

ジャンプアップチャレンジカード



あそ

遊びメニュー

- ① おにごっこ ———— 走る・すばやさ
- ② 色おに ———— 走る・すばやさ
- ③ 氷おに ———— 走る・すばやさ
- ④ 手つなぎおに ———— 走る・協調
- ⑤ だるまさんがころんだ ———— 表現力・すば
- ⑥ ケンパー ———— 跳ぶ・バラ
- ⑦ 花いちもんめ ———— 協調性
- ⑧ 手押しずもう ———— カ 強さ・バランス
- ⑨ 馬跳び ———— カ 強さ
- ⑩ ドッジボール ———— 投げる・すばや
- ⑪ 鉄棒遊び ———— バランス・カ 強さ
- ⑫ 短なわ ———— 跳ぶ・リズム感
- ⑬ 長なわ ———— 跳ぶ・リズム感
- ⑭ 自分で考えた遊び

運動・健康メニュー

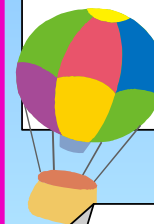
- ⑮ 授業中、背筋をのばす
- ⑯ 階段をたくさん使つ
- ⑰ お風呂をがりにフットバレー
- ⑱ 早寝早起き
- ⑲ 自分で考えた運動・健康メニュー

簡単に自分の目標を記入するようにする。進んで遊びや運動・健康メニューに取り組むことができるように声をかけるとよい。

ゴールすれば、振り返りを行い、先生に渡すようにするとよい。

ちく ひょう
目 標

- できるだけたくさんのメニューをする。
- 中間休みは必ず外で遊ぶ。



ふりかえり

- ① 楽しく遊びや運動・健康のメニューができましたか ◎ ○ △
- ② 毎日コツコツ続けることができましたか ◎ ○ △
- ③ 自分の目標を達成することができましたか ◎ ○ △

できるだけたくさんの遊びをしよう。友だちと仲良く、けがをしないように、楽しく運動をしよう。

がんばれ!

スタート

1

5月17日

おめでとう!

3

3・2

9

10

12

10

5

1

20分間で複数の遊びをしたときは、番号を二つ書くとよい。

自分で考えた遊びや運動・健康メニューは、番号の下に書くとよい。

17

15

1・5

1

1

14

しっぽとり

13

3

10

16

11

10

なまえ 使用方の例

やくそく
<約束>

- 無理はせず、楽しく続けて
- けがをしないように、まわ
- 友達と仲良く遊びましょ
- その日にしたメニュ
- 1日に20分以上の遊
- ゴールをしたら、ふ

日付を書くことで、継続的に行っているかどうか分かる。

ここまできたら、賞状を渡して、頑張りを認めてあげるとよい。

21

14
ゴムとび

22

ゴール
10

7月1日

ここまできたら...

もっとがんばろうと思う人は
さらにつづけてみよう

使い方のポイント

- できるだけ多くのメニューに取り組むことができるように声をかける。
- 1年間継続して行うことが望ましいので、定期的に点検をするとよい。
- 強制的なものではなく、子どもの自主的な活動になるように工夫する。
(朝の会や終わりの会で積極的な子を紹介したり、外で遊んでいる様子を写真にしたりするとよい。)

☆先生自身も子どもたちと遊ぶ機会を作るとよい。

※ジャンプアップチャレンジカードは、京都市教育委員会 体育健康教育室 が作成していますので、学校単位で申し込むと、カードと賞状が手に入ります。

