

# 運動習慣を身につけよう☆

ねらい	親の世代と今の子どもを比較すると、体格はよくなったが、運動能力は低下傾向にあることを理解する。子どもが苦手な運動も、「まずやってみる」ことが「できる」ことにつながり、「運動が楽しい」「またやりたい」につなげていく必要があること。活動的な子どもの環境をつくるために、保護者や大人が「場の設定」や「しかけ」をする必要があることを理解する。
-----	---

流れ・時間	主な活動	留意点
導入 (10分)	○進行役の自己紹介 ○ワークのルールを説明 ○アイスブレイク ・グループわけ ・自己紹介	○温かい雰囲気をつくるよう意識する ○アイスブレイクを行うかどうかや自己紹介の長さは、全体の時間をふまえて自由に設定する。 ○進行役個人の見解に基づくアドバイスは避ける
展開 (10分)	ワーク1 <span style="border: 1px solid black; padding: 2px;">個人</span> 思ったことをワークシートに記入する <span style="border: 1px solid black; padding: 2px;">グループ</span> 思ったことを話し合う	○子どもが外での運動遊びを嫌がっているか、好んでいるか、その理由は何か、考えつくことを記入するよう伝える。 ○運動に関して、自分の子どもに育ててほしい姿を自由に記入するよう投げかける。
(10分)	ワーク2 <span style="border: 1px solid black; padding: 2px;">個人</span> 分かったことをワークシートに記入する <span style="border: 1px solid black; padding: 2px;">グループ</span> 思ったことを話し合う	○資料1から、今の子どもたちと、親の世代を比較し、体格は良くなっているが、運動能力が低下している要因を考えるようながす。 ○小学校低・中学年の時期に必要な運動刺激を得る機会に恵まれないと、自分のからだを上手にコントロールできないまま成長してしまうことを補足する。
(10分)	ワーク3 <span style="border: 1px solid black; padding: 2px;">個人</span> 考えたことをワークシートに記入する <span style="border: 1px solid black; padding: 2px;">グループ</span> 思ったことを話し合う	○資料2・3から、よく運動する子としない子の体力に大きな差があることを確認し、「ボール投げ」に限らず、「走る」「跳ぶ」等、他の運動や運動遊びについて、具体的なプログラムを考えてもよいことを伝える。 ○意見交換をすることで、さらに「楽しい運動」や「楽しい運動遊び」のアイデアを広げたり、新たな気づきを持ったりできるような場にする。
まとめ (10分)	ふりかえり <span style="border: 1px solid black; padding: 2px;">個人</span> → <span style="border: 1px solid black; padding: 2px;">全体</span> 感想をグループごとに発表する	○体力向上のポイントとして、1日60分以上の運動時間確保に触れる。 ○ワークの感想や、子どもにつけてほしい運動習慣について、グループごとに発表する。