

令和7年度 平山アクティブスポーツ実施案

1 ねらい

- ・児童が様々な運動遊びを経験し、その楽しさを味わい、積極的に運動遊びに取り組む素地を養う。
- ・児童が日常的に運動遊びに親しむことを通して、学校全体で体力向上を図る。
- ・児童が運動遊びを通して、他者と関わり合いながら豊かな人間性を育む。

2 実施日と流れ

金曜日 中休み 平スローポケッキン時程（10：10～10：40）

【当日の流れ】

- ① 10：10～ 児童移動、教員分担場所の準備
- ② 10：15～ 運動遊び①（10分）
- ③ 10：25～ 運動遊び②（10分）
- ④ 10：35～ 振り返り（カード記入）、片付け

令和7年度から「見方考え方」の4つの視点を取り入れた遊び場をつくった。

その日の各学年のエリアの中から、児童がやりたい運動遊びを2つ選択する。

◎外遊びバージョン

- ・学年ごと、その日のエリアの中から、児童がやりたい遊びを2つ選択し、運動をする。

※遊びローテーションは別紙参照

◎中遊びバージョン

- ・学年ごと、やりたい室内遊びを2つ選択し、運動する。

※体育館、大会議室割り当てのみ1学年ごとローテーションする。

◎開始前の「準備の時間」で6年生児童に手伝ってもらう

6月	7月・8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月
6-1	6-2	6-3	6-4	6-1	6-2	6-3	6-4	6-1

6年生を使った準備補助について

6年生の動き

2時間目授業後、スポーツ玄関や体育館に置いてある道具を6年生が取り、自分達の担当場所に行き準備をする。

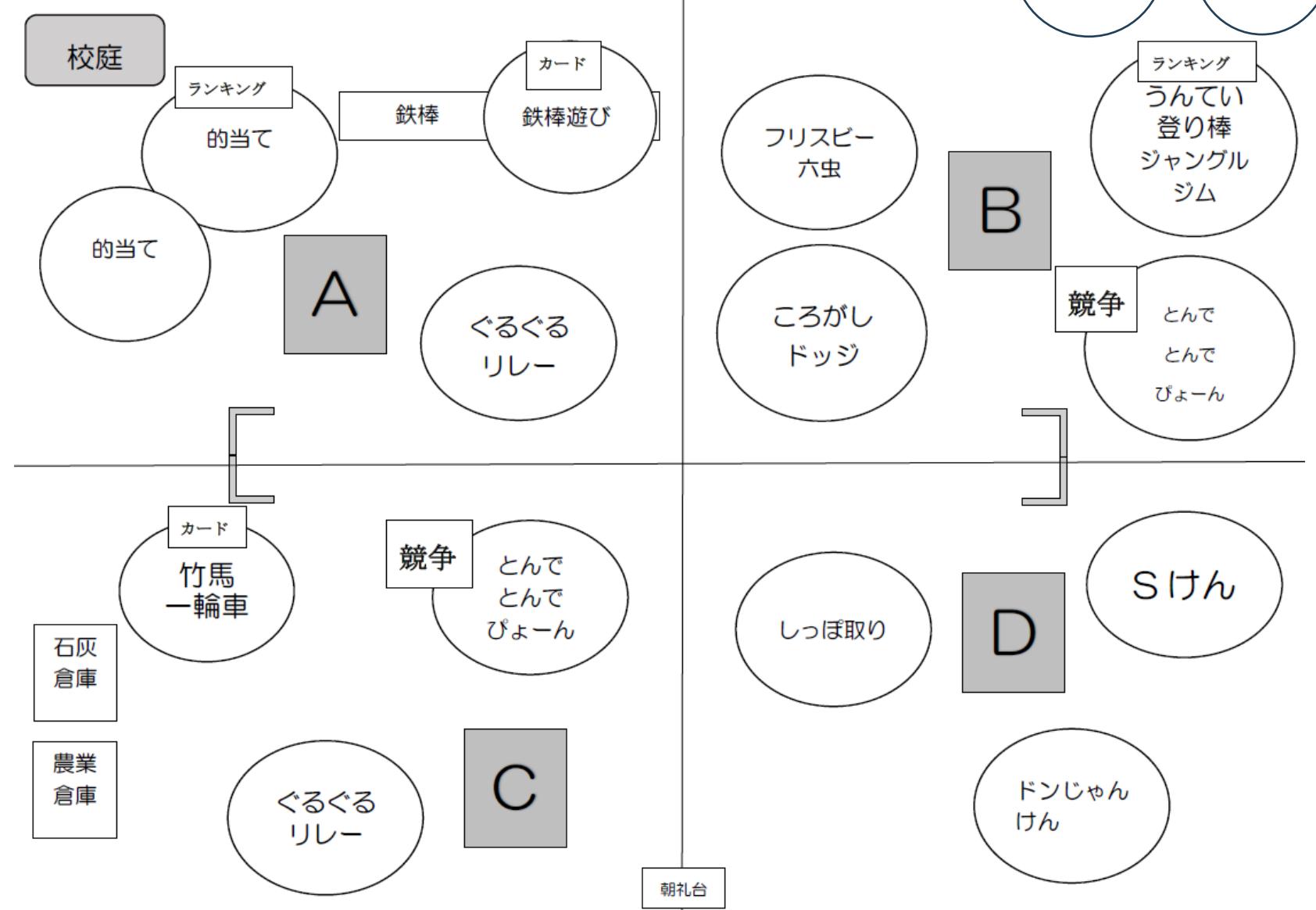
外遊び

各遊び場ごとに必要な道具を段ボールに入れ、スポーツ玄関の内側にあらかじめ置いておく。

体育館遊び(校定使用可の場合のみ)

各遊び場ごとに必要な道具をステージ裏手もしくは体育館脇にあらかじめ置いておく。

3 実施種目 外遊びバージョン



体育館

E

中庭

する

支える

ステージ

ラダー

クライミング

サークット

タッチ
横跳び

ランキング
ペットボトル
ボーリング

的当て

リバーシ
リレー

カード ランキング

長縄
短縄

大会議室

F

エアロビクス ダンス
ヨガ ストレッチ

第二音楽室

する

みる

知る

F

- ・「みる」「知る」の観点で使えそうな動画を視聴する。例：ソーラン節、組体操、運動会関連も使えそう！
- ・「東京 ALPHA」内にある動画を使って、体を動かす。

TV

動画の視聴

ヨガ

ストレッチ

ランキング

ナンバー
タッチ

黒板

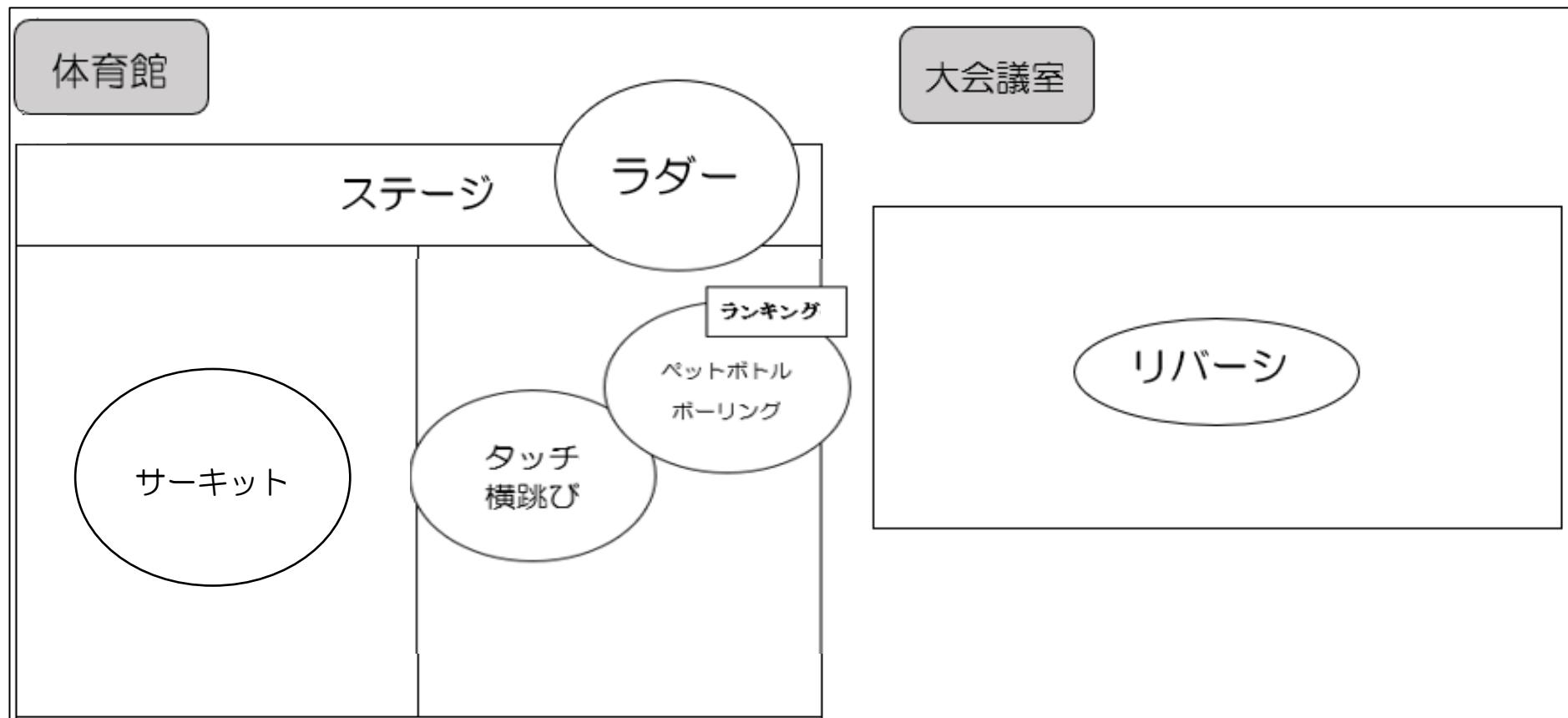
する

中遊びバージョン（雨や暑さ等で外での実施ができない場合）

◎各学年教室とブースを使って、2種類の運動をする。遊びは実態に応じて、下記を参考に決定する。

- ・リバーシ
- ・めんこ
- ・ダンス
- ・おしりれー
- ・新聞紙リレー
- ・ビー玉リレー
- ・ラダー
- ・マス鬼ごっこ
- ・○×リレー
- ・スプーンリレー

◎体育館と大会議室は1学年ごとローテーションする。遊びの前に児童に体育館か大会議室、どちらで遊ぶかを選択させておく。



4 遊びの場の役割分担

◎外遊びバージョン

【校庭】

遊びの場	ねらい	期待できる効果	担当
A 的当て	的を狙って、力強く投げる楽しさを味わう。	・投げ方の理解 ・投力の向上	
A 鉄棒	支持、回転、バランス等の鉄棒遊びを楽しむ。	・腕支持感覚 ・バランス感覚 ・回転感覚	
A ぐるぐるリレー	友達と競うことや記録向上のための工夫を考えながら走る運動を楽しむ。	・走力 ・他者とのかかわり方	
B 固定遊具遊び	雲梯、登り棒、ジャングルジム遊びを楽しむ。	・腕支持感覚　・腕力 ・平衡感覚	
B ころがしドッジ	相手を狙ってボールを転がす感覚と、よける判断を楽しむ。	・瞬発力 ・判断力	
B フリスビー六虫	相手を狙ってフリスビーを投げたり、よけたりしながら、全力で走ることを楽しむ。	・投力の向上 ・瞬発力 ・判断力	
B とんでとんでぴょーん	障害物をリズミカルに乗り越えることを楽しみながら走る。	・走力　・リズム感 ・巧緻性　・バランス感覚	
C 竹馬・一輪車	竹馬や一輪車のやり方を知り、上達を楽しむ。	・姿勢保持　・平衡感覚 ・脳の統合能力　・体幹	
C とんでとんでぴょーん	障害物をリズミカルに乗り越えることを楽しみながら走る。	・走力　・リズム感 ・巧緻性　・バランス感覚	
C ぐるぐるリレー	友達と競うことや記録向上のための工夫を考えながら走る運動を楽しむ。	・走力 ・他者との関わり方	
D Sけん	相手チームの宝をけんけんで取りに行く攻防を楽しむ。	・脚力 ・判断力	
D しっぽ取り	自分のしっぽを取られないようにしながら、相手のしっぽを取る遊びを楽しむ。	・判断力 ・走力	
D ドンじゃんけん	コースの中でじゃんけんをしながら、走ることを楽しむ。	・判断力 ・走力	

【体育館】

遊びの場	ねらい	期待できる効果	担当
E サーキット	跳び箱運動遊びのコースを楽しむ。	・腕支持感覚 ・回転感覚 ・平衡感覚　・逆さ感覚	
E リバーシ	友達と協力しながら、自分のチームの色を多くそろえることを楽しむ。	・敏捷性　・判断力	
E タッチ横跳び	横跳びをしながら、制限時間内でコーンに何回タッチできるかを楽しむ。	・瞬発力　・敏捷性	
E ペットボトルボーリング	ペットボトルを狙って、力強く投げる楽しさを味わう。	・投げ方の理解 ・投力の向上	
E ラダー	細かなジャンプやリズムダッシュを楽しむ。	・敏捷性	

【中庭】

遊びの場	ねらい	期待できる効果	担当
F 長縄	友達と回数の向上を楽しむ。	・体幹　・瞬発力	
F 短縄	様々な技に挑戦することを楽しむ。	・持久力　・リズム感	

【大会議室】

遊びの場	ねらい	期待できる効果	担当
F エアロビクス	様々なダンスやヨガ、ストレッチを楽しむ。	・柔軟性	
F ヨガ ストレッチ	・バランス感覚		

【第二音楽室】

遊びの場	ねらい	期待できる効果	担当
F 動画	様々なダンスや運動の動画を見て楽しむ。	・柔軟性	
F ヨガ		・バランス感覚	
F ストレッチ	様々なダンスやヨガ、ストレッチを楽しむ。		
F ナンバータッチ	数字をタッチする回数を友達と競い合いながら楽しむ。		

※わかくさ担任は、わかくさ児童の管理、補助を行う。

◎中遊びバージョン

【各学年教室・ブース】

学年で相談して、遊びを2つ決定する。

【体育館】

遊びの場	ねらい	期待できる効果	担当
サーキット	跳び箱運動遊びのコースを楽しむ。	・腕支持感覚　・回転感覚 ・平衡感覚　・逆さ感覚	
タッチ横跳び	横跳びをしながら、制限時間内でコーンに何回タッチできるかを楽しむ。	・瞬発力　・敏捷性	
ペットボトルボーリング	ペットボトルを狙って、力強く投げる楽しさを味わう。	・投げ方の理解 ・投力の向上	
ラダー	細かなジャンプやリズムダッシュを楽しむ。	・敏捷性	

【大会議室】

遊びの場	ねらい	期待できる効果	担当
リバーシ	友達と協力しながら、自分のチームの色を多くそろえることを楽しむ。	・敏捷性　・判断力	

5 遊びのローテーション

【外遊びのローテーション】

場所→	A	B	C	D	E	F
パターン1	1年 わA	2年	3年	4年	5年	6年 わB
パターン2	2年	1年 わA	4年	3年	6年 わB	5年
パターン3	3年	4年	5年	6年 わB	1年 わA	2年
パターン4	4年	3年	6年 わB	5年	2年	1年 わA
パターン5	5年	6年 わB	1年 わA	2年	3年	4年
パターン6	6年 わB	5年	2年	1年 わA	4年	3年

【中遊びの体育館・大会議室ローテーション】

パターン1	6年 わB
パターン2	5年
パターン3	4年
パターン4	3年
パターン5	2年
パターン6	1年 わA

当日のローテーションについては、前日までに学級担任に周知をする。

6 実施上の注意

- ・服装は私服とする。（体育のきまり同様、運動にふさわしくない服装は避ける）
- ・熱中症対策（水分補給、マスク外すなど）を確実に行う。
- ・持ち物はなし。