



学校だより 第9号

# 風の子 太陽の子

浜松市立相生小学校

令和5年9月28日

## ～ Hello!スポーツがスタート ～

相生小学校では、年間を通して様々な運動に取り組むことを通して「体力」を向上させるとともに、運動への意欲を高めたり、好きな運動を増やしたり、仲間と関わる良さを感じたりできるように『あい(愛)スポーツ』を行っています。その一つが『Hello!スポーツ』です。



第1回の様子。CSボランティアの方々が準備や活動補助をしてくださっています。

9月19日(火)より、『Hello!スポーツ』がスタートしました。長年子供たちが親しんでいた『スポーツ王』から『Hello!スポーツ』へと、より今の子供たちに合う活動へとリニューアルしました。

### 1 Hello!スポーツを行う意義

小学校年代は、調整力を高める最も効果的な時期かつ臨界期であり、この時期に様々な運動経験をする事が重要です。

#### プレ・ゴールデンエイジ(5～8歳)

- ☆神経系の発達が著しい年代であり、様々な神経経路が形成されていく大切な時期
- ☆非常に高い集中力を持ちながらも、常に多種多様な刺激を身体が求めている時期

#### ゴールデンエイジ(9～12歳)

- ☆一生に一度だけ訪れる「即座の習得」を備えた、動作習得にとって最も有利な時期
- ☆スポーツに必要なあらゆるスキル獲得の最適な時期
- ※「即座の習得」は、プレ・ゴールデンエイジの時期に様々な運動を経験し、神経回路を形成している場合にしか表れない。

### 2 生き生きタイム(2校時と3校時の間の休み時間)での活動

#### (1) 日程

基本は9月～11月初旬の火、木曜日(金曜日は予備日)

#### (2) 活動時間

##### ○ 生き生きタイム

- 10:05 2校時授業終了あいさつ →次の授業準備、トイレ、水分補給
- 10:07 音楽スタート(移動開始)
- 10:10 軽い準備運動→運動スタート
- 10:22 終了 →移動、うがい・手洗い、トイレ、水分補給
- 10:30 3校時授業開始あいさつ

#### (3) 各学年の運動

##### ○ 各学年の発達段階や実態に応じて、無理なく活動ができる3種類を4回ずつ行う。

- 1年生 ①どんじゃんけんば ②フラフープ遊び ③総合遊具遊び
- 2年生 ①ボールつき遊び ②玉投げ ③8の字跳び
- 3年生 ①バランスボード・竹馬 ②登り棒・鉄棒 ③リズムジャンプ
- 4年生 ①ダンス ②8の字跳び ③ドッジボールラリー
- 5年生 ①5秒間走 ②8の字跳び ③リズムジャンプ
- 6年生 ①ラダー ②みんなてジャンプ ③ドッジボールラリー

『Hello!スポーツ』を行っている様子を実際に見ていただける日を設定しました。

ぜひ、『Hello!スポーツ』をご覧ください。

10月5日(木)、10日(火)10:05頃～ 場所 運動場、体育館、多目的室



温かく  
かかわる力



自分を  
高める力



あきらめずに  
挑戦する力



夢をもち  
つなげる力



浜松市立相生小学校

キャリア教育を  
推進しています。