

府中市立南町小学校



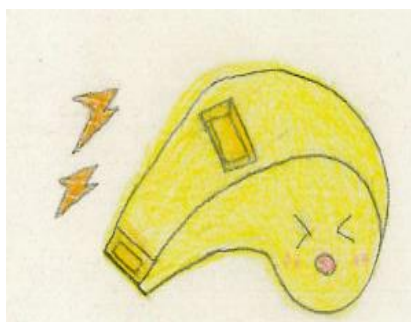
日常化



ハンドブック

南チャレモーニング

はじめ方



南スポ

南チャレエクササイズ



元気いっぱい南っ子カード

もくじ

南町小の運動の日常化・・・P3

南スポのはじめ方・・・P4

南チャレモーニング、エクササイズのはじめ方・P10

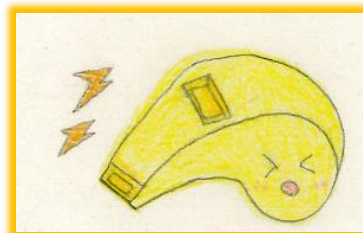
ハンドブックに登場するキャラクター

運動委員会の子供たちが南町小学校の「日常化」を盛り上げようと、
素敵なキャラクターを考えました。

<令和5年度バージョン>



<令和6年度バージョン>



Q どうやってはじめてなの？



南町小学校の運動の**日常化**は伝統なの？

実は、どの学校も運動の日常化は
やっているよ！

「体育的活動」として教育課程に位置付け
られているの。南町小はこんな感じだよ。



令和 4 年度以前	令和 5 年度以降
・ 持久走チャレンジ ・ なわとびチャレンジ（府中ロープチャレンジ） ・ 運動委員会と遊ぼうキャンペーン ・ 南チャレパズル	・ 毎週水曜日朝の学級遊び - 南チャレモーニング（朝） - 南スポ（中休み） - 南チャレエクササイズ （放課後・長期休業日） - 元気いっぱい南っ子！カード （長期休み明け）

南町小の日常化は令和 5 年度から大きく変わりました！



たしかに、なわとびチャレンジはどの学校もやっているね。

どうして南町小は南チャレモーニングや南スポを始めたの？



それには、南町小の子供たちの実態が大きく関わっているよ！

南町小の子供たち・・・

① けがが多い。



② 体育の時間以外で1時間以上運動をする児童

59%



まずは、自分の学校の子供たちの実態を把握することが大切なんだね。でも、なんとかしたい気持ちはあっても・・・学校全体で取り組むのは難しいな。

まずは誰もがやってみよう！
という気持ちになるように
工夫したよ！



南スポ

南スポを始めるために今の学校生活の時間を変えずにできることを考えたよ。



中休みの校庭遊び割り当て

曜日	月	火	水	木	金
中休み	低学年	高学年	低学年	高学年	低学年

低学年：１～３年

高学年：４～６年



南町小はけが防止のために中休みの校庭遊びが低学年・高学年に分かれているんだ。



そこで、校庭遊びができない時間に、体を動かす時間を作れないか考えたよ！



気軽に始められるように週に１回行うことを考えたよ。それでも先生方に不安もあったよ。

なるほど！
外で遊べない時間でも体を動かせるのはうれしいな。
でも校庭が使えないとなると、どこで体を動かそう・・・

実際にあった不安の声

この遊びは安全なの？

中庭や屋上は

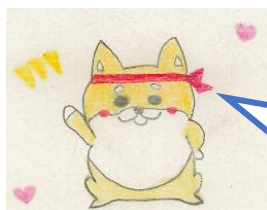
滑らないかな？

けがが
増えないかな？

準備が大変そう・・・

場所や遊びの内容は、
安全第一、すぐにできる遊び
を重視！

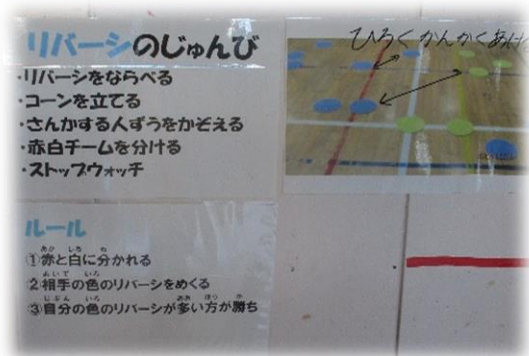
必ず先生同士で実技研修を行い、先生自身
がまずはやってみて、
「楽しい！もっとやりたい！」と
安心して取り組めるようにしたよ。



先生たちでやって
みるのは、不安も減
っていいね！



校内環境の工夫



遊ぶ時の準備が短くなるように、体育倉庫以外にも用具の保管場所を設置したり、遊び方が分かるように掲示をしたりしたよ。



こんな遊びをしています！

南町小では、様々な運動遊びを経験したり、遊び方を知ったりしてほしいから、徐々に遊びの種類を増やしていったよ！



フライングディスク



リバーシ



ヒュードカーン



ビンゴリレー



フラフープ



瞬間移動



長縄



ドンジャンケン



ハンド卓球



南スポの移り変わり

令和 5 年度スタート！	令和 6 年度！
週 1 回中休み	週 1 回中休み、月 1 回昼休み
体育館、中庭	体育館、中庭、屋上、教室、校庭
学期ごとに遊びを変更	複数の遊びから 1 つ選んで遊ぶ



やる時間や場所を増やしてみたよ。

すると、毎週水曜日（4～6年生）、木曜日（1～3年生、仲よし）の南スポがみんなに定着してきたよ。1年生の時間には、高学年が遊びのやり方を優しく教えてあげることも！

子供たち同士でも、もっと楽しく遊ぶにはどうしたらいいかな・・・と工夫する様子も見られるようになったよ。



南チャレモーニング・南チャレエクササイズ



南チャレモーニングや南チャレエクササイズはどのように始めたの？

ここにも児童の実態が関係してくるよ。

1日に30分以上運動する子供たちが59%だったことを受けて、家庭との連携を考えたよ！



令和5年度バージョン

こがけん しょうじょう 高学年の有志が描いてくれました!!

保存版

南チャレエクササイズ

府中市立南町小学校

年 組 名前 ()

令和6年度バージョン

保存版

南チャレ★エクササイズ!

府中市立南町小学校

年 組 名前 ()



南スポで取り組んだり夏休みの宿題にもしたりしたよ！



ストレッチ系・パワー系・バランス系の動きを取り入れた「南チャレエクササイズ」のパンフレットを作成して、全校児童に配付したよ！

けい ストレッチ系

ぜんしん

手を組んで、上に伸ばす。背筋をまっすぐ伸ばす。

座って



立って

かた・うで

頭の後ろで、ひじが上になるように曲げ。逆の腕で下に押す。ひじが頭の先まで届くようにする。



左右やりましょう!



せなか・うで

腕を、反対側の腕でかかえこむ。腰をひねらないようにする。



左右やりましょう!



くび①

リラックスして頭を左右に動かす。体ごと曲がらないように気を付ける。

首をのばそう!

左右やりましょう!



くび②

両手を頭の後ろで組み、首を前に傾ける。背中が曲がらないように気を付ける。

首の後ろを
のばしましょう!



むね

背後で指を組み、背筋を伸ばして腕を上げていく。胸を張って顔はまっすぐ前を見る。

うでを がんばって
あげよう!



ふともも・かた・こし

足を大きく開いて立ち、こしを落としてかたを入れる。かたを前につき出す。

腰を写真くらい
落としましょう!

つま先は外側を向く
ようにしましょう!



せなか

指を組み、お腹を見るように背中を丸めて、腕を前につき出す。おへそを見る。

せなかをのばそう!!

手は前へ!



パワー系

プランク

両肘、または両手を床につけ、うつ伏せになる。
背筋をまっすぐに伸ばし、頭・背中・腰・かかとが一直線になるようにする。



あおむけ回り

腕で体を支え、手のひらを中心にしてかかとで1周する。



腕立て回り

腕で体を支えながら、つま先を中心にして1周する。



サイドブリッジ

体ごと横を向き、肘または片手を地面につけて体全体を一直線にする。体をもちあげてキープする。左右どちらも行う。



バックブリッジ

仰向けの状態で膝を立て、両腕を体の横に置く。
おしりを高く浮かせ、肩から膝までが一直線になるようにする。



体そり

体をまっすぐに伸ばし、うつ伏せになる。
腕、胸、足を床からはなして止まる。



カエル逆立ち

しゃがんで手を肩幅の広さに開き、床につく。
肘を膝の内側につける。
頭を床に近づけ、つま先を浮かせる。



ゆっくりしゃがみ立ち

足を肩幅に開いて立ち、ゆっくりしゃがみ、ゆっくり立つ。
膝がつま先よりも前に出ないように気を付ける。



けい バランス系

ペンギンあるき

膝たちで腕を大きくふって歩く。
なれたら手で足の甲を
もって歩く。

歩くには、バランス
が大切だね!!



つま先タッチ

右足を上げてゆっくり後ろに引く。
右手の先で左足の
つま先をタッチする。
反対も行う。

動かず、びたっととまって
何秒できるかな。



V字バランス

座った状態から両足をまっすぐ伸ばし、手で足の後ろを
もって支える。なれたら両手を横に広げましょう!



片足立ち

手を頭の上で合わせた状態で
片足立ちをする。
30秒チャレンジ!

ぐらぐらしない!!



だるまん

両足首をつかんだ状態ですわり、そのまま体を後ろや左右に倒し、
手をはなさないで起き上がる。「だるまんがころんだ」と言いながら
転がり、最後の「だ」のところで起き上がる。



背支持倒立

上を向いて寝た状態で、
膝を曲げて顔に近付ける。
両手で背中を支えながら
膝を伸ばして足を上に伸ばす。



クモあるき

手の平と足の裏で体を支える。
できる人はその姿勢のまま歩いてみよう!



クロスプランク

両肘と両手の手の平を地面につく。
右手を前に伸ばして左足を後ろに伸ばす。
左手を前に伸ばして右足を後ろに伸ばす。





南チャレエクササイズを
家でも取り組めるようにし
ただね！

南チャレモーニングは
関係あるの？



「南チャレエクササイズ」を配っただけで
は、子供たちが家で取り組んでいるかどうか
は分からないから、週1回水曜日の朝に、全
校児童でストレッチをする時間を作ったよ！

それが「南チャレモーニング」だよ！



令和5年度に始めたときは、先生が中
心となって、YOASOBI with ミドリ
ズの「ツバメ」の音楽に合わせて
朝、全校児童でストレッチをしたよ！



「南チャレエクササイズ」を休み時間にも取り組めるように、朝のストレッチ後に動きを紹介したこともあったよ！



子供たちが南チャレモーニングの活動に慣れてきてからは、運動委員がお手本を行うことになったよ！



朝、全校児童のみんなでストレッチをすると気持ちがいいね！



毎週、朝全校児童が集まって活動するのも大切だけど、継続して取り組めるように、やり方を見直したよ！

週1回朝の時間は変えずに、各クラスでスライドを見ながら教室でも取り組めるようにしたよ！





やってみると、クラスごとに取り
組む雰囲気に出そうだったので
南チャレモーニングがより活性化す
る方法がないか考えたよ!



毎週体育館に集まるのは大変だったか
ら低・中・高と集まる日を分散して
「南チャレエクササイズ」のやりたい動
きを選んで運動に取り組んだよ。



南チャレエクササイズも南チャレモーニング
もやり方を変えながら取り組んできたね。

この先も、子供たちの様子を見ながら、みんなが楽しく取り組めるように改善していくよ。



元気いっぱい南っ子!!カード



元気いっぱい南っ子!!カードは
どのようにして始めたの？

南チャレモーニング、
南チャレエクササイズ、
南スポを通して体を動か
す大切さや楽しさを伝え
るきっかけはできたけれ
ど・・・

自分が健康に生活をし
ていくには、体を動かす
だけではなく、生活習慣
について知る必要がある
と考えたんだ。

そこで、夏休みが明
けてから一週間、生活
習慣を見直すために
カードに記入をするよ
うにしたよ！



げんき みなみ こ 元気いっぱい 南っ子!!

ねん ぐみ なまえ
年 組 名前

		8/29 (火)	8/30 (水)	8/31 (木)	9/1 (金)	9/2 (土)	9/3 (日)	9/4 (月)	○の数 の合計	●保護者の方から (一週間頑張った本人にメッセージをお願い します。)
1	はや 早ねをする(昨日) 時 分									
2	あさ 朝7時までに起きる									
3	あさ 朝ごはんを食べる									
4	ひる ごはんを残さず食べる(給食も入れる)									
5	げんき 元気に体を動かす(体育以外の時間)									
6	よる 夜ごはんを残さず食べる									
7	テレビ、タブレット・ゲームなどのルールを守る (合わせて 分まで) ※おうちのひとときめよう!(2時間未満推奨)									
保護者確認覧										
担任確認覧										
●一週間をふりかえろう										



そうなんだ！

○を増やそうと毎日頑張ろうという気持ちになるね。

取り組んだ後はどうするの？

カードに記入した後は、フォーム
を使って集計をしているよ。



げんき 元気いっぱい みなみ こ 南っ子！！

4年 3組

		4/9 (火)	4/10 (水)	4/11 (木)	4/12 (金)	4/13 (土)	4/14 (日)	4/15 (月)	Oの数の合計
1	〇時間、寝る。	×	×	×	○	×	○	×	2
2	朝7時までに起きる	×	×	○	×	×	×	×	1
3	朝ごはんを食べる	○	○	○	○	○	○	○	7
4	昼ごはんを残さず食べる(給食も入れる)	○	○	○	○	○	○	○	7
5	体を動かす(体育以外の時間の30分以上)	○	○	○	○	○	○	○	7
6	夜ごはんを残さず食べる	○	○	○	○	○	○	○	7
7	テレビ、タブレット、ゲームなどのルールを守る (合わせて 90 分まで) ※おうちのひとと決めよう(2時間未満推奨)	×	×	○	×	×	×	×	1

保護者確認
担任確認

●一週間のふりかえり
食えることや休む重かることはできたけど、何時間ねる、何時までには
走らせる、何十分だけ見る、をできなかったのでもできるようにしたいです。

すいみんじかん めやす
【睡眠時間の目安】
低学年…10時間程度
中学年…9時間程度
高学年…8時間程度

32

〇はぜんぶで
いくつだった
かな？

●保護者の方から
(一週間頑張った本人にメッセージをおく
います。)
寝る時間がおそくなって、
朝はなかなか起きられなくて、
の1、テレビやタブレットを見て
いるからだよ！気を付け
ようね！
1世は全部〇、それからはりまじ
えらい！！



10 セクション中 4 個目のセクション

さいしよのしつもん

説明 (省略可)

1 〇〇時間 (じかん)、寝 (ね) る。*

できた

できなかった

4/9 (火)

☐

☐

4/10 (水)

☐

☐

4/11 (木)

☐

☐

4/12 (金)

☐

☐

4/13 (土)

☐

☐

4/14 (日)

☐

☐

4/15 (月)

☐

☐

集計をしたら学年ごとに分析をして、よくできているところ、課題となるところを取り上げ、保護者会で配付しているんだ。



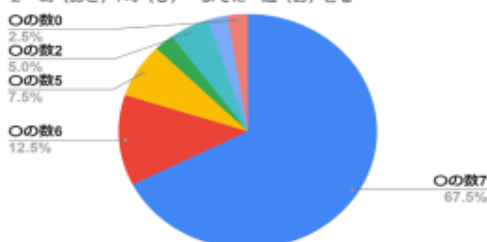
元気いっぱい南っ子 第2学年 夏休み明け集計結果

夏休み明けに行った生活習慣アンケートの結果です。本紙は第2学年における7つの項目をグラフ化したものです。学校全体での集計結果は、学校便り(HP)等で掲載しています。これを機に、ご家庭で生活習慣について考えてみてください!! 次回は冬休み明けに行います!! 元気いっぱい南っ子にいきましょう!! ※裏面は実施した実際のカードです。

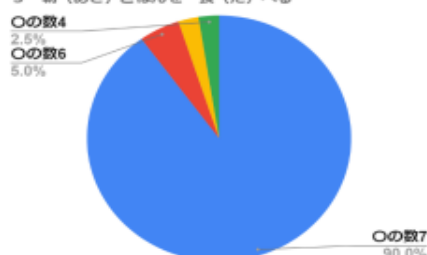
1 早(はや)ねをする 昨日(きのう)
○時(じ) ○分



2 朝(あさ)7時(じ)までに 起(お)きる



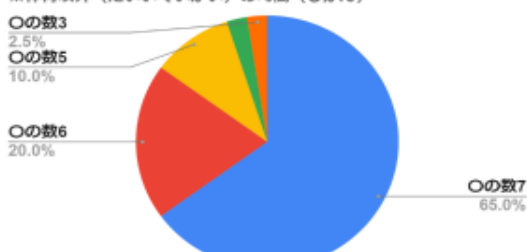
3 朝(あさ)ごはんを 食(た)べる



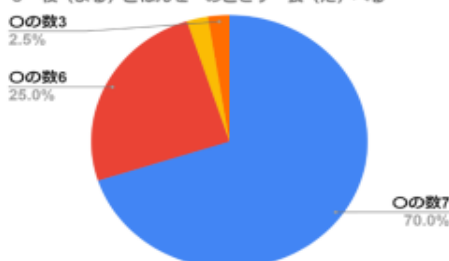
4 昼(ひる)ごはんを のこさず 食(た)べる
※給食(きゅうしょく)も入(い)れる



5 元気(げんき)に体(からだ)を動(うご)かす
※体育(たいいく)以外(い)の時間(じかん)



6 夜(よる)ごはんを のこさず 食(た)べる



7 テレビ、タブレット・ゲームなどのルールを守(まも)る
※あわせて○分(ぶん)まで



学年より

【成果】今回初めての取組となりました。ご家庭でのお子様へのお声掛け、ありがとうございました。それぞれの項目を見てみると、食事をしっかりと摂れている児童が多くいることが分かります。その中でも3「朝ごはんを食べる」の項目は1番良く、元気に過ごすための原動力となっているように感じます。今後は昼食、夕食もさらに意識できるといいですね。1「早寝」、7「スクリーンタイム」の○の数7この割合が少なかったように感じます。スクリーンタイムの増加は睡眠の質の低下にもつながるようです。【課題】7の項目を意識することで「早寝」ができるようになることを期待しています。



保護者の方にも結果を伝えることで日頃の生活で意識してもらえるようにしているよ。

保健の授業で活用

記入した元気いっぱい南っ子!!カードは、
保健の授業でも活用しているよ。



自分の体をよりよく成長させるには……。自分の日常生活の様子をとらえ、真剣に考えている様子があったよ。

元気いっぱい南っ子!!カード



なるほど！自分たちが普段どんな生活をしているのかを知ったうえで学習すると健康に過ごすために大切な行動についてより考えを深められるね。

終わりに

南町小学校が今日までどのようにして、
日常化を進めてきたかわかったかな。

子供たちのために**やってみたい！**
と思ったそこのあなた！

ぜひ、わたしたちと一緒に
最初の一步を踏み出そう！

