 回、8 呼間×1 で起立)	「着地 100 点満点！」
立位の場合は 8 ページ参照		
(7) 肩回旋 (8 呼間×4)  1～3 学年 4～6 学年	第 1～3 学年は両手ともに前後に回旋する。 (8 呼間×2 は前、8 呼間×2 は後) 第 4～6 学年は左右の手を前と後ろ、逆に回旋する。 (8 呼間×2 の際、左右の手の前・後向きを替える)	(第 4～6 学年) 「クロールみたいにならないように考えてやってみよう！」
(8) 手足首、首の捻転 (8 呼間×2) 	首は体の中でも特に大切な関節部位なので、これまでの雰囲気とは一転させ、凛とした雰囲気の中で慎重に取り組むよう促す。	「首はとても大切な部分です。絶対にしゃべらない。静かに回します。」
(9) アキレス腱の伸展 (8 呼間×2) 	急激な伸展を避け、ゆっくり伸ばすよう促す。 (8 呼間×1 ⇒左足、8 呼間×1 ⇒右足)	「反動はつけずに、ゆっくり伸ばしましょう。」



# 豊岡市版小学校体育準備運動 (2/4)

2～3m 間隔に開いた状態で運動

## 2 走運動 (下半身から全身運動へ)

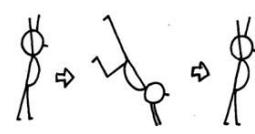
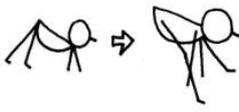
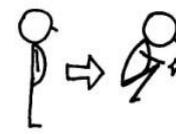
実施項目	動き・意識のポイント	声かけの例
共 通	<ul style="list-style-type: none"> <li>・自分なりのめあてをもって取り組んでいけるように。</li> <li>・巧緻性の高い運動があるので「やる気」を引き出すように。</li> </ul>	「リズムに乗り遅れないようにやってみよう！」
(1) 腿上げ (30 回以上を目指して) 	一定時間内に 30 回以上できるよう、リズム良く、軽やかに、元気に、腿を高く上げて行えるよう促す。	「1・2・3・4…30。」 「30 回以上やってみよう！」 「もっと高く！」 「地面を強く、速く蹴ってみよう！」 「腿をできるだけ高く上げよう！」
(2) ケンパステップ (8 呼間×2) 	リズム良く、軽やかに、行えるよう促す。	「ケン・ケン・パァー・アァー・ケン・ケン・パァー・アァー。」 (1・2・3・4・5・6・7・8) 「左・左・両・足・左・左・両・足。」 「1・2・3・4…。」など ( )内は呼間
(3) 各種ステップ (8 呼間×2) (1～3 学年) サイドステップ(倍速) クロスステップ (4～6 学年) クロスステップ (発展技) クロスステップ(倍速) バッククロスステップ	(1～3 学年) サイドステップ  左へ 8 呼間、サイドステップで移動する。右へ 8 呼間サイドステップで移動する。 声かけの例…「1・2・3・4・5・6・反・対・2・2・3・4・5・6・7・8。」など ----- (4～6 学年) クロスステップ  左へ 8 呼間、クロスステップで移動する。右へ 8 呼間、クロスステップで移動する。 声かけの例…「1・2・3・4…。」「前・横・後・横・前・横・後・横。」など ----- (5・6 学年の発展技) バッククロスステップ  後ろへ 6 呼間、バッククロスステップで移動し、7・8 で方向転換。次の 6 呼間で元の場所へ向かってバッククロスステップで移動し、7・8 で元の場所へ戻る。 声かけの例…「1・2・3・4・5・6・反・対・2・2・3・4・5・6・反・対。」など	リズム良く、軽やかに、行えるよう促す。 (4～6 学年は慣れるまで、動きが難しいことが予想されるので、事前に反復練習を行う。)
(4) 全身スクワット (8 呼間×2)	リズムに遅れないよう行う。 	「1・2・3・4・5・6・7・8…」など
(5) 1/4⇒1/2 ⇒1 回転ジャンプ (8 呼間×2) ※1 回転ジャンプ 4 回が難しい場合、左右 1 回ずつの 2 回とする。	 リズム感が出るよう促す。 (慣れるまで難しいことが予想されるので、事前に反復練習を行う。)	「左・前・右・前・後・前・後・前。」 (1・2・3・4・5・6・7・8) 「前・前・前・前。」 (22・34・56・78) ⇒( )内は呼間 「中心がぶれてないね。」など
(6) 手・足 タッチステップ (8 呼間×2)	リズム感が出るよう促す。  (慣れるまで難しいことが予想されるので、事前に反復練習を行う。)	「前・前・後・後・1・2・3・4 前・前・後・後・5・6・7・8。」 など



## 豊岡市版小学校体育準備運動 (3/4)

2～3m 間隔に開いた状態で運動

### 3 基本運動 (全身運動)

実施項目	動き・意識のポイント	声かけの例
共 通	<ul style="list-style-type: none"> <li>・自分なりのめあてをもって取り組んでいけるように。</li> <li>・全身運動を意識できるように。</li> <li>・運動量が多いので、「やる気」を引き出すように。</li> </ul>	
(1) クマ歩き (8呼間×2) 	全身運動を意識させるとともに、大きな動きを促す。 (8呼間×1は前向きに、次の8呼間×1は後ろ向きに)	「のっし、のっし、大きく歩いてみよう。」 「お尻を高く上げてみよう。」など
(2) 片足クマ歩き (8呼間×2) 	支持力を特に意識した動きなので「速い」動きより「ゆっくり」な動きを意識させるように促す。 足を伸ばすことも意識させる。 前への転倒を防止するため、顎を引かずに前を見ることを意識させる。 (前には進まず、同じ場所で)	「万歳してから片足クマに変身。」 「足がきれいに伸びるようになったね。」 「ゆっくり片足クマさんだね。」 「前の友だちを見ながらやってみよう。」 「顔を上げて、前を見よう。」など
(3) カエル跳び (8呼間×2) 	支持力と跳躍力を必要とする動きで、クマ歩き同様に大きな動きを促す。 前向きに進むときは手より足を前に着地させるよう促す。 (8呼間×1は前向きに、次の8呼間は後ろ向きに)	「手より足が前に出ているね。」 「牛ガエルさんみたいに大きいね。」 (手より足が前に出なければ) 「手と足の距離が短くなったね。」など
(4) 太もも・膝かかえ込みジャンプ (呼間は関係なく、10回) 	股関節回り及び体幹部の筋肉を大きく動かすことが重要なので、特に呼間は気にせず、できるだけ大きく、ジャンプするよう促す。  特に5・6学年の高学年はリズム良く、軽やかに、高くジャンプするよう促す。	「リズム感がいいね。」 「ジャンプが軽くなってきたね。」 「つま先を使ってジャンプしているね。」 「ドンドン、音がしないね。」など

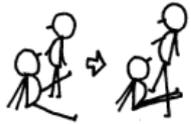
クマ歩きで同年同じスピードで実施していると、飽きてしまうことがあります。時期を定めてスピードに変化をつけるのも良いでしょう。(思いきり速く or 思いきり遅く など)



# 豊岡市版小学校体育準備運動 (4/4)

2人組の運動 (交代時は手をつなぎ、懸垂起こし)

## 4 応用運動(協調性のある全身運動)

実施項目	動き・意識のポイント	声かけの例
共通	<ul style="list-style-type: none"> <li>自分なりのめあてをもって取り組んでいけるように。</li> <li>いろいろなパートナーと運動することで、相手と競い合う気持ちや相手を思いやる気持ちなどを引き出すように。</li> </ul>	
(1) ゲーパージャンプ (約 10 秒間) 	2人組がリズム良く、軽やかに、行えるよう促す。 (ジャンプのリズムにおいて、1もしくは2跳躍にするかは各学年・学級の状況により判断する。)	「声を合わせて、気持ちを合わせてやってみよう。」 「2人の息、ぴったり合っているね。」 「みんな、仲良しだね。」
(役割交代) 手をつなぎ、懸垂起こし 	2人組でタイミングを合わせて、お互いの懸垂力・握力が充分発揮されるよう促す。 引き起こす者はパートナーの足裏に自分の足を当てて、パートナーの位置がずれないようにする。	「声を合わせて、気持ちを合わせてやってみよう、せーの！」 「さあ、勢いよく棒を引き起こすぞ！」 「次々にまっすぐな棒が立ってきたよ。」
(2) (屋外)手押し車 (約 10 秒間)  (屋内)荷物運び (約 10 秒間) 	2人が協力して、力を充分発揮できるよう促す。 <b>【前側へ移動⇒交代⇒後ろ側(元の位置)へ移動】</b>  (手押し車…手で歩く側) 上体が垂れ下がった状態ではなく、全身に力を入れて、お尻を少し高く突き上げたような状態を促す。  (荷物運び…運ばれている側) 膝裏を手で持ち、移動中、バランスを保持するよう促す。  ※屋内において手押し車を実施してもよい。 (各学年・学級の状況等により判断する。)	(手押し車でどんどん移動していれば) 「〇〇さんの車輪(手)の力、すごいね。」  (荷物運びでバランスよく移動していれば) 「ナイス・バランス。強い腹筋だね。」 (荷物運びで確実に引っぱっていれば) 「〇〇さん、優しい気持ちで運んでくれているね。」

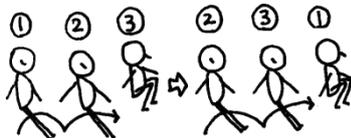
立位の場合は8ページ参照

### 3人組の実施項目

児童数の関係で2人組の実施が困難な場合は3人で以下のとおり実施してみましょう。

※ (1) キャタピラ行進ジャンプ

※ (2) 人間メトロノーム



3人で交代しながらリズムよくジャンプする。  
2人組のような役割交代はせずに、後半は方向転換する。



1人はできるだけ体を棒状に硬直させ、他の2人は全身で受け止め、反対側へ交互に押し返す。  
(3人で手分けて手押し車もしくは荷物運びを行ってもかまわない。)

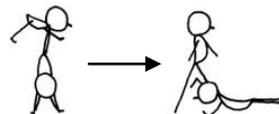
### 実施項目の変更

当該体育授業時の運動領域や学年・学級の状況などにより、実施項目を以下のとおり変更してみてもよいでしょう。

また、学級づくりに考慮しながら、2人組は固定化せず、定期的に交代しましょう。

※ (1) バンブーダンス・ジャンプ

※ (2) 馬跳び・股くぐり



# 豊岡市版小学校体育準備運動

## 立位の場合

### 1 ストレッチ・バランス系の準備運動

実施項目	動き・意識のポイント	声かけの例
(1) 立位体前屈 (8呼間×2) 	柔軟性が必要なので、できるだけリラックスして行う。	「息をとめずにやってみよう。」
(2) 肩入れ (8呼間×4) 	柔軟性が必要なので、できるだけリラックスして行う。 足は肩幅より広げて、肩を入れた(腕を伸ばした)側の肩甲骨及び股関節近辺の筋肉を意識して入念に伸ばすようにする。 (8呼間×2⇒左肩を入れる、8呼間×2⇒右肩)	「息をとめずにやってみよう。」 「肩をぐっと中に入れてみよう」など
(3) 片足バランス (大腿四頭筋ストレッチ) (8呼間×4) 	柔軟性が必要なので、できるだけリラックスして行う。 大腿四頭筋をしっかり伸ばすと同時に、できるだけふらつかないように安定した姿勢を目指すようにする。 (8呼間×2⇒左足で立つ、8呼間×2⇒右足)	「いいバランスだね。しかもしっかり太ももの筋肉が伸びているね。」など
(4) 側屈 (8呼間×4) 	柔軟性が必要なので、できるだけリラックスして行う。 足は肩幅より少し広めにし、左側に倒す際は左手で右手を握り、腰から指先まではできるだけ一直線になるようにし、体側部全体の筋肉が伸びるように意識する。 (8呼間×2⇒左側に傾ける、8呼間×2⇒右側に)	「体が一直線がかっこいいね。」など
(5) 背中手組みストレッチ (8呼間×2) 	柔軟性が必要なので、できるだけリラックスして行う。 足は肩幅より少し広めにし、背中で手を組み、膝を伸ばしたまま、前屈する。その際、掌は返し外側へ向け、腕をできるだけ前側へ傾ける。	「腕はできるところまで傾けてみよう。」 「息をとめずにやってみよう。」

### 4 応用運動(協調性のある全身運動)

実施項目	動き・意識のポイント	声かけの例
(1) 馬跳び (約10秒間) 	土台になる児童は膝か足首に手をあて、頭部をしっかりと中に入れるようにする。 跳ぶ側の児童ができるだけ軽やかに、多くの回数を跳ぶように促す。 (※3人で実施する場合、前頁のキャタピラ行進ジャンプの要領で実施する。)	「何回跳べるか数えてみよう」 「音がしないよう跳んでみよう」など
(2) 手押し車 (約10秒間) 	前頁に同じ。 (※3人で実施する場合、前頁同様に人間メトロノームもしくは手押し車を実施する。)	前頁に同じ。



### 3 豊岡市版小学校体育準備運動の実践にあたって

#### (1) 実践における5つのポイント

本準備運動の作成にあたっては、以下の5つのポイントをキーワードに作成しています。体育の授業づくりにおいても、共通した重要なキーワードがあるかと思えます。各学年・運動領域に配慮しながら、ぜひ、実践してみてください。

#### 「笑顔で楽しく」取り組みましょう

どれだけ楽しい運動メニューを実施しようが、われわれ教職員が陰しく、厳しい表情だと、楽しさも半減してしまいます。笑顔で取り組みれば、子どもも大人も相乗効果で、ますます体を動かす楽しさを感じることができます。

そして、笑顔は「やる気」につながります。ぜひ、全教職員で、子どもとともに、笑顔で取り組んでいただきたいと思います。

#### 「多種多様な動きによる運動量の確保」を目指しましょう

運動に対する楽しい動機づけや設定が必要な場合もありますが、「体を動かすこと(運動すること)自体の楽しさ、心地よさ」を感じることが大切です。この楽しさを感じるには、一定の運動量が必要となります。

各学年・運動領域、年間行事等のねらいに配慮し、単調な1つだけの動きにならないよう、多種多様な動きによる運動量の確保を目指してみてください。

このことは生涯にわたって運動に親しむ、運動習慣づくりの基礎につながります。

#### 「テンポの良い進行」と「ほめる評価(声かけ)」を意識しましょう

笑顔に囲まれた中、適度な運動量を確保するにはテンポの良さが欠かせません。テンポ良く進行するには、適切な「評価(声かけ)」が重要で、これを行うには、ほめて子どもが伸びることを実感することや、実践する動きのポイントや系統性などを十分に理解しておかなければなりません。

適切な「評価(声かけ)」は「テンポの良さ」に直結します。

#### 「子どもに寄り添って」実践しましょう

以上のことは、学校生活や学習時間の中で、しっかり向き合えないと“評価(声かけ)”することはできません。今回の準備運動においては、大人でも難しい動きがあるかもしれませんが、その中でもやれることを実践し、われわれ教職員も一緒に汗をかいて楽しむ時間にしてみましょう。

また、体育の時間だけでなく、のめり込める要素をもった楽しい遊びや運動を紹介して一緒に遊んだり、子ども同士の遊びを見守ったりすることも大切です。

そうした中、“できた(成功した)”ことだけではなく、どんなところを頑張ったのか、勇気を出して挑戦しようとしたのかなど、より具体的に“評価(声かけ)”することが自信や挑戦意欲だけでなく、子どもとの信頼関係や共感を生み出します。



## 1年生から6年生まで全学年において、継続的に実践しましょう

体育授業においては、学年・領域ごとに必要とする力が考えられますが、あらゆる運動において共通の基礎・基本の力があると考えています。

今回実践する準備運動は、幼児期から引き続き児童期において獲得しておきたい柔軟性、平衡性、敏捷性、巧み性、協応性を考慮したもので、その基礎・基本の力を養おうとするものです。

これらの力は体育授業の中で年間を通して“帯”として取り組むことによって、必ず子どもたちの身につき、その変化・変容を感じることができるものだと確信しています。各校においては、この準備運動を実施する際、それぞれのポイントを全教職員で共通理解しながら、“笑顔で楽しく”、全小学校において、全学年で継続的に実践していただきたいと思えます。

### (2) 実践にあたって

“笑顔で楽しく”運動することによって、運動が生活習慣の一部となり、子どもたち同士が夢中になって遊ぶ機会が増えることで、遊びの「幅」はますます広がるとともに、「認め合い」や「仲間との絆」がさらに深まり、学級づくりにも良い影響を与えたいと思えます。

今回提案した準備運動が今後、学級の実態や年齢・学年などに配慮されながら、楽しく、元気に実践され、そして、たくさんの“笑顔”に囲まれた、各校の特色ある、活発で素晴らしい教育活動に寄与することを期待します。



**資料**  
～豊岡市運動遊び事業における主なプログラム内容～

	跳躍力	支持力	支持力・跳躍力	懸垂力・逆さ感覚 回転感覚
プログラム活動内容	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ウサギジャンプ</li> <li>・カンガルージャンプ</li> <li>・ジグザグジャンプ</li> <li>・グーパージャンプ</li> <li>・タンブリンジャンプ</li> <li>・長縄跳び(へび越え)</li> <li>・長縄跳び(小波)</li> <li>・長縄跳び(大波)</li> <li>・短縄カウボーイ</li> <li>・短縄連続両足跳び</li> <li>・いじわる縄跳び</li> <li>・くぐり抜け</li> <li>・集団連続ジャンプ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・イヌ・ネコさん歩き</li> <li>・クマさん歩き</li> <li>・クマさん電車</li> <li>・すずめ(鉄棒)</li> <li>・クマさん新幹線</li> <li>・クマさん歩き(クモの巣わたり)</li> <li>・片足クマ</li> <li>・アザラシ歩き</li> <li>・片足クマ(両手同時)</li> <li>・片足クマ(クモの巣わたり)</li> <li>・片足クマ(両手同時)(クモの巣わたり)</li> <li>・カエルの足うち</li> <li>・ひよこの逆立ち</li> <li>・側転(クモの巣わたり)</li> <li>・側転</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・小さなカエル</li> <li>・大きなカエル</li> <li>・小さいカエル乗り(跳び箱1段)</li> <li>・小さいカエル乗り(跳び箱2段)</li> <li>・牛ガエル</li> <li>・カエルの一休み(跳び箱2段)</li> <li>・開脚跳び越し(2段)</li> <li>・開脚跳び越し(3段)</li> <li>・忍者跳び(2→3段)</li> <li>・忍者跳び(3→3段)</li> <li>・忍者跳び(3→3→3段)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ワニさん歩き</li> <li>・さつまいもごろごろ</li> <li>・サルのぶら下がり</li> <li>・豚の丸焼き</li> <li>・豚の丸焼きジャンケン</li> <li>・前回り降り</li> <li>・後ろ振り跳び</li> <li>・ゆっくり前回り降り</li> <li>・ゆっくり前回り降り(足うち)</li> <li>・ゆっくり前回り降り(巻き戻し)</li> <li>・逆上がり</li> </ul>
	小学校学習指導要領(体育編)において 連携カリキュラムとして継続的に取り組んでいくことができるプログラム			
(小学校)	体づくり運動 多様な動きをつくる運動遊び 連続両足跳び	器械運動 マット運動 側方倒立回転	器械運動 跳び箱運動 開脚跳び	器械運動 鉄棒運動 逆上がり



あとがき

平成19年度から幼児期における運動遊び事業を本格導入し、平成22年度からは「小学校へつなげる」をキーワードに、小学校への巡回訪問や研修会などを実施してきました。

そして今回、小学校体育での共通実践内容を検討・作成するにあたり、関係の先生方と大変有意義な協議をさせていただきました。

市内各校園では、幼児期から児童期にわたり、子どもたちが生涯にわたって体を動かすことや運動に親しむための基礎・基本の力を養うため、素晴らしい取組が実践されており、各先生方のその熱い“思い”とその“取組”に心から敬意を表します。

そして、協議を進めていく中、これらの実践にあたり「この動きでこの力が身につく、この動きにつながる」というポイントや「この取組をすることで子どもにこういった姿を期待する」というねらいなどを、すべての教職員が共通理解する、ということが特に大切なのだ、とあらためて痛感させられました。

ある園で「全園児は、全職員の、全我が子」とおっしゃった園長がおられました。先生方一人ひとりの熱い思いをぜひ“束”にして、幼児期から小学校6年生までを1年ごとに区切ることなく、子どもたち一人ひとりの発達段階や育ちなどを考慮しながら、“見通し”を持って本準備運動に取り組んでいただきたいと思います。

本準備運動の作成にあたって、関係の先生方には大変なご理解とご協力をいただきました。心から感謝します。

本準備運動の継続的な実践が、豊岡の「すべて」の子どもたちが心身ともに健やかに成長してくれることの一助になることを心から願っています。

平成26年11月

豊岡市教育委員会 こども教育課  
教育研修センター  
こども育成課

**豊岡市小学校体力向上検討委員会委員**

校長代表

神美小学校 校長 太田 英明 八代小学校 校長 新宮 郁朗

教諭

竹野小学校 主幹教諭 伊東 義則 三江小学校 主幹教諭 岡田 尚子  
中筋小学校 教諭 澤野 雅紀 三方小学校 教諭 蔵野 正樹  
小野小学校 教諭 小谷 俊正 (八代小学校 教諭 安達 由加里 H25年度)

事務局・監修

豊岡市教育委員会 こども教育課  
教育研修センター  
こども育成課