



なん 南タイム実施計画

体力向上委員会

1 ねらい

- ・ 「休み時間」に楽しい体育的活動を展開し、運動遊びや友達と関わる楽しさを実感する中で、日常的に運動に親しむ力を育んでいく。
- ・ 南タイムの運動遊びの経験を、他の運動遊びや日常の遊びに活かして、児童が工夫して遊べるようにする。
- ・ 様々な種類の運動遊びをすることで、運動機能の向上のきっかけとする。

2 時間と場所

- ・ 火曜日の業間休み（20 分間）を活動に充てる。
- ・ 校庭、体育館、会議室、屋上、一部教室に運動遊びの場を設置する。

3 実施方法

- ・ 全校で一斉に運動遊びに取り組む。
- ・ 1つの場で1学級が運動遊びに取り組む。
- ・ 服装は、体育着に着替えずにそのままの服装で活動する。

4 活動の流れ

時間	活動内容
4分	①集合・準備 ②ルールの確認
13分	③活動
2分	④振り返り ⑤解散

5 運動遊びの内容・場について

⇒次頁参照

令和7年度 南タイム

低学年（1～3年生）			高学年（4～6年）		
	運動遊び名	場所		運動遊び	場所
1	ボール運動	校庭	1	子取り鬼①	校庭
2	ストレッチ・ヨガ	各教室	2	タグ取り鬼①	校庭
3	長縄	校庭	3	長縄	屋上
4	鉄棒・固定遊具	校庭	4	投げる運動	校庭
5	投げる運動	体育館	5	ストレッチ・ヨガ	各教室
6	鬼遊び①	校庭	6	ボール運動①	校庭
7	フラフープ	校庭	7	円陣バレー	校庭
8	ケンケンパー	校庭	8	子取り鬼②	校庭
9	投げる運動	校庭	9	鬼遊び	校庭
10	鬼遊び②	校庭	10	ボール運動②	校庭
11	幅跳び	校庭（砂場）			