

平成28年度 中学年なわとび大会実施案

1 ねらい

- (1) なわとびを通して体力の向上を図る。
- (2) 一人一人が自分のめあてに向かって取り組むことを通して、進んで運動をする態度を育てる。

2 期 日

- 2月16日(木) 3・4校時(体育2時間) 10:30開始
※ 状況により、日程を変更する。

3 場 所

- 体育館

4 種 目

- (1) 持久とび 3年・・・3分間(全員)
4年・・・4分間(全員)
- (2) 種目とび(2種目選択 各種目2分間)
 - ① あや跳び(前・後共通) ※ 各学年2回実施(人数の関係で)
 - ② 交差跳び(前・後共通)
 - ③ 二重跳び(前)
 - ④ 二重跳び(後ろ)
 - ⑤ はやぶさ

5 順 序 全体進行(茂木)4年(4-1) (4-2)

- (1) はじめの言葉 (3-1)
- (2) 校長先生のお話
- (3) 演技上の注意 (藤原)
- (4) 準備運動 (坂上)
- (5) 演技 進行(茂木・藤原) 計時(佐藤・坂上)
 - ① 3年生持久跳び ② 4年生持久跳び
 - ③ 3年生あや跳び(1回目・2回目)
 - ④ 4年生あや跳び(1回目・2回目)
 - ⑤ 3年生交差跳び ⑥ 4年生交差跳び
 - ⑦ 3年生二重跳び・前 ⑧ 4年生二重跳び・前
 - ⑨ 3年生二重跳び・後 ⑩ 4年生二重跳び・後 (⑨、⑩、⑪は、同時に実施する。)
 - ⑪ 3・4年生はやぶさ
- ☆ 長縄8の字跳び(3分) 各学年 赤組白組
- (6) 成績発表 3年(坂上) 4年(佐藤) ※各種目1位と新記録を発表
- (7) 感想発表 () () () ()
- (8) 講評 (茂木)
- (9) 終わりの言葉 (3-2)

6 準備物

平成28年度 校内なわとび記録会実施案 低学年

1 ねらい

- (1) なわとび運動を通して、体力の向上を図る。
- (2) 目標を持って練習に取り組むことにより、運動の楽しさ、成就感を味わわせる。

2 期 日

平成29年2月17日(金) 3, 4校時

3 場 所

体育館

4 種 目

- (1) 持久跳び(前跳び) … 全員実施
(1年生1分間 2年生2分間で合格)
 - ※ 10秒以内でつまずいたら、もう一回やり直しを認める。
 - (2) 種目跳び
 - ① 後ろ跳び
 - ② かけ足跳び(前)
 - ③ あや跳び(前・後)
 - ④ 交差跳び(前・後)
 - ⑤ 二重跳び(前・後)
 - ⑥ はやぶさ(前・後)
 - ⑦ リトル(前・後)
 - ⑧ 新幹線
- } 1回で行う
- ※ 種目跳びの中から2種目選択
 - ※ 1年生は①～⑤から選択、2年生は①、②を選択するときはもう1種目は③～を選ぶ。
 - ※ 2分を超えて続いた場合はつまずくまで数える。

5 順 序

- (進行 2の1担任 2の1児童)
- (1) はじめのことば (2の2児童)
- (2) めあて発表(各クラス1名)
 - 1の1 ()
 - 1の2 ()
 - 2の1 ()
 - 2の2 ()
- (3) 競技上の注意(1の1担任)
- (4) 準備運動(2の2担任)
- (5) 競 技 (進行 2の1担任 ストップウォッチ 2の2担任)
 - ① 持久飛び(1年生→2年生 つまずいたら座る)
 - ② 種目跳び ※人数を調べて回数を調整する。
※人数によって別種目を同時に行うこともある。
※つまずいたところで終わり、その後は体育座りをして静かに待っている。
※つまずくまで行うことから、次の種目に入ることも考えられる。その時は、担任が数えるようにする。
- (6) 感想発表 (各クラス1名)
 - 1の1 ()
 - 1の2 ()
 - 2の1 ()
 - 2の2 ()
- (7) 講 評 (1の2担任)
 - ※ 後ろ跳び、かけ足跳び以外の新記録を発表する。
- (8) 終わりの言葉 (1の1)

6 服 装

運動着、紅白帽、防寒着(自分の演技の時には脱ぐ)