



ポイント!

ここが

寒くなると外遊びがおっくうになり、子どもたちも室内にこもりがちです。そのような季節に、子どもたちの自発的な運動を促す体育的な活動としては、「なわとび」や「ジョギング」の取り組みが一般的かと思えます。しかし、最近では子どもたちが体に負担がかかる単調な運動を好まないことや、運動中の健康管理が難しいこと、また、校庭など運動するスペースが狭いことなどの理由から、「ジョギング」の全体的な取り組みは敬遠される傾向があるように思えます。そこで、楽しく取り組める「ジョギング」の取り組みの工夫をいくつか紹介したいと思います。



健康管理



マラソン・ジョギングなどの運動では、健康な大人でも「突然死」が起こることがあります。また、過度に行くと疲労が蓄積し、膝・腰などの関節や筋肉を傷める場合もあります。これは、「なわとび」などの運動でも同じではあると思いますが、「ジョギング」など持久的な全身運動を行う際には、特に気をつける必要があると思います。そこで、計画を立てる際には、以下のような点に配慮します。

- できれば、学校医による「事前検診」を行う。
- 家庭への「健康調査」を行い、子どもの取り組みへの承諾を受ける。
- 教師の目の届かない場所・時間に、子どもだけで運動を行わせないようにする。
- 運動後には、観察や聞き取りなどで必ず子どもの健康状態を確認する。

場所の設定



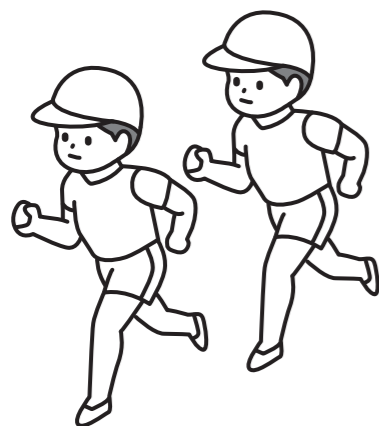
たくさんの人数が同時に運動することが多いと思います。限られた場を有効に活用するため、時間や場所を工夫することが必要です。

★「ジョギングタイム」の設定

- 中休みや昼休みの最後5分間くらいに「ジョギングタイム」を設定する。
- その時間になったら他の外遊びは止めて、ジョギングを行うようにする。
- BGMテープを作成し、時間になったら流す。  
《例》始め(約30秒)……並足の曲(この曲を合図に、コースに入り歩き始める)  
なか(3~5分)……ほどよいテンポの軽快な曲(ジョギングをする)  
終り(約30秒)……並足の曲(歩く速さに戻して呼吸を整える)

★走路の設定

- できるだけ学年や小・中・高学年ごとで走路を分けるようにする。  
《例》低……トラック内側、  
中……トラックライン内、  
高……トラック外側
- 校庭のトラックラインだけでなく、学校内のスペースを様々な活用して走路に変化をもたせると走るのも楽しくなる。  
《例》屋上や体育館の利用、校庭外縁部を走るクロスカントリー風コースなど



課題の設定



ただ走らせるのではなく、様々な課題を設定し、それを達成することで走る楽しさも味わえるようにする工夫も大切です。この場合、課題に応じた「カード」の作成が重要です。子どもたちがやってみたくするような楽しい課題やカードを工夫します。

- 距離積算型……走った距離や周回数などを記録して「どこまで走れたか」を励みにするカードを作成する。  
《例》国内や海外の行ってみたい場所を目的地にする。学級・学年・全校などみんなで走った距離を合計し共通の目的達成を目指す。
- すごろく型……身近な題材からストーリー性のある内容のカードを作成する。  
《例》自分の成長、学校の歴史、学習や行事の取り組みなどを題材にして。空想の冒険物語などロールプレイングゲーム風にしても喜ばれる。
- 仲よし交流型……走った距離や周回数などを直接数えて記録するのではなく、友達との交流に置き換えて記録するカードを作成する。  
《例》一緒に走った友達の「名前」や「人数」を記録し増やしていく。児童名を書いたカードを作成し、走ったら握手やサインをもらいに行く。
- ランニング+α型……何かをしながら走ることを課題とするカードを作成する。  
《例》短なわで「かけ足とび」をしたり、ボールをドリブルしたりしながら走る。数人で連なったり、リレーをしたりしながら走る。

※場の設定や用具の準備、安全面などについては特に配慮する。



意欲付け



子どもたちに「やってみよう」という気持ちを起こさせるには、場や課題の設定の工夫だけでなく、全校的なイベントとして盛り上げる宣伝の工夫も必要です。

- 事前……キャンペーンの内容や方法について、子どもたちに周知を図る。  
《例》全校朝会や体育朝会の場を利用してオリエンテーションを行う。オリエンテーションビデオを作成して給食時間などに放映する。
- 期間中……活動の様子を紹介し、取り組みを盛り上げる雰囲気作りをする。  
《例》「ジョギングコーナー」を設置し、数種類のカードを置いて取り組み方を自由に選べるようにしたり、がんばっている友達の様子を掲示したりする。
- 事後……活動の成果を全校に発表・報告し、達成感を味わわせるようにする。  
《例》全校朝会や体育朝会の場でがんばった友達を表彰する。事後も「ジョギングコーナー」をしばらく残し、成果や記録などを掲示する。

