

全校運動遊び「しのご〜タイム」実施計画

1 ねらい	全校で運動遊びに取り組む時間を意図的・計画的に設定することで日常的に運動に親しむ機会を増やし、子供たちの体力向上を目指す。
2 実施日時	毎週火曜日、10時05分～10時40分(中休み) 校庭、体育館で実施 雨天の場合は、原則中止。
3 取組方法	・時間になったら全員が決められた場所で運動遊びに取り組む。 ・全校で遊びに取り組む場合は、委員会活動等も行わない。 ・原則として教員(専科教員も含む)も遊びに加わる。 ・体育発表会練習期間や学芸行事期間では、実施しない場合もある。

4 年間計画

4月	5月	6月	7月	9月	10月
しのご〜タイム	しのご〜タイム 体育発表会練習期間	しのご〜タイム 大縄週間	しのご〜タイム	しのご〜タイム	しのご〜タイム
11月	12月	1月	2月	3月	
しのご〜タイム	持久走月間 しのご〜タイム	大縄週間 しのご〜タイム	しのご〜タイム	しのご〜タイム	

5 運動遊び内容年間計画

		4月	場所	5月	場所	6月	場所	7月	場所	9月	場所	10月	場所
内容	1年	・遊具の使い方 ・のぼり棒レース	校庭	・体育発表会練習 期間の為実施な し	体育館	・うんていできるかな ・大縄 ・短縄 ・ダブルダッチ	校庭	・思いっきり投げよう ・ボールつきゲーム ・パスごっこ	校庭	・鬼遊び ・片足鬼ごっこ ・増やし鬼	校庭	・Sけん ・片足リレー ・グルグルリレー ・力比べ	校庭
	2年	・エリア内での増 やし鬼 ・片足鬼ごっこ	校庭	・体育発表会練習 期間の為実施な し	校庭	・大縄 ・思いっきり投げよう ・ボールつきゲーム ・パスごっこ	校庭	・大縄 ・ダブルダッチ	校庭	・手つなぎ鬼 ・Sけん ・片足リレー ・グルグルリレー	校庭	・力比べ ・多様な動きをつくる ・柔軟性を高める運動 ・遊具を使った遊び	体育館
	3年	・どこまで投げら れるかな ・ドリブルレース	校庭	・体育発表会練習 期間の為実施な し	校庭	・投げたボールを キャッチ ・大縄 ・短縄 ・ダブルダッチ	校庭	・Sけん ・グルグルリレー ・片足リレー	校庭	・敏捷性を高める運動 ・力比べ ・柔軟性を高める運動 ・大縄	体育館	・遊具を使った遊び ・うんていリレー ・のぼり棒レース ・鬼ごっこ	校庭
	4年	・大縄 ・短縄	校庭	・体育発表会練習 期間の為実施な し	校庭	・大縄 ・ダブルダッチ ・Sけん ・うんていリレー	校庭	・力比べ ・体ほぐし ・体力を高める運動	体育館	・グルグルリレー ・片足リレー ・のぼり棒レース ・遊具タイムトライアル	校庭	・鬼ごっこ ・片足鬼 ・増やし鬼 ・思いっきり投げよう	校庭
	5年	・Sけん ・グルグルリレー	校庭	・体育発表会練習 期間の為実施な し	校庭	・大縄 ・鬼ごっこ ・ドロケイ ・増やし鬼	体育館	・遊具を使った遊び ・のぼり棒レース ・遊具タイムトライアル	校庭	・片足リレー ・体力を高める運動 ・体ほぐし運動 ・俊敏性を高める運動	校庭	・ドリブルレース ・ボールの多様な使い 方 ・思いっきり投げよう	校庭
	6年	・体力を高める運 動 ・体ほぐし運動	体育館	・体育発表会練習 期間の為実施な し	校庭	・大縄 ・思いっきり投げよう ・ドリブルレース ・ボールに慣れよう	校庭	・鬼ごっこ ・ドロケイ ・増やし鬼	校庭	・敏捷性を高める運動 ・遊具を使った遊び ・のぼり棒レース ・遊具タイムトライアル	校庭	・短縄 ・Sけん ・ドリブルレース ・ボールに慣れよう	校庭

	11月	場所	12月	場所	1月	場所	2月	場所	3月	場所
内容	1年	・大縄 ・短縄 ・ダブルダッチ ・持久走	体育館	・持久走 ・柔軟性を高める動き ・かくらべ	校庭	・大縄大会に向けての練習 ・遊具遊び ・うんていリレー	校庭	・うんていできるかな ・鬼遊び ・片足鬼ごっこ ・増やし鬼	校庭	・紅白幕設置の為なし
	2年	・大縄 ・Sけん ・片足リレー ・持久走	校庭	・持久走 ・うんてい競争 ・遊具トライアル	校庭	・大縄大会に向けての練習 ・鬼あそび ・片足鬼	校庭	・手つなぎ鬼 ・思いっきり投げよう ・ボールつきゲーム ・パスごっこ	校庭	・紅白幕設置の為なし
	3年	・敏捷性を高める運動 ・柔軟性を高める運動	校庭	・持久走 ・手つなぎ鬼 ・ボール鬼	校庭	・大縄大会に向けての練習 ・思いっきり投げよう ・ボールをキャッチしよう	校庭	・投げたボールをキャッチ ・大縄 ・短縄	校庭	・紅白幕設置の為なし
	4年	・大縄 ・うんていリレー ・のぼり棒レース ・持久走	校庭	・持久走 ・ボールつき遊び ・ボールの多様な使い方	校庭	・大縄大会に向けての練習 ・短縄 ・ダブルダッチ	校庭	・ダブルダッチ ・Sけん ・グルグルリレー ・片足リレー	校庭	・紅白幕設置の為なし
	5年	・大縄 ・鬼ごっこ・ドロケイ ・増やし鬼	校庭	・持久走 ・ダブルダッチ ・色々な大縄の遊び方	校庭	・大縄大会に向けての練習 ・Sけん ・ドンじゃんけんボイ	校庭	・片足リレー ・体力を高める運動 ・体ほぐし運動 ・俊敏性を高める運動	体育館	・紅白幕設置の為なし
	6年	・大縄 ・思いっきり投げよう ・ドリブルレース ・ボールに慣れよう ・持久走	校庭	・持久走 ・バック走リレー ・2人3脚リレー	校庭	・大縄大会に向けての練習 ・体力を高める運動 ・敏捷性を高める運動	体育館	・敏捷性を高める運動 ・遊具を使った遊び ・のぼり棒レース ・遊具タイムトライアル	校庭	・紅白幕設置の為なし