

〈2〉朝の活動（運動）

（1）Aグループ

1、ねらい

- ・一人ひとりがめあてを持って、持久走や手具を使った体操などをし、体力を高める。
- ・正規の授業を補い、少しでも運動の習慣化を目指す。

2、主な内容

- ・鳥取～米子マラソン（10分間走）
- ・サーキット走
- ・手具を使った体操（なわ、棒、ボール等）
- ・リズム体操

3、方針と手だておよび指導上の留意事項

- ・実態に応じた一人ひとりのめあての設定（学習カード、めあて一覧表等）
- ・1周走ることにより竹ぐしを渡し、自分の走った周を自分で確認させ、一覧表に記入させる。
- ・基本的に一週間単位でめあてをチェックし、達成できれば少しずつめあてを上げていく。
- ・“米子まで走ろう”の表により、自分がどこまで走ったか確認させ、意欲付ける。
- ・毎日の運動の積み重ねが大切であることをおさえさせ、この成果がマラソン大会へもつながることを意欲付ける。
- ・個々の実態や走力の実態に応じて、声かけ、励まし、賞賛、前から、あるいは後ろからの伴走、トラックの線の上を走る補助等の個別配慮に心がける。

（2）Bグループ

Bグループでは、昨年度まではいろいろな運動を経験する場として、キャッチボールや竹馬などを行なってきた。今年度は少ない時間をより効果的に生かしたいと生徒の意識の向いている種目、つまり授業で実践している種目に関連していることが良いと考えた。

1. 朝の運動 (Bグループ) 年間計画

月	4月	5月	6月	7月	9月	10月
体育の授業	短距離走 ハンドボール		バスケットボール	水泳	短距離走	
朝の運動計画	ドリブル走			追い越し走	変則ダッシュ	

11月	12月	1月	2月	3月
ビーチボールバレー		卓球		体操・器械運動
ビーチボールバレー		サーキットトレーニング		
		持久走		

2. ねらい

- ・目標を持って運動に取り組むことができる。
- ・わずかな時間でできる運動を知る。
- ・毎日、継続して運動する力をつけ、習慣化を図る。

	主な活動内容とねらい	活動の様子
ドリブル走	ドリブル走では、ハンドボール・バスケットボールに関連して、ボールコントロールの力を高めたりすることをねらい、また競争の中で、ボールがコントロールできる楽しさや競争に勝つうれしさなどを味わわせたいと考えた。	始めはうまくボールをコントロールできず、駆け足程度の生徒が多かったが、次第にうまくなり、ボールを持たないで走る生徒とでもハンディのつけ方によって競争してもおかしくない生徒が増えてきた。

