

平成〇〇年度 運動会 骨子案

〇〇市立〇〇小学校  
体 育 部

1. 目 的 (「話し合い、創り、楽しむ」運動会をめざして)

- ① 全校児童が同一のテーマのもとに演技や節度ある応援を行い、一日を楽しく過ごす。〔意欲〕
- ② 各自の力を十分に発揮して演技や競技を行い、運動に関する興味・関心の向上と体力の増進を図る。〔体力の増進〕
- ③ 一人ひとりが自分の役割を自覚して参加し、進んで規則を守り、互いに協力し合って責任を果たそうとする態度を育てる。〔責任、協力、自主性〕
- ④ 新しい学級の学級作りの場ととらえるとともに、保護者や地域の方と交流を深め、開かれた学校づくりの促進を図る。〔保護者・地域との交流〕

※ 確 認 事 項 ※

- 計画的、効率的な練習と練習時間の短縮。予行は行わない。  
(学年の練習においては特別時間割を組まない。体育の学習で取り扱っている内容を取り入れた種目設定を原則とし、昨年度のものを生かせる場合は、積極的に取り入れていく。)
- 子どもの願いと教師の考えを合わせた出発点。
- 運動会当日も指導の場としてとらえての活動。
- 運動会終了後の子どもの伸びの称賛と指導、日々の生活への連動。(態度面、技能面)
- 各種目の担当は、朝礼台上で、指示、示範をする。(個人種目は除く)

2. 日 時 平成 年 月 日 (日) 9:00~15:10  
〔※ 延期の場合 〇月〇日 (日) 〕

3. 場 所 〇〇市立〇〇小学校運動場

4. 日 程

8:15~8:25	職員朝会・準備の最終確認(運動場) 児童は教室待機
8:25~8:45	児童の健康観察及び開会式の準備
8:50~9:10	入場行進、開会式
9:15~11:50	午前の部
11:50~12:50	昼 食
12:50~14:40	午後の部
14:40~15:00	閉会式
15:00~	後片付け

5. テーマについて  
○代表委員会で話し合い、決定する。

6. 競技種目

	個 人		リレー	団 体		表現	縦割り	応援	児童会
	短距離走	チャンス		交流	競技				
1年	○	○	○	※1種目		全校 ダンス ↓ 〇〇 音頭	玉綱リ 入引き ↓ 1種目に参加	応 援 合 戦	児 童 会 競 技
2年	○	○	○	※1種目					
3年	○	※2種目選択							
4年	○	※2種目選択							
5年	○	※2種目選択							
6年	○	※2~3種目選択							
育友会	P T A 主 催								
子ネット	町内対抗綱引き								
育成協	パン食い競争・幼児種目								

【1・2年生】 計4種目

- ① 個人（50m走）
- ② チャンス競技
- ③ リレー
- ④ 団体（ダンス、競技）・交流から1種目

【3～5年生】 計3種目（競技数は3種目）

- ① 個人（80m走）
- ② チャンス・リレー・団体から2種目選択

【6年生】 計3～4種目

- ① 個人（80m走）
- ② チャンス・リレー・団体から2～3種目選択

【縦割り】 「リレー」「綱引き」「玉入れ」のうち、1種目に出場

【児童会】 児童会担当からの提案

【備考】

※ 種目の準備・決定において、3年生以上は児童に「どんな運動会にしたいか」「どんな種目に取り組みたいか」など簡単に希望を聞き、可能であれば希望がかなうような方向で考え、各学年4月末までに種目を決定し、使用する用具等の準備を進めておく。

※ 各種目の入場前集合体系は、氏名入りの図を用意する。（当日はプログラムと併せて拡大してテントに掲示、子どもへも配布する）

**※ 表現は全校と参加者全員で「〇〇音頭」を行う。〇〇自治会婦人部と一緒に体育委員会が当日の示範を行う。縦割り競技説明時、1回練習する。**

**※ チャンス競技、または団体競技は、親子で行える種目内容を考える。**

## 7. 競技内容と要領

### (1) 競技方法

- ① 全校縦割りの赤・白2色対抗とする。（A組：赤 B組：白）  
3・5年生はクラスを2つに分け、赤・白2色とする。
- ② 個人種目・団体種目・リレー・たてわりは得点種目とし、各学年の得点を合計し、総合優勝を決める。

### (2) 種目説明

- ① 短距離走
  - ・スタートは、スタンディングスタートとする。（チャンス、交流種目は変更可）
  - ・スタートとゴールの位置（チャンス、交流種目は変更可）

	スタート	ゴール
1・2年生	S 3	G 1
3・4年生	S 2	G 1
5・6年生	S 1	G 1

（種目説明会資料参照）

- ② チャンス競技
  - ・チャンス競技は、順位に偶然性のあるもので順位がはっきり判定できるものを工夫する。
- ③ リレー
  - ・全員参加を原則として、各学級で男女混合の2チームを作り行う。（人数は多いところに揃える）
  - ・ルールについては、児童の実態に合わせ各学年で決定する。
  - ・走者は色別のはちまきを着用し、アンカーは、たすき（ビブス）をつける。
- ④ 団体種目
  - ・棒引き、大玉ころがし、騎馬戦、大縄跳び など
- ⑤ たてわり競技
  - ・リレー・綱引き・玉入れから選択（リレーは各学級・チーム6名）
  - ・リレー：各学級から6名（男女各3名）6チーム編成する。  
3、5年生は各チーム6名ずつ（男女各3名） <計72名>
  - ・綱引き：1年生→6名。2・3・4年生→7名。5・6年生→10名 <計94名>
  - ・玉入れ：上記の2つに参加しない者。 <計74名>

縦割り競技	担 当 者 （ ◎ 主 担 当 ）
リレー	
綱引き	
玉入れ	

- ⑥ 応援合戦
- ・応援団は、4～6年生（各学年・各色）で構成する。得点化、審査員（校長、教頭、育友会会長、来賓代表など）については、代表委員会で決定する。
  - ・得点化しない場合、賞状は担当が用意する。（声の大きさ、まとまり、ユーモア、アイディア等を視点とする）
  - ・応援児童の練習は、休み時間、放課後、全校体育に行う。

(3) 得点種目

	1 位	2 位	3 位	4 位	5 位	6 位
個人・チャンス	6 点	5 点	4 点	1 点	1 点	1 点
団体競技(4 チーム)	3 0 点	2 5 点	2 0 点	1 5 点		
リレー	3 0 点	2 5 点	2 0 点	1 5 点	1 0 点	5 点
団体競技(2 チーム)	3 0 点	2 0 点				

色別に累計し、赤白対抗とする。（応援合戦については運営委員会が提案）

○ 記録のとり方

- ①ゴールイン～着順判定（1～6位）
- ②走り終えた児童は、所定の位置に座って待つ。
- ③全組終了後、決勝係の合図で一斉に起立。
- ④駆け足で退場。（次の競技の学年は、同時に入場する一チャンス、徒歩等）

(4) 表彰

- 優勝・準優勝の賞状を準備（応援の賞状については担当より）

8. 服装

- 児童は体育服を着用し、胸にゼッケンをつける。
- ※ 学校で準備・配布し、縫い付けは保護者へ依頼。運動会終了後回収（担当より後日提案）
- 体育服、体育帽子を着用する。練習期間中は、Tシャツ等、替わりのものも用意させておく。
- 体育服の上衣は、ズボンに入れる。（帽子着用ー赤組：赤、白組：白）

9. 式 順（進行：体育委員会）

(1) 開閉開式

《開会式》

- ①選手入場
- ②開会の言葉（教頭）
- ③国旗・市旗・校旗掲揚（6年）
- ④学校長あいさつ
- ⑤児童代表の言葉（1年児童）
- ⑥運動会の歌（指揮6年児童）
- ⑦選手宣誓（各組団長）
- ⑧準備運動（ラジオ体操・体育委員会）
- ⑨退場（応援席へ）

《閉会式》

- ①選手入場
  - ②整理運動（体育委員会）
  - ③成績発表・表彰（得点係・校長）
  - ④児童代表の言葉（6年児童）
  - ⑤学校長あいさつ
  - ⑥育友会長あいさつ
  - ⑦校歌斉唱（指揮6年児童）
  - ⑧国旗・市旗・校旗降納（6年）
  - ⑨閉会の言葉（教頭）
- ※学年ごとに解散

※国旗、市旗、校旗の降納は、音楽なし。

## 集団行動に関する約束事について

小学校学習指導要領解説・体育編、「第2章 体育科の目標及び内容」の「第2節 体育科の内容」の「2 各運動領域の内容」－「キ 集団行動」及び内容の取扱いで、以下のように述べられている。

また、「第4章 指導計画の作成と内容の取扱い」で

各教科、特別活動等の教育活動及び日常の緊急時等では、集団が一つの単位となって、秩序正しく、能率的に、安全に行動することが求められることが多い。したがって、児童がそれぞれの活動の場にふさわしい集団としての行動様式を身に付けておくことが望まれる。

体育の授業における運動領域の学習では、学級単位あるいは学級をいくつかに分けた小集団で行われることが多く、そこでの活動を円滑に行うには、児童が学級単位あるいは小集団で、秩序正しく、能率的に行動するために必要な基本的なものを身に付けておくことが大切である。

集合、整頓、列の増減などの行動の仕方を身に付け、能率的で安全な集団としての行動ができるようにするための指導については、「A 体づくり運動」をはじめとして、各学年の各領域（保健を除く。）において適切に行うこと。

【全学年共通に指導すること】

### 1 姿勢

#### （1）「気をつけ」の姿勢

○ 両かかとをつけ、つま先は自然に開く。両ひざ、背すじを伸ばして直立姿勢をとる。両腕は、体側に沿ってひじを伸ばしておろす。あごをひき、正面をまっすぐ見る。

※ 小学校低学年では、おおよその形がとれればよい。

#### （2）「休め」の姿勢

○ 「気をつけ」の姿勢から、左足を左横に1足長自然に出し、両手は後ろで軽く組む。

### 2 集合、整頓、列の増減

#### （1）合図

「○列縦隊に・・・集まれ」

#### （2）方法

##### ① 1列の場合

ア 先頭の者は決められた場所に右手を高くあげて立つ。

イ 次の者から、両腕を肩幅で肩の高さに前にあげる。ひじと指を伸ばし、前の者に触れないように距離をとり、正しく重なる。

ウ 重なったら、前の者から順次腕をおろし、「気をつけ」の姿勢をとる。

##### ② 2列以上の場合

ア 基準者以外の先頭の者は、基準者側の手を腰にとり、間隔を保つ。

イ 2番以後の者は、両腕を前にあげて重なり、さらに基準列にならう。

ウ ならび終わったら、前の者から順次腕をおろし、「気をつけ」の姿勢をとる。

※ 小学校では伸ばした腕の指先から前の者の背までの距離は、こぶし一つぐらいとるのがよい。また、2列以上に集まる場合、腰にとったひじと隣の者との間隔はこぶし1つぐらいあけるのがよい。

# 平成〇〇年度 第〇〇回 〇〇市小学校体育大会に向けての取り組み

〇〇小学校 体育部・6年生

## 大会実施要項より関係のある部分を抜粋

○主催 〇〇市小学校校長会・実行委員会、〇〇市教育委員会

○目的

- ・市内の小学校6年生の児童が一堂に会し、競技や応援を通して、運動に親しむとともに体力の向上を目指す。
- ・進んで規則を守り、互いに協力して責任を果たし、併せて友好親善の情を深める。
- ・良き社会人としての資質を養うとともに、本市小学校体育の振興を図り、生涯スポーツの基礎を培う。

○日時 平成〇〇年〇月〇日（水）午前〇時～午後〇時 ※雨天時〇月〇日

○会場 陸上競技場、市民体育館、市内小学校

○競技種目（在校児童数に応じて、出場種目数、出場種目を決定）

陸上（100m、400mリレー、50mハードル、走幅跳、走高跳）  
球入れ 長なわ バasketボール サッカー

○大会申し合わせ事項

1 選手の選び方について

- ・学級、学年及び学校単位の体育大会、球技大会、運動会、体育の教科学習等の機会を通して選び、単に選手制度を強調するような選び方にならないように留意する。

2 スポーツクラブに所属する児童について

- ・6年生になって（4月1日現在）※スポーツクラブに加入している児童は選手の選考の時、該当種目以外の種目に出場させる。（※対外試合に出場しているクラブ）

3 選手の指導について

（1）指導期間及び時間は、教育的配慮を持って行うこと。

○期間・・・9月1日～大会前日

○時間・・・勤務時間内とする。児童の下校時刻を考慮して各学校で練習計画を立てる。

※ 8：15前の組織的・計画的な練習はしないこと。ただし、児童の自発的な個人の取組については配慮する。

○練習計画・・・計画的に行い、学習に支障を来したり、過度の負担になったりしないようにする。

（2）指導者

○指導は学校教職員で行う。ただし、学校長と協議の上、外部の指導者の協力を得ることができる。

※ 外部指導者は、指導の協力者（GT）であり、責任者ではないので、当日のベンチ入りはできない。

※ 種目担当及び練習内容、大会申し合わせ事項、当日の引率計画は別途提案します。

※ 出場選手を励ます会の計画は、特活部から別途提案。

## 今年度の〇〇小の6年児童数は **77名**

### ○出場種目

☆陸上 16名（男子10名、女子6名）

男子：100m 2名  
400mリレー 4名  
50mハードル 1名  
走り高跳び 1名  
走り幅跳び 2名

女子：100m 2名  
400mリレー 4名

☆球入れ

23名 20人×2セット

☆バスケ 男子10名

☆サッカー 男子15名  
女子13名

## ○選手と指導者の顔合わせ会について

- ①日時 ○月○日（水）15：45～（練習の最初に）  
 ②場所 それぞれの練習場所において  
 ③内容 ○キャプテン、副キャプテン挨拶、抱負  
 ○児童自己紹介、抱負  
 ○指導者自己紹介  
 ○練習の進め方についての説明  
 ○道具の準備の手順や、準備運動と整理運動の仕方 など  
 ※児童の着替えは、男子は各教室、女子は児童会室で行う。

### ④その他

各種目の指導者の打ち合わせを、○月○日（金）14：30から行う。

以下の内容について、打ち合わせをする。

- ◆指導の分担（男女別競技や種目の分担など、種目ごとの実態に応じて話し合う。）
- ◆練習の進め方（練習場所、道具の出し入れ、準備運動、整理運動、練習メニューなど）

## ○校内練習について

### (1) 練習計画

- ・練習日程（練習可能な日）を見ながら、当日までの見通しを持った練習計画を立て、職員全員で指導にあたる。

（6年生は15：45から練習の準備を進めます。先生方は児童を下校させてから、15：50～16：30を目安に御指導ください。）

※練習後、着替えて、校舎を出る時刻が16：45を過ぎないように御配慮ください。

- ・10月の校内研究は、学年部会別研究とし、曜日を変えて実施する。（研究日に当たっていない学年の先生は、交代で指導に当たってください。）

### (2) 練習期間・時間

#### 9月

日	曜	練習時間	備考
25	水	15：45～16：30	「選手と指導者の顔合わせ会」は、この日の練習に含む
26	木	14：40～15：30	職員会議
27	金	15：45～16：30	練習試合候補日①、校内研究（低学年部会）
30	月	15：45～16：30	校内研究（高学年部会）

#### 10月

日	曜	練習時間	備考
1	火	15：45～16：30	練習試合候補日②
2	水	15：45～16：30	研究推進委員会（委員を除いて指導に当たる）
3	木	15：30～16：30	委員会活動終了後
4	金	15：45～16：30	校内研究（低学年部会）
7	月	なし	4時間授業
8	火	15：45～16：30	校内研究（高学年部会）
9	水	15：45～16：30	
10	木	14：40～16：30	教科部会
11	金	15：45～16：30	校内研究（低学年部会）
15	火	15：45～16：30	
16	水	小体会当日	
17	木	予備日	

# 持久走大会実施計画

平成 年 月 日

〇〇小学校 体育部

## 1 目的

- 日常生活における健康・安全について理解を深めるとともに、健康の保持・増進、さらに、体力の向上を図る。
- 体づくり運動、及び、朝の走れ走れタイムでの取組の発表の場とする。

### 1・2年生

#### A体づくり運動

イ多様な動きをつくる運動遊び

(イ) 体を移動する運動遊び

[例示]

○一定の速さでのかけ足

・無理のない速さでのかけ足を2～3分程度続けること。

### 3・4年生

#### A体づくり運動

イ多様な動きをつくる運動

(イ) 体を移動する運動

[例示]

○一定の速さでのかけ足

・無理のない速さでのかけ足を3～4分程度続けること。

### 5・6年生

#### A体づくり運動

イ体力を高める運動

(イ) 力強い動き及び動きを持続する能力を高めるための運動

[例示]

○時間やコースを決めて行う全身運動

・無理のない速さで5～6分程度の持久走をすること。

## 2 期日

平成 年 月 日 ( ) 2・3・4校時

2校時 ( 9 : 40 ~ ) …… 3・4年生

3校時 ( 10 : 40 ~ ) …… 1・2年生

4校時 ( 11 : 35 ~ ) …… 5・6年生

※ 雨天時は、平成 年 月 日 ( ) 2・3・4校時

## 3 対象

全児童。ただし、けがや病気等で参加できない場合を除く。

## 4 場所

長崎市立〇〇小学校持久走コース ( 「10 コース」 参照 )

## 5 競技方法

- 学年別・男女別に行う。
- 距離（コース1周…300m）

学年	1年	2年	3年	4年	5年	6年
距離	600m		900m		1200m	
周回	コース2周		コース3周		コース4周	

## 6 会順

校時	内 容			
朝の時間	開会式・・・校長先生の話（校内放送）			
2校時	① 3年生男子	② 4年生女子	③ 3年生女子	④ 4年生男子
3校時	⑤ 2年生女子	⑥ 1年生男子	⑦ 2年生男子	⑧ 1年生女子
4校時	⑨ 5年生男子	⑩ 6年生女子	⑪ 5年生女子	⑫ 6年生男子

## 7 記録

- 完走者全員に記録証を与える。  
（低・中・高学年ごとに体育部が作成し、公印を押す。）  
（サイズはB5の半分のサイズ。八つ切り画用紙1枚に4つ印刷。）

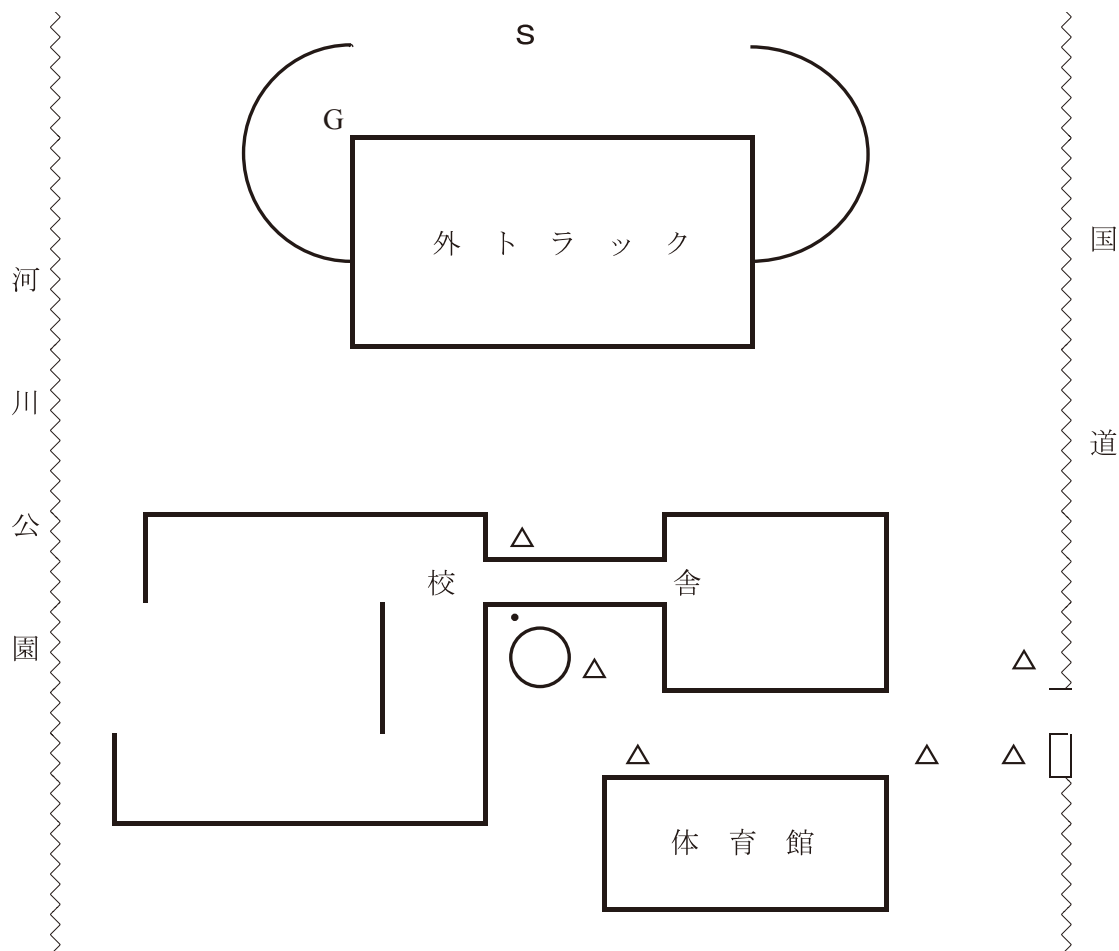
## 8 当日までの準備

- 各学年・・・男女別の着番カードを作成する。
- 係（後日決定）
  - ・進行…低，中，高学年ごとの大会の進行を行う。
  - ・出発…出発の合図を行うもの（紙雷管，太鼓，笛等）の準備をする。
  - ・決勝…周回カードや笛，ゴールテープ等の準備をする。
  - ・計時…ストップウォッチとプリンターの準備をしておく。
- 体育部…コースの準備をする。
- 各学級…以下のことを十分に指導する。
  - ・持久走の意義について
  - ・スタート前とゴールした後の動きについて
  - ・スタート前に脱いだ衣類の管理について
  - ・実際のコースを練習して，各係の動き方を確認する。

## 9 当日の係（別途提案）※低・中・高学年で，それぞれの役割分担を決める。



## 10 コース



※ コース(点線の部分)と外トラックを併用して行う。

## 11 その他

- 走るときは、正課体育時の服装とする。走るとき以外は、体を冷やさないような服装でよい。(トラック中央付近にハードルを10個程度置き、上着かけにする。)
- スタート時の事故防止のため、各学年男女別に4列横隊に並ぶことができるようにしておく。その際、記録のよい者を前列に並ばせる。
- 全学年Sをスタートする。ゴールは全学年Gとする。走った後は歩いて外トラックを1周し順位ごとに並ぶ。
- 学年で体育時に慣れさせておく。(コーンやマーカー、石灰などを使ってコースがわかりやすいようにする。)
- 完走が困難な児童は体力に応じて走らせ、できる限り完走を目指させる。また見学をする児童については、見学をする場所や仕方などを指導する。
- 朝の走れ走れタイム時は、コースは走らない。(事故防止のため)
- 持久走大会当日の中休みは、運動場を使用しないようにする。

1 目的

クラスの全員で挑戦し、体力の向上とクラスの仲間意識を高める。

2 日時

○月○日 ○○タイムの時間（20分程度）



3 方法

- ・クラスで3分間8の字とびを行い回数を競う。人数は学級全員でチャレンジしてもいいし、クラスをいくつかのグループに分けてチャレンジしてもよい。
- ・実施後は体育委員会が作成した認定証を各チームに配ります。
- ・今回だけではなく、授業の始めに実施したものにも認定証を配ります。

4 その他

第2回 チャレンジジャンプ

第3回 チャレンジキャッチボール

を行います。練習をしておいてください。



\*画像フィットネスチャレンジ長崎HPより

認定証

かい

年 組

あなたがたのクラスは、チャレンジタイムにおいて、すばらしい成績を残したので表彰します。これからもがんばってください。

平成○年○月○日

○○小体育委員会