

城東小 『元気アップカード』 ルール



(1) 取り組み方

- ①休み時間の外遊びカードとして、外遊びを進んで行うと共に、今必要な運動能力を身につけることをねらいとする。
- ②各級（初球・中級・上級）ともに6つの種目で構成し、全てができるようになると、その級が合格となり、次の級へ進める。
- ③カードの各運動は友達に見てもらって、できたらカードにサインをかいてもらう。
- ④自分でかいたり、友達のかりにふざけてかいたりしないように注意する。
- ⑤月曜日（1組） 火曜日（2組）水曜日（3組）木曜日（4組）金曜日（5組）とクラスごとに用具を使える日を優先させる。

(2) 認定証

- ①毎週木曜日に中央玄関前（さくら広場）で、体育委員が合格認定の受付をする。（様子を見て毎週から隔週、月1回としていく予定）
- ②体育委員が、学年・組・名前をノートに記録する。記録されると、認定証が発行される。
- ③認定証は、後日、連絡ボックスに入れるので、各学級で渡す。

(3) 中級、上級の元気アップカード







- ①職員室の北のたなに入れておく。
- ②いつでも担任の先生から渡して構わない。
- ③認定受付の時に体育委員から受け取ることもできる。

(4) その他

- ①各学級で、カードの所在をはっきりとさせておく。
- ②個人用ケースに入れて保管させる。（できれば、一括管理が望ましい）
- ③認定証と一緒に終了したカードは、持ち帰っても構わない。
- ④年度が変わるときも、引き継ぎを行う。
- ⑤3年間（21年度～23年度）を目安に継続して取り組む。

じょうとう こ げん き しよきゆう
城東っ子 元気アップカード(初級)

ねん くみ ばん なまえ
 年 組 番 名前







てつぼう	うんてい	のぼりぼう	いちしゃ 一りん車	たけうま	フラーフープ
					
まえまわ 前回りあり	ま なが 真ん中まで	みどりのところ までのぼれる	かい 10回いじょう こげる	ほ 10歩いじょう あるける	かい 20回いじょう まわせる
サイン	サイン	サイン	サイン	サイン	サイン

できるようになったら、ともだちに見てもらいましょう。できたら、ともだちにサインをしてもらいましょう!!

城東小学校 体育委員会

城東っ子 元気アップカード(中級)

年 組 番 名前







てつぼう	うんてい	のぼりぼう	一りん車	竹馬	なわとび
					
さか上がり	最後まで	1本のぼうを 一番上まで	校庭1周	30歩以上 歩ける	二重とび 10回以上
サイン	サイン	サイン	サイン	サイン	サイン

できるようになったら、ともだちに見てもらいましょう。できたら、ともだちにサインをもらいましょう!!

城東小学校 体育委員会

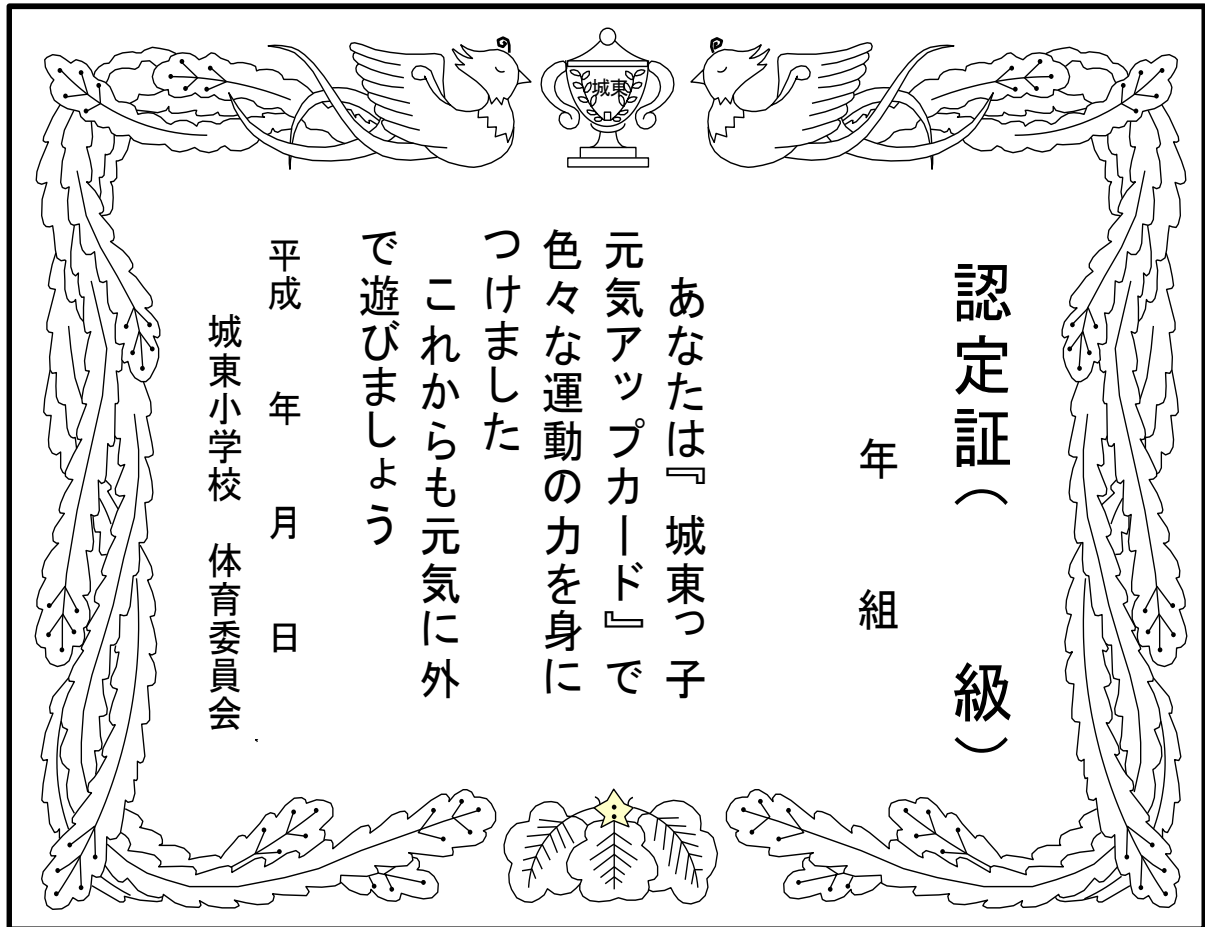
城東っ子 元気アップカード(上級)

年 組 番 名前

てっぼう	うんてい	のぼりぼう	平行ぼう	竹馬	なわとび
					
足かけまわり	1本めかして 最後まで	2本を使って 足を使わず 一番上まで	足がつかない 高さで最後まで うでを進める	ひざより高い 竹馬で10歩 以上歩ける	二重とび 30回以上
サイン	サイン	サイン	サイン	サイン	サイン

できるようになったら、ともだちに見てもらいましょう。できたら、ともだちにサインをしてもらいましょう!!

城東小学校 体育委員会



城東小 「クラス運動」について

- 「様々な運動を知ったり、できるようにしたりする体験を通じて、体力づくりに対する意欲を高める」ことをねらいに、業前運動の一環として実施している。
- 活動時間は、8:25~40までの15分間
- 活動期間は、5月~6月
- 別添「クラス運動場所」「クラス運動ローテーション表 低・中・高学年」に基づき、クラスごとに様々な運動に取り組む。
- 活動の様子



低学年「うんてい」



中学年「登りぼう」



高学年「ぞうきんリレー」



低学年「フラフープ」



中学年「馬とび」



高学年「ラダー」



低学年「しっぽとりおに」



中学年「ターザンロープ」



高学年「マイクロハードル」

クラス運動予定表

クラス運動(1・2年)

平成21年度

	ねん くみ 1年1組	ねん くみ 1年2組	ねん くみ 1年3組	ねん くみ 1年4組	ねん くみ 1年5組	ねん くみ 2年1組	ねん くみ 2年2組	ねん くみ 2年3組	ねん くみ 2年4組
5/1	へびじゃんけん	うんてい	ジャングルジム	ていてつぼう	しっぽとりおに	フラフープ	すべり台	ケンパ	きひろば 木の広場
5/8	きひろば 木の広場	へびじゃんけん	うんてい	ジャングルジム	ていてつぼう	しっぽとりおに	フラフープ	すべり台	ケンパ
5/15	ケンパ	きひろば 木の広場	へびじゃんけん	うんてい	ジャングルジム	ていてつぼう	しっぽとりおに	フラフープ	すべり台
5/22	すべり台	ケンパ	きひろば 木の広場	へびじゃんけん	うんてい	ジャングルジム	ていてつぼう	しっぽとりおに	フラフープ
5/29	フラフープ	すべり台	ケンパ	きひろば 木の広場	へびじゃんけん	うんてい	ジャングルジム	ていてつぼう	しっぽとりおに
6/5	しっぽとりおに	フラフープ	すべり台	ケンパ	きひろば 木の広場	へびじゃんけん	うんてい	ジャングルジム	ていてつぼう
6/12	ていてつぼう	しっぽとりおに	フラフープ	すべり台	ケンパ	きひろば 木の広場	へびじゃんけん	うんてい	ジャングルジム
6/19	ジャングルジム	ていてつぼう	しっぽとりおに	フラフープ	すべり台	ケンパ	きひろば 木の広場	へびじゃんけん	うんてい
6/26	うんてい	ジャングルジム	ていてつぼう	しっぽとりおに	フラフープ	すべり台	ケンパ	きひろば 木の広場	へびじゃんけん

クラス運動(3・4年)

平成21年度

	3年1組	3年2組	3年3組	3年4組	4年1組	4年2組	4年3組	4年4組	4年5組
5/1	ドッチボール	長なわ	登りぼう	平行ぼう	竹馬	うまとび	へびじゃんけん	折り返しリレー	ターザンロープ
5/8	ターザンロープ	ドッチボール	長なわ	登りぼう	平行ぼう	竹馬	うまとび	へびじゃんけん	折り返しリレー
5/15	折り返しリレー	ターザンロープ	ドッチボール	長なわ	登りぼう	平行ぼう	竹馬	うまとび	へびじゃんけん
5/22	へびじゃんけん	折り返しリレー	ターザンロープ	ドッチボール	長なわ	登りぼう	平行ぼう	竹馬	うまとび
5/29	うまとび	へびじゃんけん	折り返しリレー	ターザンロープ	ドッチボール	長なわ	登りぼう	平行ぼう	竹馬
6/5	竹馬	うまとび	へびじゃんけん	折り返しリレー	ターザンロープ	ドッチボール	長なわ	登りぼう	平行ぼう
6/12	平行ぼう	竹馬	うまとび	へびじゃんけん	折り返しリレー	ターザンロープ	ドッチボール	長なわ	登りぼう
6/19	登りぼう	平行ぼう	竹馬	うまとび	へびじゃんけん	折り返しリレー	ターザンロープ	ドッチボール	長なわ
6/26	長なわ	登りぼう	平行ぼう	竹馬	うまとび	へびじゃんけん	折り返しリレー	ターザンロープ	ドッチボール

クラス運動(5・6年)

平成21年度

	5年1組	5年2組	5年3組	5年4組	6年1組	6年2組	6年3組	6年4組
5/1	ぞうきんリレー	跳び箱	マット	ラダーロープ	長縄	マイクロハードル	うまとび	リレー
5/8	リレー	ぞうきんリレー	跳び箱	マット	ラダーロープ	長縄	マイクロハードル	うまとび
5/15	うまとび	リレー	ぞうきんリレー	跳び箱	マット	ラダーロープ	長縄	マイクロハードル
5/22	マイクロハードル	うまとび	リレー	ぞうきんリレー	跳び箱	マット	ラダーロープ	長縄
5/29	長縄	マイクロハードル	うまとび	リレー	ぞうきんリレー	跳び箱	マット	ラダーロープ
6/5	ラダーロープ	長縄	マイクロハードル	うまとび	リレー	ぞうきんリレー	跳び箱	マット
6/12	マット	ラダーロープ	長縄	マイクロハードル	うまとび	リレー	ぞうきんリレー	跳び箱
6/19	体操演技会の日にあたっているため、高学年内で検討							
6/26	跳び箱	マット	ラダーロープ	長縄	マイクロハードル	うまとび	リレー	ぞうきんリレー

クラス運動場所

木の広場(低)

