

健康によい生活を送るために、自ら進んで運動に親しむ児童の育成を目指して

～業間の時間を活用した「クラスの時間」の活動を通して～

健康教育班 吉田 文乃(小学校教諭)

なぜ運動が必要なのか理解させたい。

みんなで体を動かすことの楽しさを味わわせたい。



そうだ！

教師の願い★

子どもたちが抵抗なく参加でき、クラス全員で一緒に体を動かせる時間を業間の時間に取り入れよう！
「クラスの時間」



子どもの思い★

健康にとって「食事・睡眠・運動」が大切だけど、どうして運動が必要なの？

STEP 1

保健学習

(3～6学年のまとめ)

★「食事・運動・睡眠」と「健康」について、3～6年生まで学習内容を振り返るためのワークシートを活用することで、自分の生活が健康づくりにつながっているかを考えます。

知識の習得

ワークシート

3～6年生までの学びを振り返ることができるワークシートを活用して「健康によい生活のしかた」「よりよく育つための生活のしかた」「病気を予防するための生活のしかた」について考え、なぜ運動が必要なのかを理解します。



ぐっすり眠れたりご飯がおいしく食べられるのは、運動をしているからなんだ。

汗をかくくらいの運動をしていないから、運動が足りないかもしれない。

STEP 2

学級活動①

(集団決定)

★みんなが抵抗なく参加し、楽しく、元気に体を動かす心と体の健康にいい「クラスの時間」の活動内容を話し合います。

主体的な体験活動

話し合いの視点

クラス全員でできる活動
軽く汗をかくくらい体を動かすことができる活動
限られた時間と場所のできる活動

「クラスの時間」の活動内容



長なわとび



ドッジボール



おにごっこ



おにごっこをしたら、体が温まって少し汗をかいたよ。気持ちよかった。



クラスの時間にみんなと運動すると、とても楽しいし、心にも体にもいいから、早く外に出るようにしたよ。

STEP 3

学級活動②

(個人決定)

★運動の必要性を認識し、楽しさを実感した上で、一人一人の「運動計画表」を作成します。

日常化

1週間の「生活と運動」を記録し、「食事・運動・睡眠」のバランスが保たれているか、運動時間が足りているかを振り返り、「運動計画表」を立てます。



休日に運動時間が0分なので、犬の散歩をしたり、なわとびの練習をしたりして、体を動かそう！



これからも「クラスの時間」に校庭に早く出て、みんなと楽しく運動しよう！

【成果】

運動の必要性を認識したり、体を動かすことよさや楽しさを味わったりすることで、健康と運動を結びつけて考えられるようになり、自分から進んで運動しようという意欲が高まった。

【課題】

日常生活の中に体を動かす時間を取り入れられるように 継続して指導・支援をすることが必要である。