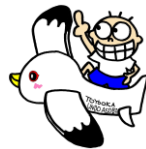




# パンキッズ・プラス



VOL.1 豊岡市教育委員会

こども育成課

2022年5月13日(金)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 つながっている！！

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。そして、小学校体育と運動遊び事業を連携させ、継続して「体の力」を育む取組を行っています。

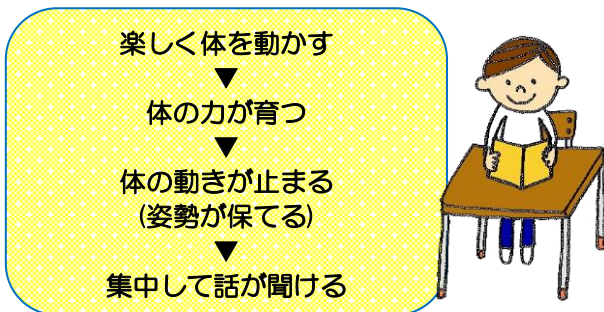
### 体を動かした遊びは、学習に向かう力につながる！

小学生になったのに友達と外で遊んでばかり！そんなわが子に「ちゃんと勉強しなさい！」と言いたくなる保護者の方はおられませんか。

じつは、楽しく体を動かして遊ぶことは、学習に向かう力を育むことになっています！

#### 手を動かして遊ぶと、姿勢を保つ力が育つ

先生の話を中心して聞くためには、体の動きを止める(姿勢を保つ)ことが必要です。そして、そのための筋力(腹筋・背筋などの体幹まわりの筋力)は、楽しく体を動かすことで育まれます。



#### 手を動かすと「意欲」が湧いてくる

体を動かすと、意欲に関わる脳の部分が活性化することが分かっています。楽しく体を動かす習慣があると意欲ややる気生まれやすく、自分から何でもやってみようとしたり、前向きに学習に取り組んだりすることにも役立ちます。

楽しく体を動かして遊ぶ習慣があると…



先に宿題  
やっちゃおう

こんな姿がたくさん見られるかも♪

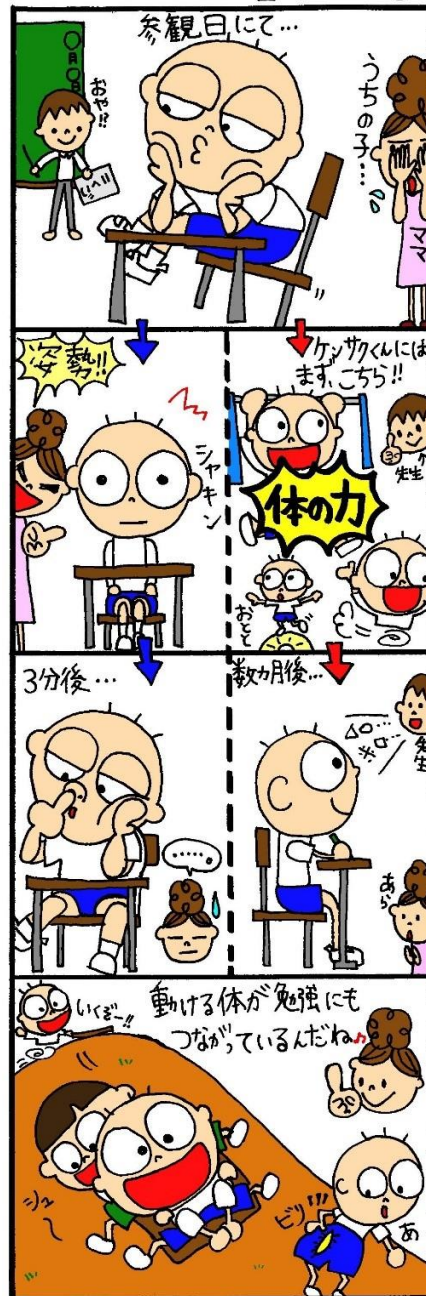
体の力を育むことが、学習に向かう力の「礎」になっているのじゃな。



運動遊びの「じゃじゃ博士」

子どもが元気に遊んでいる時は、学習に向かう力が育まれている場面でもあります。温かく見守ったり、一緒になって楽しく遊んだりしてみてください♪

「ちょっと待た！その姿勢!!」の巻 by ㊦



小学校ご入学、おめでとうございます。初めての小学校生活ではドキドキすることもあるかと思いますが、一日でも早く慣れて、楽しい学校生活を送ってほしいと思います。

さて、園での運動遊びに引き続き、仲義 健(なかぎ たける)と上野 真希(うえの まき)が、体育の授業で各小学校を巡回訪問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連携を図っていきたく考えています。どうぞよろしくお願いいたします。

こども育成課 仲義健・上野真希

運動遊びに関する情報を発信しています。



### 体の力と頭の力を高める、小学校の取組

豊岡市の小学校では、子どもたちの健やかな成長を目指して、体の力と頭の力を意識した取組を行っています。その中の具体的な二つの取組「豊岡市版小学校体育準備運動」と、運動と学習をセットにした「豊岡モデル」を紹介しします。

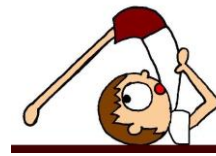
#### その①「豊岡市版小学校体育準備運動」を実践 (以下、「市版準備運動」)

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**など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！



▲豊岡小学校1年生が市版準備運動に取り組んでいる様子。

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！](#)

#### 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分かりました。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。

##### ①運動タイム

みんなで楽しく運動を実施します

例 市版準備運動、縄跳び、ダンスなど



##### ②きりかえタイム

「動」から「静」へ移行する静かな時間を過ごす

例 黙想、読書、静かな音楽を聴くなど



##### ③集中タイム

頭の力を意識した活動を実施します

例 5分間作文、ドリルなど



※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。小学校により取組内容が異なります。