

敏捷性を高める「縄跳び運動」

鷹栖小学校



【取組】

- ・委員会活動の工夫
週2回、業間休みに敏捷性を高めることを意識して取り組ませる「30秒早跳び」「8の字跳び」の企画
- ・カードの工夫
縄跳び運動への意欲と技能を高めるレベル別カードの配布

【成果】

- ・業間運動での「30秒早跳び」や「8の字跳び」では跳べる回数が格段に増えた。また、自主的に縄跳び運動に取り組む子供の姿も見られるようになった。
- ・12月に行った反復横跳びの測定では、1学期の回数を7割以上の児童が上回った。

【課題】

- ・縄跳び大会や表彰等、目標を達成したことを認める場や、意図的・計画的に敏捷性を高める運動の機会を設ける必要がある。