

目次

〈表紙題字 元広島大学教授 竹澤 丹一先生〉

〈きらめき—児童の活動から—〉

元字品探検：生活科の学習から	第2学年
海の学習から	第4学年
自然のやさしさと厳しさを感じて、仲間の大切さを知った	
山の学習	第5学年
いもパーティー～複式学級～	複式学級

〈巻頭言〉

「地域コーディネーター」の役割に学ぶ	林 孝	5
--------------------	-----	---

〈教育トピックス〉

複式教育	秋 山 哲	6
------	-------	---

〈学習のヒント〉

◆国語科

日本の昔話と外国の昔話	羽 場 邦 子	10
なぞなぞは説明文の基本？	竹 森 文 美	12
今、改めて聞きたい「落語」	谷 栄 次	14

◆社会科

キッザニアより社会が学べる!?「広島キッズシティ」	新 谷 和 幸	16
あゝ 野麦峠	中 丸 敏 至	18

◆算数科

こんなところにも算数が！—おもしろ雑学で算数好きに—	岡 田 泰	20
問題作りを通して	土佐岡 智 子	22
デジカメを持って図形探し	川 口 知 佐 子	24

◆理科

バッタを飼おう！	土 井 徹	26
どうして雲はできるの？	古 瀬 健 太 郎	28

◆生活科

空飛ぶおもちゃを作ろう	樽 谷 秀 幸	30
散歩に出かけよう！—季節を体感する—	石 田 浩 子	32

◆音楽科

童謡 散歩	近 藤 知 美	34
どん ドコ Don	奥 本 絢 子	36

◆図画工作科

いろのこと いろいろ	天 野 紳 一	38
発見！！見上げれば「ゲイジュツ！！」	番 本 充 俊	40

◆家庭科

食の世界遺産	高 畑 律 子	42
--------	---------	----

◆体育科

なわとびのすすめ	福 田 忠 且	44
～技を極める or 健康維持のため～		
遊具を使ったサーキットトレーニング	梅 野 栄 治	46

◆特別支援教育

「余暇を楽しむ」ために	梶 山 雅 司	48
絵を描く楽しさ	中 山 美 代	50
～自分で選ぶ・決める・楽しむ～		
余暇の過ごし方が充実していることの大切さ	城 一 樹	52
～子どもたちがより主体的に生活を作り上げていくために～		
ワクワク ドキドキ ジャンケン ボン	高 阪 英 徳	54
—ジャンケントーナメントの実践から—		

〈保健室の窓から〉

フワフワことば 使っていますか？	後 藤 美 由 紀	56
------------------	-----------	----

〈給食室の窓から〉

UMAMIの科学Ⅱ	天 野 聖 子	58
-----------	---------	----

〈生活・心の扉〉

児童会活動で心を育てるⅢ	羽 場 邦 子	60
—楽しいな「縦割り弁当＋縦割り遊び」—		

〈教育随想〉

いただきます ごちそうさま	天 野 聖 子	61
---------------	---------	----

遊具を使ったサーキットトレーニング

梅 野 栄 治

1 遊具を使って体力UP!!!

昨今、子ども達の体力低下がさげばれています。確かに一昔前の子ども達（保護者のみなさんが子どもの頃）の体力と比べると低下していることはいなめません。これは、子ども達の生活の様子が大きく変わったことが大きな要因だと考えられています。

私は、長崎の対馬という離島出身です。自然がいっぱいの田舎で育ったため、「遊ぶ場所」と言えば、もっぱら近くの山・海・川。水をはっていない田んぼの中や、近くのゲートボール場（公園がなかったの）でさえ、楽しい「遊び場」でした。私自身、決して体力があるわけではありませんが、それでも、それらの場所で遊びながら自然に体が鍛えられたように感じています。

現代の子ども達は豊かで便利なくらしと引き換えに、「体を自然に鍛えられる多様な遊び場」を失いつつあると言えるのかもしれませんが。そこで、今回は、「多様な遊び場」ではなく、子ども達にとってごく身近な「遊び場」である「公園（遊具）」を使った体力作りについて紹介したいと思います。

2 遊具を使って体力UP!!!

ここでは、「遊びの中で体を鍛える」という視点ではなくて、「遊具を効果的に使って体を鍛える。（体を鍛えるための遊具の活用法）」という視点で述べたいと思います。ちなみに、下の写真の遊具は、東雲小学校の遊具です。お正月（3日）に来て撮影しました。これが私の仕事始めでした。

まずは、低い鉄棒を使っの「ななめ懸垂」です。体の傾斜角度や両腕の間隔を調整することで、腕や胸の筋肉に負荷をかけます。



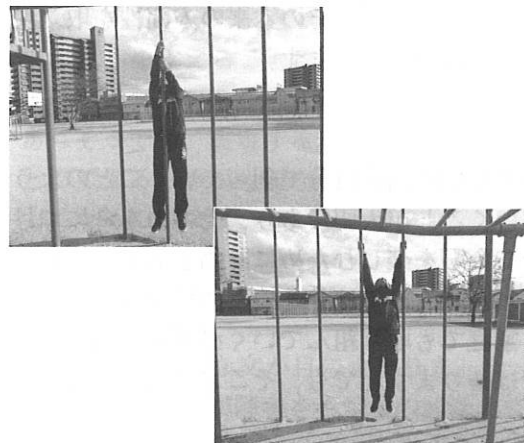
高い鉄棒を使っの「ぶら下がり」です。まずは10秒間ぶら下がってみましょう。慣れてきたら、時間を長くしてみましょう。

タイヤを使った「馬跳び」です。連続で跳ぶことで、リズム感や、腕で体を支える感覚を身につけることができます。



ブランコを使っの「ジャンプ」です。ブランコの鎖をにぎって、ブランコの台を飛び越します。連続でやることで持久力アップです。

「うんてい」では、腕の力だけでなく握力も鍛えられます。一つとばしにやると効果アップです。



「登り棒」。みなさん登れますか？足で棒を挟んで登ってもいいですし、両腕の力だけで登ってもいいです。昔はよくやっていました。

3 大人もぜひCharange（チャレンジ）してみましょう！

私が担当している体育科の授業の際には、上に述べたような遊具を使った体力作りをウォーミングアップとして行っています。子ども達と一緒にやってみると、息が上がり、次の日は筋肉痛に悩まされ、自分自身の体力の衰えを感じさせられます…。まずは、みなさんも気楽な気持ちで、近くの公園の遊具で明日から体力作りを始めてみませんか？童心に戻って、子ども達と一緒にやれば、よいコミュニケーションの場にもなりますよ。

今年は体力UP！やるぞー！

