

## C-6 体づくり運動の継続

単元終了後、学活で「体力づくりと健康」の時間を持ち、体力づくりの大切さを考え合い、今後も運動を継続していくことを話し合った。家庭での日常の中で行っていくことが大事であるということの他、これからの体育の授業の中でも取り組んでいけるのではないかという意見が出た。

体育の授業で、次に予定していた単元は「水泳」である。そこで、「プールでできる体力を高める運動」を工夫し、実践してみることにした。準備運動を終え、プールに入って最初の5分間をその時間にあてて取り組んでみた。

5分間ずっと泳ぎ続ける児童をはじめ、友だちに足をもってもらっての「進まないクロール」、水中歩行、水中ブリッジなど、体育館とはまた違った工夫が見られた。水の中での陸上では味わえない感覚の面白さにも気づくことができ、楽しみながら取り組むことができた。毎時間でなくとも、一つの単元の中で何回かは計画的に取り入れていけるのではないかと思われる。



プールでの体力づくりに取り組む児童