



# ガンキッズ・プラス



## VOL.1 豊岡市教育委員会

こども育成課

2021年5月19日（水）発行

—豊岡市では運動遊び事業を積極的に推進・展開しています—

### 幼児期の運動遊び事業が、小学校へ つながる！！

豊岡市では、健やかな心と体を育むため「幼児期における運動遊び事業」を推進しています。なお、小学校体育と運動遊び事業を連携させ、引き続き「体の力」を育む取組を行っています。

### 体の力が、学習に向かう力の「礎」になる

待ちに待った小学生！「一年生になったら勉強頑張る！」と張り切っていたけど…。授業中の子どもの姿勢を見て、中には「おや？」と思われた方もおられるのではないのでしょうか。

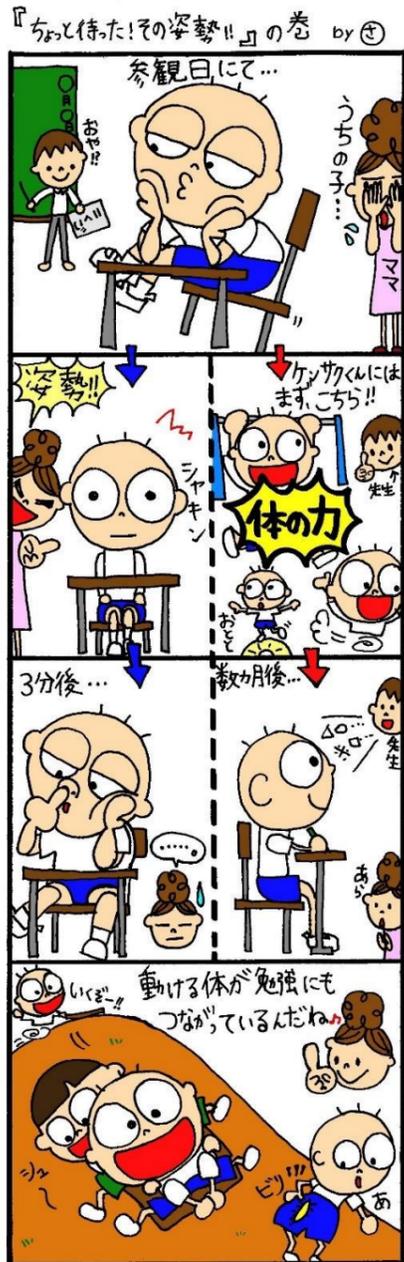
こんな時「ちゃんとさせなきゃ！」と思い「じっとしてなさい」などと言いたくなるのですが、じつは、お家ではのびのび体を動かすことを楽しみ、体の力を育むことの方が、この時期の子どもさんにはおススメです。

#### 体の力がつくと、話を聞く姿勢が保てる！

「人の話を聞く」には、まずは体の動きを止める（姿勢を維持する）ことが大切です。そして、体の動きを止めるための筋力は、じっとすることではなく、楽しく体を動かすことで育まれます。つまり、体の力を育むことが、学習に向かう力を育む一番の近道となります。

動ける体⇒体が止まる⇒話が聞けるということじゃな。

豊岡市の小学校では、子ども達の体と頭の力を高めるため、「豊岡市版準備運動」と「豊岡モデル」を実践しておるぞ。詳しくは次を要チェックじゃ！



### 体と頭の力を高める、小学校の取組

#### その①「豊岡市版小学校体育準備運動」を実践（以下、「市版準備運動」）

市版準備運動は、全小学校・全学年・全クラスで実践しています。幼児期の運動遊び事業で培った「力」と「動き」を取り入れ、発展させた内容となっており、体の基礎・基本の力や、自分の体の動きをコントロールする力を養うことができます。

#### 市版準備運動の一部をご紹介します

##### ささぶね

腰を持ち上げ、足を伸ばしたまま足先を床に着けます。



自分の手足がどこにあるのか、どんな格好になっているかなど、ボディイメージを育てる！

##### 手足タッチ

手足のクロスタッチ。「前、前、後ろ、後ろ」と、リズムよく左右交互に手足をタッチします。



自分の体を思い通りに動かす器用さにつながる！

家でもやってみよう！



市版準備運動の動画は、YouTubeでご覧いただけます。



他にも、ストレッチ、動物歩き、二人組の動きなどがあります。ぜひ家でも、親子でチャレンジしてみてください！詳しくはこちらをチェック！↑↑



ご入学、おめでとうございます。期待と不安が入れ交った初めての小学校生活。ドキドキすることもあると思いますが、一日でも早く慣れて、小学校生活を楽しんでほしいと思っています。

さて、就学前に引き続き、仲義 健（なかぎ たける）と上野 真希（うえの まき）が、各校を巡回訪問し、体育科授業で運動遊びを実施させていただきます。新型コロナウイルス感染症対策に十分配慮しながらこれまで子どもたちが身につけてきた力を小学校でも引き続き発揮できるよう取り組み、連携を図っていきたく考えています。ご理解とご協力をいただきますよう、よろしくお願いたします。

こども育成課 仲義健・上野真希

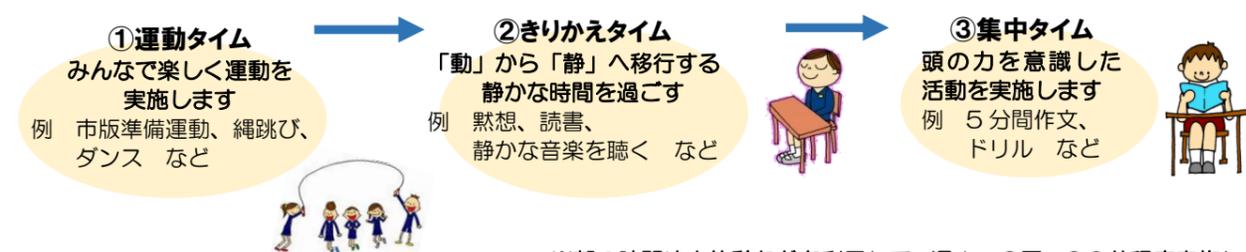
運動遊びHPにとんでいこう！

運動遊びに関する情報を発信しています。



### その② 運動と学習をセットにした「豊岡モデル」を実践

これまでの運動遊びの検証によって、楽しく運動した後は集中力が高まりやすいことがわかりました。このことをふまえ、豊岡市では、運動と学習をセットにした「豊岡モデル」を実践しています。主な内容は以下のとおりです。



※朝の時間や大休憩などを利用して、週1～2回、20分程度実施します。

### 取組の様子を紹介！

～こんな取組も実践されています～

体の力と頭の力を意識した具体的な取組の一例をご紹介します。八条小学校では「八条っこエクササイズ」に取り組まれています。5校時の前に、全クラスで実践されています。



ツバメでピタッ！

▲両手で体を支え、足を持ち上げ静止します。腕の支持力や腹筋、背筋などの体幹力、バランス感覚を養います。



上半身の運動

▲体を伸ばしたり、ひねったりして、上半身を前後左右に動かします。体幹力を育むことで授業中に体が安定しやすくなります。



眼球運動

▲頭を動かさず、左右の指先を交互に追視します。先生の方を向いて、集中して話を聞いたり、黒板の文字を正しく写したりすることに役立ちます。

子ども達が学びに向かう力を発揮しやすくするため、各校で、様々な工夫をした取組が実践されているのじゃな。



### Let's play♪親子でチャレンジ！

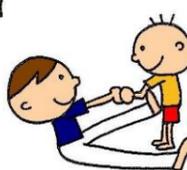
「大きくなったから今までみたいな親子遊びは無理！」なんて思われていませんか？そんなことはありません！ここではまだまだ親子で一緒に出来る運動遊びを紹介します。

#### ゲーパージャンプ 【身につく力】跳躍力・協調性・リズム感覚

グ～！



パ～！



親子で向かい合い、一人は座り、一人は跳びます。二人で息を合わせ、「ゲー、パー」と言いながらリズム良くジャンプしましょう。

跳躍力だけでなく、「相手に合わせる」という協調性も養われます。



慣れたら手を離してチャレンジしてみよう！

現在、新型コロナウイルス感染症対策として、多くの学校で二人組などの運動が制限されていますが、この動きは、市版準備運動にも取り入れている大切な動きです。ご家庭では、ぜひ、親子でたっぷり楽しんでみてください！