

みやぎっ子!元気アップ通信

2021年3月
第30号
宮城県教育委員会



Webなわ跳び広場（後期）～長なわ跳び大会～
カテゴリー共通の部 学年別記録上位校



6年生			5年生		
1位	多賀城市立城南小学校（6-4）	450回	1位	多賀城市立城南小学校（5-4）	361回
2位	仙台市立西中田小学校（6-2）	425回	2位	巨理町立吉田小学校（5-1）	340回
3位	富谷市立日吉台小学校（6-3）	403回	3位	富谷市立日吉台小学校（5-1）	306回



多賀城市立城南小学校（6-4）



多賀城市立城南小学校（5-4）

4年生			3年生		
1位	仙台市立岡田小学校（4-1）	339回	1位	登米市立南方小学校（3-1）	333回
2位	柴田町立船迫小学校（4-1）	324回	2位	仙台市立七北田小学校（3-2）	270回
3位	加美町立鳴瀬小学校（4-1）	296回	3位	登米市立錦織小学校（3-1）	269回



仙台市立岡田小学校（4-1）



登米市立南方小学校（3-1）

2 年 生			1 年 生		
1 位	富谷市立日吉台小学校 (2-1)	249回	1 位	松島町立松島第二小学校 (1-1)	218回
2 位	富谷市立日吉台小学校 (2-2)	237回	2 位	山元町立山下第二小学校 (1-1)	166回
3 位	仙台市立遠見塚小学校 (2-1)	223回	3 位	登米市立錦織小学校 (1-1)	147回



富谷市立日吉台小学校 (2-1)



松島町立松島第二小学校 (1-1)

混 合		
1 位	丸森町立筆甫小学校	314回
2 位	大崎市立志田小学校	307回
3 位	登米市立横山小学校	283回



丸森町立筆甫小学校

お知らせ

～令和3年度から「Webマラソン大会」を開催します！～

各学校で取り組んだ業間マラソン等の走行距離をweb上に登録し、競い合うことが可能となる「Webマラソン大会」を開催し、運動機会の創出及び体力・運動能力の向上を目指します。また、自分のペースで無理なく走ることを継続でき、互いに励まし合いながら協調性を育む効果も期待します。学級の部では、HP上の日本地図で宮城県をスタート地点とし、登録した走行距離に応じて、地図上を移動していく取組も行っています。日本一周を目指し、楽しみながら取り組んでください！詳細は、後日お知らせします。「Webなわ跳び大会」と合わせて、ぜひ御参加ください！



菅谷台小学校運動遊びプロジェクト

県教育委員会が実施する「体力・地域スポーツ力向上推進事業（令和元年度～令和3年度）」において、利府町立菅谷台小学校がリーフラス株式会社と連携し、児童の体力・運動能力向上に取り組んでいます。リーフラス株式会社から派遣される指導員による体育科授業や運動遊びの支援等を有効活用し、児童の運動意欲及び体力・運動能力の向上を図るものです。

休み時間の遊びへの参加率向上やおよそ半数の児童にボール投げの記録向上が見られるなど、徐々にその成果が現れているところです。

利府町立菅谷台小学校の実践例を御紹介します。

【内容（例）】 実施期間 令和2年11月から令和3年2月

業間休みと昼休みに運動イベントを実施し、「めんこ」「紙鉄砲」など、宮城県の課題となっているボール投げ運動に直結するような遊びを含めた運動遊びを紹介する。

全身の運動能力向上につながる様々な遊びを提供し、「休み時間に楽しい遊びができる場所」という位置付けのもと、運動遊びに消極的な児童も含め、参加する児童が毎回のイベントに飽きることなく楽しく参加できる内容を構築する。



2月のゲーム
 やすみじかにたいいくの「かん先生」といっしょに
 たいいくかんで色々なあそびをやってみよう♪

1・3しゅうめ
 しゃとる玉入れ Wキャッチボール たいふうの目

2・4しゅうめ
 しんロケット たからどりゲーム おしひきすもう

わりあてひょう

ようび	月	火	水	木	金
ぎょうかんやすみ	1年生	3年生	4年生	5年生	1年生
ひるやすみ		2年生			6年生

月ごとのお知らせ



めんこ



紙鉄砲

【運動遊びプロジェクト内容】

《投球動作》

①	紙鉄砲db	紙鉄砲を作成し、スマホアプリのdb計で音の大きさを競い合う。
②	めんこ	めんこを投げ、別のめんこをひっくり返す。
③	芯ロケット	角度45度に設定した紐を体育館2階より床まで吊るし、その紐にトイレットペーパーの芯で作ったロケットを通して投げる。

《瞬発動作》

①	ぼうたおさんソ	1辺3メートルほどの六角形を作り、頂点に一人ずつ棒を立てて持たせる。棒を倒さないように、全員がそれぞれ隣の頂点に移動して棒をキャッチする。
②	ねこねずみ	2列で隣同士のペアになる。右がねこ、左がねずみ。先生が「ねーねーねーねー…ねこ！」などと言うので、言われた方が5メートル先のゴールまで逃げる。
③	ジャンプタッチ	1～6年生まで学年ごとの平均身長と全国平均の垂直跳びの結果を元に「吊るし的」を作成。10段階のレベルで吊るし的の長さを決めて体育館2階から吊るす。ジャンプして的に届いたらレベルクリア。
④	ラグビーキャッチ	ラグビーボールでワンバウンドキャッチボールを行う。
⑤	じゃんけんねこねずみ	②のねこねずみをじゃんけんバージョンにて実施する。じゃんけんで勝った方が5メートル先まで逃げる。負けた方が追いかける。
⑥	的当て	段ボールで的を作成し、カラーボールを的にぶつける。力強く的にぶつけないと、的をボールが通過しないようになっている。
⑦	Wキャッチボール	2つのボールでキャッチボールをする。1つは真上へ投げる。空中のボールが落ちてくる前にもう1つのボールをペアの子に投げてもらい、すぐに返球する。返球後に空中から落ちて来るボールをキャッチすることができたら成功。
⑧	宝取りゲーム	鬼2～3人。盗人5～8人。宝(マーカー)を守る鬼にタッチされないように、宝を盗み出す。タッチされたら盗人の円を1周走ってから再参加。

《全身・バランス》

①	ひよこバトル	4メートル四方で区画し、その中で自身の足首を手でつかんで移動する(ひよこになる)。他のひよこにぶつかり、倒されたら負け。
②	フープくぐり	フラフープを転がして、フープが倒れる前に中を通り抜ける。足元に1メートルの十字を作り「1, 2, 3」のリズムで左右にジャンプする
③	タイミングジャンプ	足元に1メートルの十字を作り「1, 2, 3」のリズムで左右にジャンプする。ただし3のタイミングでは前へ。次の3では後ろへジャンプする。一度に4人組で行う事が可能。
④	追って追われて	4～8個ほどのコーンで大きな円を作る。コーン1つに1人が立ち、スタートの合図で円の周りを全員で走り出す。前を走る子にタッチすることができれば勝ち。
⑤	コーンタッチ鬼	コーンで四角を作る。そのうち3つにコーンを守る役をつける。守り役は3人で移動しながら4つのコーンを守る。鬼は四角の中央からスタートをし、コーンにタッチすることができれば勝ち。鬼の交代。
⑥	マーカー競争	フラットマーカー3枚を並べて用意する。前方2つに足を乗せ、後方1枚を手で前方に移動させる。新しく前方になったマーカーに足を乗せる。その繰り返しで競争を行う。
⑦	台風の目	棒を横にして2人か3人で持って走る。障害物などをそれで避けながら走り、スタートの位置へ戻ってくる。棒をバトンに見立てて、次に並んでいる人に受け渡す。
⑧	押し引き相撲	棒の端を2人で握り、押したり引いたりして相手のバランスを崩す。棒を離してしまったりその場から動いてしまったり負け。