

# わかしお通信

わかしお学級  
令和5年9月15日(金)  
第18号

## サーキット運動

2学期から、わかしお学級の体育ではサーキット運動に取り組んでいます。

ボール、トランポリン、ケンステップ、的あて、平均台、フラフープ、ラダーなど、たくさんの器具を使った運動を繰り返し行うことで、運動機能を高めていきます。一つの器具でも色々な運動の仕方を示すことで、それぞれ自分の力にあった課題にチャレンジしていけるようにしています。例えばボール運動では両手ドリブル、片手ドリブル、友達と投げ合ってキャッチする、真上に高く投げて手拍子をしてからキャッチするなど、様々な動きを取り入れています。継続して取り組んでいくことで、少しずつ児童が「できた」と思えるところまで近づけられるようにしています。

また、準備や後片付けは全員で行っています。それぞれに役割があることで、「きちんと仕事をしよう」と意識しながら活動ができています。

## 〇わかしお1組 学習予定

	9月18日(月)	9月19日(火)	9月20日(水)	9月21日(木)	9月22日(金)
1	敬老の日	体育 サーキット運動	体育 サーキット運動	体育 サーキット運動	社会 日本の歴史
2		家庭科 ランチョンマット製作	生単 はっぴい発表会を成功させよう	外国語 Directions~道案内をしよう~	国語 グループ学習
3		生単 パソコン学習	算数 グループ学習	算数 グループ学習	家庭科 ランチョンマット製作
4		国語 グループ学習	家庭科 ランチョンマット製作	国語 グループ学習	家庭科 ランチョンマット製作
5		算数 グループ学習	社会 日本の歴史	国語 漢字クイズを作ろう	算数 グループ学習
6					
下校		5年 14:20 6年 14:20	5年 14:20 6年 14:20	5年 14:20 6年 14:20	5年 14:20 6年 14:20
持ち物		体操服 (汗拭きタオルも 入れる) 赤白帽子		図書の本	
その他		短縮A日課	短縮A日課	短縮A日課	短縮A日課

○わかしお2組 学習予定

	9月18日(月)	9月19日(火)	9月20日(水)	9月21日(木)	9月22日(金)
1	敬老の日	体育 サーキット運動	体育 サーキット運動	体育 サーキット運動	理科 私たちの体と運動
2		外国語 野菜	生単 はっぴい発表会を成功させよう	国語 グループ学習	算数 グループ学習
3		生単 プログラミング	道徳 キャリアパスポートで 振り返ろう	道徳 こんなときどうする	道徳 キャリアパスポートで 振り返ろう
4		算数 グループ学習	算数 グループ学習	国語 図書	図工 ドロドロカッチン!
5		国語 グループ学習	国語 グループ学習	算数 グループ学習	国語 グループ学習
6					
下校		3年 14:20 4年 14:20	3年 14:20 4年 14:20	3年 14:20 4年 14:20	3年 14:20 4年 14:20
持ち物		体操服 赤白帽子		図書の本	
その他		短縮A日課	短縮A日課	短縮A日課	短縮A日課

○わかしお3組 学習予定

	9月18日(月)	9月19日(火)	9月20日(水)	9月21日(木)	9月22日(金)
1	敬老の日	体育 サーキット運動	体育 サーキット運動	体育 サーキット運動	国語 グループ学習
2		外国語 野菜	生単 はっぴい発表会を成功させよう	国語 グループ学習	算数 グループ学習
3		算数 グループ学習	算数 グループ学習	算数 グループ学習	道徳 キャリアパスポートで 振り返ろう
4		生単 プログラミング	国語 グループ学習	国語 図書	図工 はことはこを くみあわせて
5		国語 グループ学習	図工 はことはこを くみあわせて	生単 感覚遊び	生単 タブレット学習
6					
下校		1年 14:20 2年 14:20	1年 14:20 2年 14:20	1年 14:20 2年 14:20	1年 14:20 2年 14:20
持ち物		体操服 赤白帽子		図書の本	
その他		短縮A日課	短縮A日課	短縮A日課	短縮A日課

## ○学習の様子



的あてでは、1～9 番の的に向かってロケットを投げます。まっすぐ力強い球を投げられるよう、腕を強く振って投げます。



平均台では、台上から落ちないようにバランスよく慎重に歩きます。慣れてくると、だんだん渡りきるまでの速さも素早くなっています。



フラフープは、腰で回したり、縄跳びのように跳んだりします。2本・3本と回す数を増やしてチャレンジする子もできて、とても上手です。



ケンステップは、3年生が毎回コースを工夫して並べています。ケン・パー・ケン・パーとリズムよく、足を動かして跳んでいきます。



ボールを高く投げて、手拍子をしてからキャッチします。上手に真上に投げられるかがポイントです。



一番人気のトランポリンです。楽しくジャンプしながら、体幹を鍛えています。