

めっちゃぐんぐん体力アップ。

ハンドブック

(体力向上実践事例集)



大阪府教育委員会

はじめに

大阪府の子どもの体力・運動能力は年々改善傾向にあるものの、平成28年度の「全国体力、運動能力、運動習慣等調査」の結果では、全国平均と比べると依然低い状況です。

子どもの体力づくりを推進するためには、学校における体育活動を活性化する取り組みや地域・家庭でスポーツ活動に親しむ機会を増やすこと等、児童・生徒の運動習慣を育むことが重要です。

府教育庁ではこれまで、「子ども元気アッププロジェクト事業」として、スポーツ大会の開催や、「チャレンジ おおさか なわとびカード」、効果的な運動例を収めた「大阪プログラム」、また子ども達の運動習慣確立ツールとして「めっちゃスマイル体操」「めっちゃW AKUWAKUダンス」を作成するなど、子どもの体力向上の取り組みを支援する事業を進めてきました。

平成28年度は「子どもの体力づくりサポート事業」として、運動やスポーツをすることが「楽しい・好き」という子どもを増やすとともに、運動習慣を確立させ、体力向上を図ることを目的に、プロスポーツ団体や体育専門大学の指導者の方々に、小学校の体育の授業で子どもたちを直接指導していただきました。

この度、この事業で得られた外部の指導者による専門的な技能・指導力とともに、その指導内容、方法など、さまざまなノウハウを各学校においても活用できるように実践事例集としてまとめました。

この事例集が各学校で、体育の授業はもとより休み時間など、子どもの体力向上の取り組みにも活用され、子どもたちの体力向上がすすむよう願います。

平成 29 年 3 月

大阪府教育庁教育振興室 保健体育課

小学校学習指導要領の体づくりの領域では、低、中学年はそれぞれ「多様な動きをつくる運動遊び」「多様な動きをつくる運動」として示されています。

発達段階から考えると、体力を高めることを学習の直接の目的とすることは難しいですが、この時期に、さまざまな体の基本的な動きを培い、将来の体力の向上につなげていくことは大変重要です。

この事例集は、大阪府教育庁の「子どもの体力づくりサポート事業」にご協力いただいた各団体、大学が実践した事例をモデルとして作成しました。

各事例は、高学年の体づくりの領域「体力を高める運動」のねらいに従い4つに分類されていますが、低・中学年においても体育の授業で活用できるようにしています。

各校の児童の実態に合わせて活用してください。

～ も く じ ～

実践事例（体力を高める運動）	1
実践事例の見方	2
1 体の柔らかさ	4
2 巧みな動き	8
3 力強い動き	16
4 動きを持続する運動	24
学校における体力づくりについて	30
新体力テスト関連項目別メニュー表	32
めっちゃ体力測定マニュアル	33
参考資料	38

学校における体力向上の取組みの中で、体育・保健体育の授業は重要な役割を担っている。特に、運動の苦手な児童生徒、1週間の総運動時間の少ない児童生徒にとっては、授業の実践が体力向上に果たす役割は大きい。

（スポーツ庁 全国体力・運動能力、運動習慣等調査 報告書より）

実践事例（体力を高める運動）

実践事例の見方



1 体の柔らかさ P4～

- ・尺取虫
- ・ボール世界一周
- ・ボール宇宙一周
- ・二人でボール渡し

2 巧みな動き P8～

- ・ボールキャッチ
- ・スティックバランス
- ・四人縄跳び
- ・ムカデのしっぽとり
- ・円陣ボールパス
- ・ミラーサイドステップ
- ・チーム対抗ラダーリレー
- ・ラダーステップ
- ・バランスボール
- ・ドリブルフィーリング

3 力強い動き P16～

- ・足じゃんけん
- ・忍者とびおり
- ・じゃんけんダッシュ
- ・紙てっぽう
- ・くも歩き
- ・綱引き
- ・ハードルジャンプ
- ・ボール足渡し
- ・新聞紙合戦
- ・グーパージャンプ
- ・押し引き相撲

4 動きを持続する運動 P24～

- ・新聞紙ダッシュ
- ・じゃんけんシャトル
- ・カードめくり競争
- ・王様鬼ごっこ
- ・タグ鬼ごっこ
- ・カニさん鬼ごっこ
- ・ボール回収リレー

～子どもの体力づくりサポート事業協力団体～



大阪大谷大学
大阪国際大学
武庫川女子大学


大阪教育大学
大阪体育大学
和歌山大学


エス・キューブ
ガンバ大阪
RESC

NTTドコモレッドハリケーンズ
シュライカー大阪

実践事例の見方

色で低学年向き 中学年向き 高学年向きを表していますが、限定的にとらえず、児童の実態に応じて活用してください。

尺取虫	<p><やり方></p> <ul style="list-style-type: none"> 腕と脚を伸ばして床につける。 ま を こ <p><ポイント></p> <ul style="list-style-type: none"> 出来るだけ膝を曲げないようにする。
	<p>運動の行い方やポイントを解説しています。</p> <p>脚</p>
長座体前屈	
<p>Check! うつむかないで顔をあげて行くとより効果があります。</p>	

ボール世界一周	<p><やり方></p> <ul style="list-style-type: none"> 長座姿勢になり、1人1つボールを持つ。
	<p>それぞれの運動には、関連の深い新体カテストの種目を記載していますので、実施した場合は、その結果から学校や児童の課題にストレートにアプローチできます。</p> <p>体</p>
全体で行う。	
長座体前屈	
<p>Check! 児童の状態に合わせて、膝を曲げたり、長座姿勢で行うとよいです。</p>	


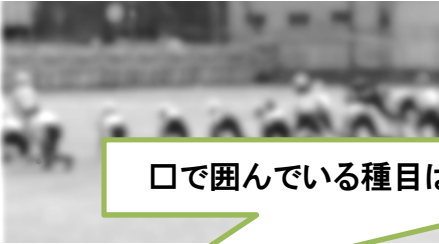
注意する点やサポート事業の指導者、学校の先生からの助言やコメントを記載しています。



指導例

目標 ささまざまな動きで体の柔らかさを高める。

本時の展開

学 習 活 動	留 意 点	準 備 物
1. あいさつ、本時の説明		
2. 準備運動		
3. ダイナミックステップ <ul style="list-style-type: none"> ・ジョギングやスキップをし さまざまな動きを行う。 ①大きく腕を回してジョギング ②腕を振って足を上げてスキップ ③体を左右に大きくひねってステップ 	<p>・これ以外にも、児童に動きを考え させて行う。</p> 	
4. 動物歩き <ul style="list-style-type: none"> ・いぬ歩き <p>両手を床につけ、膝を軽く曲げ、背中 がまっすぐになるように歩く。</p> 	<p>・顔を上げるように声掛けをする。</p> <p>・徐々に遠くに手をつくようにさせ る。</p>	
<ul style="list-style-type: none"> ・尺取虫 		
5. ボール世界一周		ボール
6. 本時のふりかえり		
7. 整理運動		

左ページの運動例を、体づくり運動として授業で
 実施した場合の指導案を記載しています。

□で囲んでいる種目は、左ページに記載している運動例です。

1体の柔らかさ

低学年 中学年 高学年

尺取虫



- <やり方>
- 腕と脚を伸ばして床につける。
 - まず手だけで出来る限り前に進み、次に膝を伸ばしたまま脚を手に近づけていく。
 - これを繰り返して尺取虫のように進む。
- <ポイント>
- 出来るだけ膝を曲げないようにする。

長座体前屈

Check! うつむかないで顔をあげて行くとより効果があります。

ボール世界一周



- <やり方>
- 脚を伸ばして座り、1人1つボールを持つ。
 - ボールを手で転がしながら、体の周りを一周させる。
 - 逆回しも行う。
- <ポイント>
- 手だけを伸ばすのではなく、腰から上半身を曲げるように体全体で行う。

長座体前屈

Check! 児童の状態に合わせて、膝を曲げたり、長座姿勢で行うとよいです。



指導例

目標 ささまざまな動きで体の柔らかさを高める。

本時の展開

学 習 活 動	留 意 点	準 備 物
<p>1. あいさつ、本時の説明</p> <p>2. 準備運動</p> <p>3. ダイナミックステップ</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ジョギングやスキップをしながらさまざまな動きを行う。 ①大きく腕を回してジョギング ②腕を振って脚を上げてスキップ ③体を左右に大きくひねってスキップ <p>4. 動物歩き</p> <ul style="list-style-type: none"> ・いぬ歩き <p>両手を床につけ、膝を軽く曲げ、背中がまっすぐになるように歩く。</p>  <ul style="list-style-type: none"> ・尺取虫 <p>5. ボール世界一周</p> <p>6. 本時のふりかえり</p> <p>7. 整理運動</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・はじめは小さな動きから行い、徐々に大きな動きにしていく。 ・これ以外にも、児童に動きを考えさせて行う。  <ul style="list-style-type: none"> ・顔を上げるように声掛けをする。 ・徐々に遠くに手をつくようにさせる。 	<p>ボール</p>

ボール宇宙一周



<やり方>

- 1人1つボールを足元に置く。
- 立ったまま開脚し、膝を曲げずに、足の周りを8の字にボールを転がす。
- 逆回しも行う。

<ポイント>

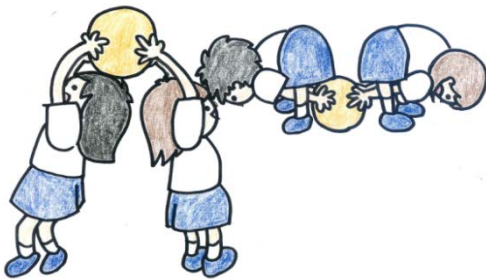
- ボールから手を離さず行う。

長座体前屈



慣れてきたらどんどん足を広げていこう。
ボールを小さいものにしていくと難易度が上がっていきます。

二人でボール渡し



<やり方>

- 2人1組で背中合わせに立ち、ボールの受け渡しをする。
- ①頭の上から渡し、もらった方は頭の上で受け取り、前屈して股の下を通して相手に渡す。
- ②体をひねって右、左、背中中央でボールの受け渡しをする。

<ポイント>

- 何度もゆっくり繰り返し、体をしっかり伸ばす。
- 徐々に離れていき、可動域を広げていく。

長座体前屈



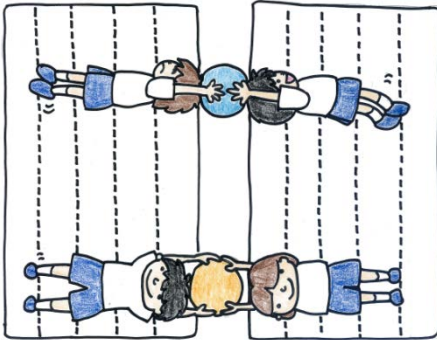
お互いの頭がぶつからないように注意しましょう。
できるだけ腕を伸ばして行うとより効果的です。



指導例

目標 ささまざまな動きで体の柔らかさを高める。

本時の展開

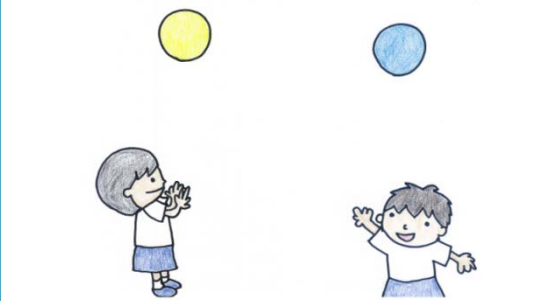
学 習 活 動	留 意 点	準 備 物
<p>1. あいさつ、本時の説明</p> <p>2. 準備運動</p> <p>3. マットでごろごろ</p> <ul style="list-style-type: none"> • 2枚のマットにそれぞれが寝転がり、頭の上で手をつなぐ。 • マットの上を息をタイミングよくゆっくり転がる。 • ボールを持って行う。 <p>4. ボール宇宙一周</p> <ul style="list-style-type: none"> • 自分のペースでくり返し行う。 • 30秒で何周回せるか挑戦する。 <p>5. 二人でボール渡し</p> <p>6. 本時のふりかえり</p> <p>7. 整理運動</p>	 <ul style="list-style-type: none"> • 速く転がるのではなく、体が伸びていることを実感させる。 • ぶつからないように距離をあげる。 	<p>マット、ボール</p> <p>ボール</p> <p>ボール</p>

2 巧みな動き

低学年 中学年 高学年

巧みな動き

ボールキャッチ



<やり方>

- 1人1つボールを持つ。
- ボールを真上に投げてキャッチするまでに手を叩いたり、一回転したりする。

<ポイント>

- 投げる時は出来るだけ高く投げる。



ぶつからないように、一人一人の間隔をしっかり取りましょう。

円陣ボールパス



<やり方>

- 1人1つボールを持つ。
- 数人で円になり、同時にボールを隣の人にパスする。
- 一人飛ばしや二人飛ばしなどで行う。

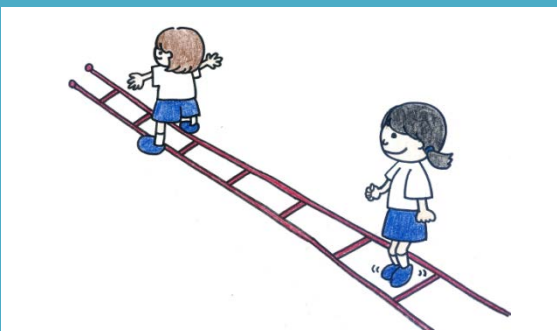
<ポイント>

- 掛け声を決めて、タイミングを合わせる。



ボールを落とさないためには、コミュニケーションが大切です。
グループ独自のかけ声がありました。

ラダーステップ



<やり方>

- ラダーの一方に立ち、様々なステップを行いながら進む。
 - ①両足をそろえてジャンプし、一マスずつ進む。
 - ②一マスに2歩ずつ足踏みをし進む。前、横向きと行う。
 - ③マスの中に入れる足を左右入れ替えながら進む。
 - ④マスの中、外とグーパージャンプで進む。

<ポイント>

- 最初はゆっくり行い、慣れてきたらスピードをあげていく。

反復横跳び

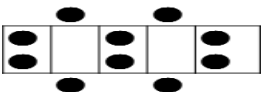



慣れるまではひとつひとつゆっくり正確に行いましょう。
慣れてきたら素早く。

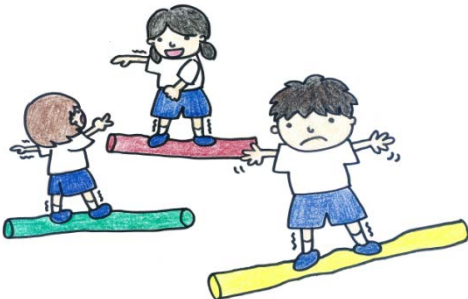
指導例

目標 ボールやラダーを使い、巧みな動きを身につける。

本時の展開

学 習 活 動	留 意 点	準 備 物																																							
<p>1. あいさつ、本時の説明</p> <p>2. 準備運動</p> <p>3. 円陣ボールパス</p> <p>4. ラダーステップ</p> <p>①両足連続ジャンプ</p> <p>②一マス2足踏み（前向き・横向き）</p> <p>③左右入れ替え</p> <table border="1" data-bbox="231 1048 499 1137"> <tr><td></td><td>3</td><td></td><td>7</td><td></td></tr> <tr><td>1</td><td>4</td><td>5</td><td>8</td><td>9</td></tr> <tr><td>2</td><td></td><td>6</td><td></td><td>10</td></tr> </table> <p>④グーパージャンプ</p>  <p>⑤前後左右ステップ</p> <table border="1" data-bbox="240 1328 564 1417"> <tr><td>1</td><td>2</td><td>1</td><td>2</td><td>↑</td><td>↑</td><td>↑</td><td>↑</td></tr> <tr><td>↑</td><td>↓</td><td>↓</td><td>↓</td><td>↑</td><td>↓</td><td>↓</td><td>↑</td></tr> <tr><td></td><td>2</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> </table> <p>1が左足、2が右足の動き</p> <p>5. ラダーじゃんけん</p> <ul style="list-style-type: none"> ラダーの両端に分かれ指定したラダーステップで前に進む。 前方から進んできた相手と出会ったら、じゃんけん。 勝った人はそのままラダーステップで前に進み、負けた人はスタートに戻ってやり直し。 <p>6. 本時のふりかえり</p> <p>7. 整理運動</p>		3		7		1	4	5	8	9	2		6		10	1	2	1	2	↑	↑	↑	↑	↑	↓	↓	↓	↑	↓	↓	↑		2							<p>・ボールをパスする相手に向かって正確に投げさせる。</p> <p>・正確なステップを意識させる。</p> <p>・ラダーがない場合</p> <p>①ビニールひもを使う。</p> <p>②直接グラウンドに石灰で描く。</p> <p>③体育館にテープをはる。などで代用できます。</p> <p>（幅約30cm、長さ約9m、1マス約30cm×35cm）</p>	<p>ボール</p> <p>ラダー</p> <p>ラダー</p> 
	3		7																																						
1	4	5	8	9																																					
2		6		10																																					
1	2	1	2	↑	↑	↑	↑																																		
↑	↓	↓	↓	↑	↓	↓	↑																																		
	2																																								

スティックバランス



<やり方>

- プールなどで使用する棒状のスティックを用意する。
- スティックを床に置き、その上でバランスを取りながら相手とじゃんけんをする。
- じゃんけんにも勝ってもバランスを崩して、スティックから落ちたら負け。



スティックは、「投げる」、「手のひらに立ててバランスをとる」などいろいろな用途に使えます。

ミラーサイドステップ



<やり方>

- 先生は舞台の上でサイドステップを行う。
- 児童は、先生と向かい合い、先生と同じ動きをする。

<ポイント>

- 上体は起こしたまま、腰を落とすようにする。
- はじめは1歩ずつ行い、2歩3歩と数を増し、連続して行えるようにする。

反復横跳び



サイドステップのスピードを徐々にあげていくと楽しく行えます。



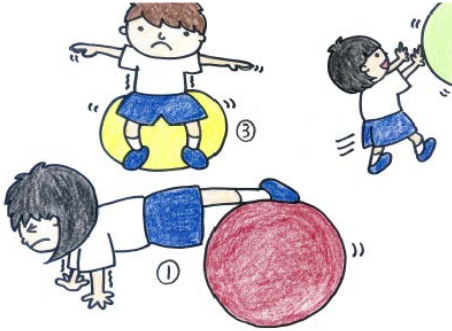
指導例

目標 スティックを使ってバランス感覚を身につける。

本時の展開

学 習 活 動	留 意 点	準 備 物
<p>1. あいさつ、本時の説明</p> <p>2. 準備運動</p> <p>3. ランニング</p> <ul style="list-style-type: none"> ランダムにランニングを行う。 教師が言った物の文字数（と・び・ば・こ→4）に合わせて、グループを作り座る。  <p>4. グーパージャンプ</p> <ul style="list-style-type: none"> 2人1組になり、1人は脚を開いて座り、もう1人はその脚の間に立つ。 座っている人は開閉脚を繰り返す。 立っている人はそれに合わせて、グーパージャンプを行う。 <p>5. スティックバランス</p> <ul style="list-style-type: none"> 相手を替えて何回か行う。 <p>6. 本時のふりかえり</p> <p>7. 整理運動</p>	<ul style="list-style-type: none"> 次のグーパージャンプの2人組につなげるために、最後は2文字にする。（パン等） <p>（P 18 参照）</p> <ul style="list-style-type: none"> はじめは、教師の合図で、ゆっくりと安全に行わせる。  <ul style="list-style-type: none"> 慣れるまでは、スティックの上に乗る練習をさせる。 	<p>スティック</p>

バランスボール



<やり方>

- バランスボールを使って様々な動きを行う。
- ①ボールの上に脚をのせて体を支える。
- ②床に足をつけて、ボールに座る、弾む、腰をひねる。
- ③ボールの上に座って足を地面から離してバランスをとる。

<ポイント>

- ボールに座る時は、後ろに転倒しないように補助者をつけるなど安全に留意する。



バランスボールに慣れるために、ボールを転がしたりドリブル運動などを取り入れましょう。

四人縄跳び



<やり方>

- 4人横に並び短縄を交差するように持って跳ぶ。
- リズムに合わせて跳んだり、走りながら跳んだりする。

<ポイント>

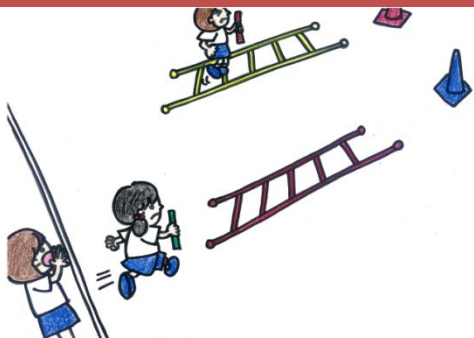
- 4人で掛け声をかけて跳ぶようにする。



最初の一跳躍目が大切です。息を合わせて跳びましょう。

慣れるまでは、2人縄跳びから始めてもよいです。

チーム対抗ラダーリレー



<やり方>

- スタート位置からラダーまで走る。
- ラダー部分はラダーステップで進み、マーカーを折り返す。
- 次の走者にバトンを渡す。
- 一番早く走り終えたチームの勝ち。

<ポイント>

- ラダーステップは正確に行うように注意する。

反復横跳び 50m走





ラダー部分で行うステップを変えることで飽きずに行えます。

人数が合わない場合は、マーカーを用意し、すべて回収したチームの勝ちにするとやりやすいです。

指導例

目標 バランスボールで平衡感覚を身につける。

本時の展開

学 習 活 動	留 意 点	準 備 物
<p>1. あいさつ、本時の説明</p> <p>2. 準備運動</p> <ul style="list-style-type: none"> ・バランスボールを転がしながら歩く、走る、スキップする。 ・バランスボールをドリブルしながら歩く、走る、スキップする。 <p>3. バランスボール</p> <ol style="list-style-type: none"> ①脚をのせて体を支える。 ②足をつけて座る、弾む、ひねる。 ③足を離して座る。 ④複数でバランスをとる。 4人組で向かい合ってボールの上に座り、手をつないで、足を浮かせてバランスをとる。 	<ul style="list-style-type: none"> ・ペアを作りボールに座っていない児童が両手を前に出し、バランスを崩しそうになった時にすぐに手をつかめるようにさせる。 	<p>バランスボール</p> <p>バランスボール</p>
<p>4. バランスボールダンス</p> <ul style="list-style-type: none"> ・音楽のリズムに合わせて、立位でボールを弾ませたり、バランスボールに座った状態で、弾んで手をたたいたり、腰をひねったりとさまざまな動きを行う。 <p>5. 本時のふりかえり</p> <p>6. 整理運動</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・リズムに合わせて行う楽しさを体感する。 	<p>バランスボール</p>

ドリブルフィーリング



<やり方>

- 1人1つボールを持つ。
- 片手でボールをドリブルし、移動しながら反対の手でハイタッチする。

<ポイント>

- できるだけたくさんの人とハイタッチできるようにする。



右手、左手を指定し、きき手でない方も練習しましょう。
慣れてきたら移動スピードをあげていきましょう。

ムカデのしっぽとり



<やり方>

- グループで鬼を1人決める。
- 鬼以外は1列になり、前の人の上に手を置き、一番後ろの人はしっぽをつける。
- 鬼と列の先頭が向かい合わせの状態スタートし、鬼はしっぽを取りに行く。
- しっぽを取るか列の手が離れたら鬼の勝ち。
- 制限時間以内にしっぽを取れなければ鬼の負け。

反復横跳び



肩から手を離さず動くことで、反復横跳びの運動が自然にできました。

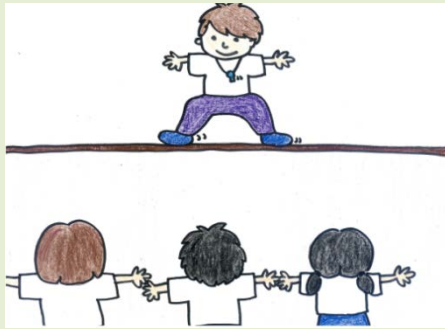
参考映像：大阪体育大学小林研究室 <https://www.youtube.com/watch?v=tos4soOntys>



指導例

目標 ささまざまな足の運びを行うことで、素早い動きを身につける。

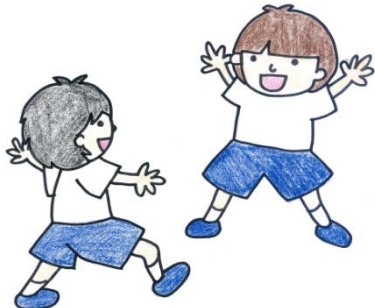
本時の展開

学 習 活 動	留 意 点	準 備 物
<p>1. あいさつ、本時の説明</p> <p>2. 準備運動</p> <p>3. ミラーサイドステップ</p> <ul style="list-style-type: none"> 先生と向かい合い、先生の動きに合わせてサイドステップを行う。 いくつかのグループに分け、児童が教師役となり行う。 <p>4. ムカデのしっぽとり</p> <ul style="list-style-type: none"> 全員が鬼になれるように交代しながら行う。(1セット20秒) <p>5. 本時のふりかえり</p> <p>6. 整理運動</p>	<p>(P10参照)</p> <ul style="list-style-type: none"> 教師は上体を起こしたまま、腰を落とすようにする。 はじめは1歩ずつ行い、2歩3歩と数を増し、連続して行えるようにする。 <div style="text-align: center;">  </div> <ul style="list-style-type: none"> 列の先頭は常に鬼と向かい合うように逃げる。 	<p>しっぽになるもの (ハチマキなど)</p>

3 力強い動き

低学年 中学年 高学年

足じゃんけん



<やり方>

- 足でじゃんけんをする。

<ポイント>

- 深くしゃがみ込み、腕をしっかりと振り上げてジャンプする。
- 相手よりも滞空時間を長くして後出しができるように声掛けする。

立ち幅跳び



高くジャンプした方が後出しができるから有利だということを気づかせましょう。

紙てっぽう



<やり方>

- 紙てっぽうを用意する。
- 紙てっぽうの端を持って上から下へ振り下ろす。

<ポイント>

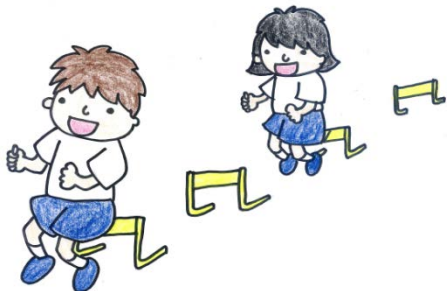
- 大きく腕を振ることを意識させる。
- 振り下ろす時に紙てっぽうを持っていない方の足を1歩踏み出す。

ボール投げ



「紙てっぽうが大きく鳴ったということはボールが遠くに飛んだってこと!!」と伝えると嬉しそうにいろんなところで練習していました。

ハードルジャンプ



<やり方>

- ミニハードルを5台から10台並べ、両足ジャンプで跳び越える。

<ポイント>

- 着地後、ステップを入れず、連続ジャンプする。
- 両腕を大きく振る。
- いろいろな高さや間隔を設定し、できるだけ素早くジャンプする。

立ち幅跳び



児童の実態に合わせてハードルの高さや間隔を工夫して行いましょう。

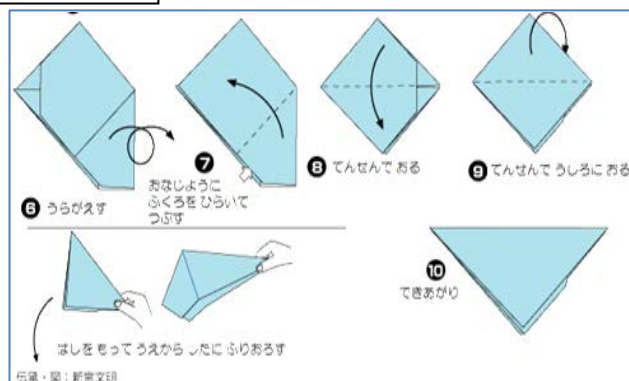
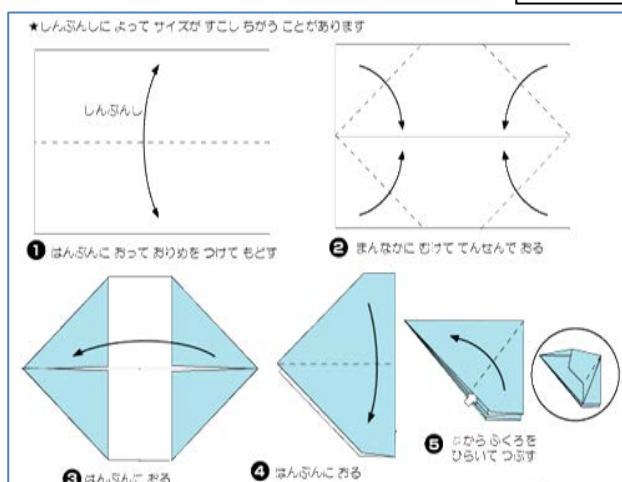
指導例

目標 ボール投げの動きを身につける。

本時の展開

学 習 活 動	留 意 点	準 備 物
1. あいさつ、本時の説明 2. 準備運動 3. 紙てっぽう ①直立した状態で振り下ろす。 ②一歩踏み出して振り下ろす。 ③体のひねりを加え紙てっぽうを振り下ろす。	<ul style="list-style-type: none"> 大きく、思い切り腕を振ることを意識させる。 振り下ろす方向に一歩踏み出し体の軸を安定させる方法を知らせる。 体重移動の大切さを知らせる。 振り下ろす時に体をひねる感覚をつかませる。 反対の腕も振り上げて、動作に合わせて振り下ろさせる。 	紙てっぽう
4. 新聞紙キャッチボール ・新聞紙を丸めてボールを作り、ペアでキャッチボールを行う。		<ul style="list-style-type: none"> 紙てっぽうで身に付けた正しいフォームで投げる感覚をつかませる。
5. 本時のふりかえり 6. 整理運動		

紙てっぽうの作り方



グーパージャンプ



<やり方>

- 2人1組になり、1人は脚を開いて座り、もう1人はその脚の間に立つ。
- 座っている人は開閉脚を繰り返す。
- 立っている人はそれに合わせて、グーパージャンプを行う。

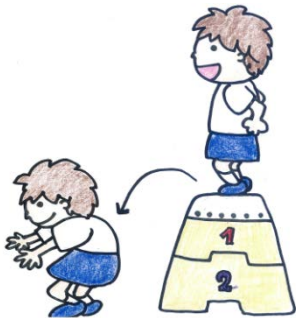
<ポイント>

- 相手をしっかり見て、タイミングを合わせて行う。



慣れるまでは、先生の合図でゆっくり行くと安全に行えます。
開閉のスピードを速くすることで、難易度があがります。

忍者とびおり



<やり方>

- 跳び箱を用意し、その上から床にとびおる。

<ポイント>

- 床におりたときに音をたてないように、膝や股関節などで衝撃を吸収させる。
- 跳び箱の高さで難易度を調節する。

立ち幅跳び



固いものの上に着地すると足を痛めるので、初めはマットの上などに着地させました。
いろんな高さを設定し、挑戦してみましょう。

<も歩き



<やり方>

- 仰向けになり、両手両足をついて腰を地面から浮かせる。
- 手足を右手左足、左手右足と交互に出して歩く。

<ポイント>

- 体がまっすぐになるように、腰をしっかり上げる。
- あごをしっかりと引く。
- ぶつからないように注意する。

上体起こし



教師の指示した方向に進むバリエーションもあります。

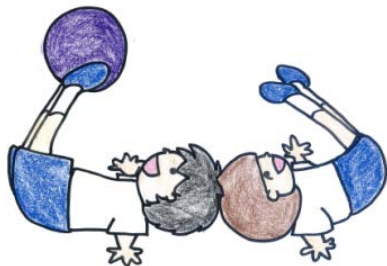
指導例

目標 いろいろな動物歩きを通して力強い動きを高める。

本時の展開

学 習 活 動	留 意 点	準 備 物
1. あいさつ、本時の説明 2. 準備運動 3. 動物歩き ①くま歩き 両手両足を床につき、膝を伸ばし、お尻を高く上げて歩く。 ②かえる歩き かえるの姿勢になり、両手を前方につき、両足を手の横まで持って来る。 ③くも歩き ④フラミンゴ ・片足で立ち、あげている脚の膝が90度になるようにし、両腕は左右に広げ、3秒静止し、バランスをとる。 ・静止後、あげている脚を一步踏み出し、再び同じ姿勢をとる。 ・この動作をくり返し前に進む。 4. だるまさんが転んだを動物歩きで行う。 ・鬼は、「だるまさんが〇〇(動物の名前)」と言う。言われた動物に変身して静止。 ・鬼が「だるまさんが…」と言っている間は変身した動物歩きで移動。 5. 本時のふりかえり 6. 整理運動	<ul style="list-style-type: none"> ・くまのように大きな動作でゆっくりと行わせる。 ・同じ姿勢から跳んで行ってもよい。 ・静止の時間を調整して行う。 ・静止の間、目をつぶらせてもよい。 	

ボール足渡し



<やり方>

- 2人1組で仰向けに頭をつけて寝る。
- 1人が足にボールをはさむ。
- お互いに足を上げ、ボールの受け渡しを足で行う。

<ポイント>

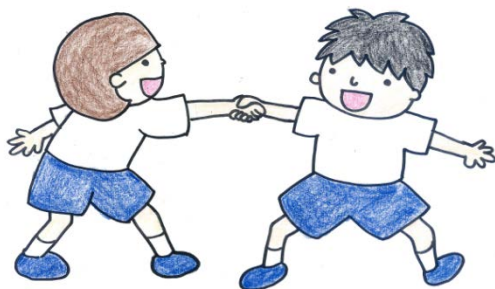
- 最初は軽いボールで行い、慣れるにつれてバスケットボールのような少し重いものにしていくとより効果的。

上体起こし

円になって行ったり列になって競争すると、楽しく取り組みます。



押し引き相撲



<やり方>

- 相手と向かい合い、右（左）手同士をつなぎ、足は前後に開く。
- スタートの合図でお互いにつないでいる手を押ししたり、引いたりする。
- 足が動いてしまった方が負け。

<ポイント>

- しっかり手を握り合う。

握力

相手との距離や足の置き方をいろいろ変えることで、より楽しく行えます。



じゃんけんダッシュ



<やり方>

- 中央のコーンの位置でじゃんけんをする。
- 相手が出したじゃんけんの絵が貼ってあるマーカーを走って取りに行く。
- どちらが早く中央のコーンにそのマーカーを被せられるかを競う。

<ポイント>

- 相手の出した手に集中する。
- じゃんけんの後、素早く動き出せるようにする。

50m走


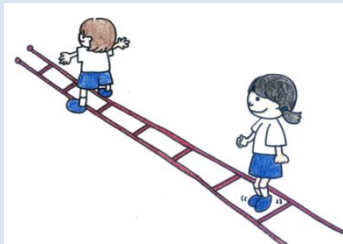
サイドステップで取りに行くと、反復横跳びの練習にもなります。



指導例

目標 ささまざまな運動を通して、素早い動きと速く走る力を身につける。

本時の展開

学 習 活 動	留 意 点	準 備 物
<p>1. あいさつ、本時の説明</p> <p>2. 準備運動</p> <p>3. ステップの予備運動</p> <p>①左右ジャンプ（両足）</p> <p>②前後ジャンプ（両足）</p> <p>③左右ジャンプ（足踏み）</p> <p>④前後ジャンプ（足踏み）</p> <p>（各10回×2セット）</p> <p>4. ラダーステップ</p> <p>①両足連続ジャンプ</p> <p>②一マス2歩足踏み（前向き・横向き）</p> <p>③左右入れ替え</p> <p>④グーパージャンプ</p> <p>⑤前後左右ステップ</p>  <p>5. <u>じゃんけんダッシュ</u></p> <p>・4ヶ所設定して行う。</p> <p>6. 本時の振り返り</p> <p>7. 整理体操</p>	<p>・ラダーは使わず、その場で行わせる。</p> <p>（P8参照）</p> <p>・最初はゆっくりと行い、慣れてきたら少しずつスピードを上げていく。</p> <p>・慣れてきたら大きく腕を振って、しっかりと脚をあげさせる。できるだけ素早く。</p>  <p>・人数や用具の数に応じて調整する。</p>	<p>ラダー</p> <p>コーン（8）</p> <p>マーカー</p> <p>（ゲ、チョコ、パー各8）</p>

綱引き



<やり方>

- 綱を用意する。
- 中央に旗を立て、1対1で綱を引っ張る。
- 自分の方に旗が倒れた方が勝ち。
- 1対1の個人戦から始まり、2対2から5対5程度まで。

<ポイント>

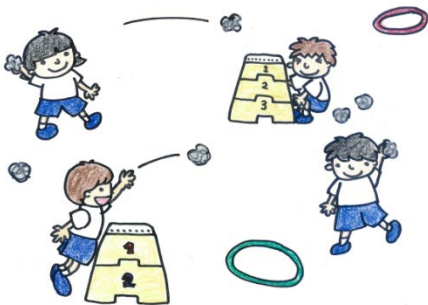
- 腰を低く保って引く。

握力



運動会以外で綱引きができるとあって子ども達は大盛り上がり。
綱のかわりに、タオルで1対1だけ行いました。

新聞紙合戦



<やり方>

- 新聞紙を丸めたボールを用意する。
- クラスを2チームに分け、体育館の両端に旗を立てて、合戦場を作る。
- ボールを当てられたらいったん旗まで戻ってやり直し。
- 先に相手チームの旗を取った方が勝ち。

<ポイント>

- 障害物に跳び箱を置いたり、フラフープ等を置いて当てられない場所などを設定する。

ボール投げ

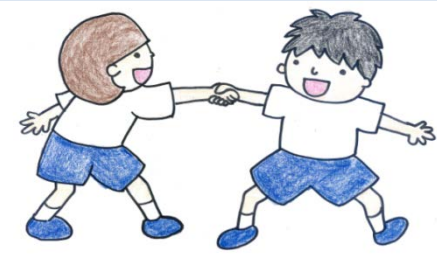


事前に紙てっぽう（P16参照）で練習をしておくより効果的です。

指導例

目標 相手の力を感じながら、力強い動きを行う。

本時の展開

学 習 活 動	留 意 点	準 備 物
1. あいさつ、本時の説明 2. 準備運動 3. 押し引き相撲 <ul style="list-style-type: none"> ・相手と向かい合い、右（左）手同士をつなぎ、足は前後に開く。 ・スタートの合図でお互いにつないでいる手を押ししたり、引いたりする。 ・足が動いてしまった方が負け。 ・相手を替えて何回か行う。 4. <u>綱引き</u> <ol style="list-style-type: none"> ① 1対1 ② 3対3 ③ 5対5 5. 本時のふりかえり 6. 整理運動	(P20参照) ・しっかり手を握り合わせる。  ・急に手を放さないように指導する。	綱、旗

協力団体からのひとこと

最後の授業が終わったあとに体育が苦手だと言っていた児童が「体育ってこんなに楽しいとは思わなかった。」と言ってくれたことがとても嬉しかったです。



4 動きを持続する運動

低学年 中学年 高学年

新聞紙ダッシュ



<やり方>

- 新聞紙を1枚用意し、体の前面にくっつけて落とさないように走る。

<ポイント>

- 新聞紙が落ちないようにスピードを維持しながら走る。

20mシャトルラン

Check!
👏

2人で一緒に走ることに発展できます。

動きを持続する運動

王様鬼ごっこ



<やり方>

- 1人が鬼、後の数名が手をつないで円をつくる。
- 1人が王様（ビブス着用）となり、鬼は、王様をタッチしに行く。
- 王様はタッチされないよう手をつないだまま走って逃げる。
- 時間内に王様にタッチするか、つないでいる手が離れたら鬼の勝ち。

<ポイント>

- その場でクルクル回るだけにならないように注意する。

20mシャトルラン

Check!
👏

サイドステップを使ってその場でクルクル回って逃げる方法に限定してもよいです。

カニさん鬼ごっこ



<やり方>

- みんながカニのようにサイドステップで鬼から逃げる。
- 鬼以外は止まってはいけない。
- サイドステップは一直線上にしか進めない。（途中で引き返してもよい。）
- 壁にタッチしたら方向転換できる。
- 鬼に捕まったら鬼交代。
- 新たに鬼になった人は前の鬼を捕まえてはいけない。

20mシャトルラン


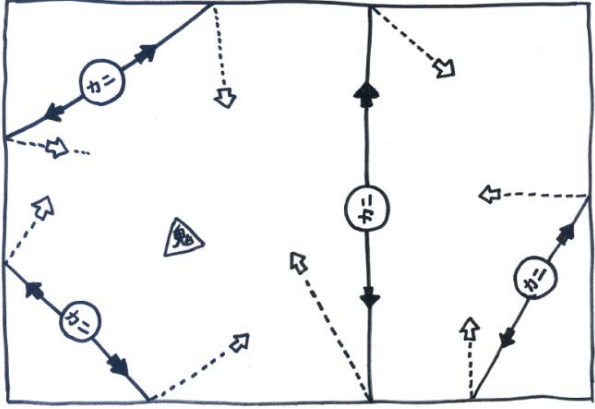
Check!
👏

鬼もサイドステップで追わせる方法があります。壁以外にも方向転換できる場所を設定するとより楽しめます。ぶつからないように安全に注意して行いましょう。

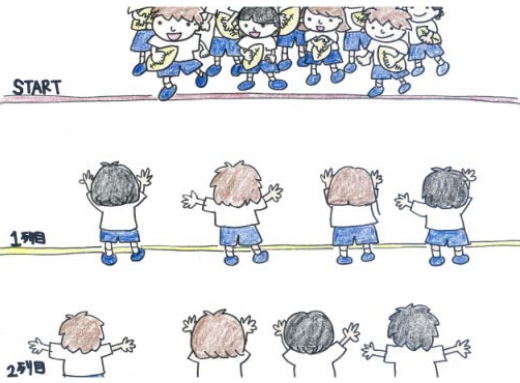
指導例

目標 ささまざまな走法を取り入れて動きを持続する力を身につける。

本時の展開

学 習 活 動	留 意 点	準 備 物
1. あいさつ、本時の説明 2. 準備運動 3. 新聞紙ダッシュ ・ 1人で1分間落とさずに走る。 ・ 2人で1分間落とさずに走る。 4. 王様鬼ごっこ ・ 6人1チームとして鬼は順次交代する。 ・ 制限時間は1分。  5. カニさん鬼ごっこ ・ 20人程度で行う。 ・ 鬼はビブスをつける。 (捕まって新たに鬼になった人は前の鬼からビブスを受け取ってつける。) 6. 本時のふりかえり 7. 整理運動	・新聞紙が落ちても時間内であれば続けさせる。 ・息を合わせて行わせる。 <u>イメージ図</u>  △：鬼 ○：鬼以外（カニさん）	新聞紙 ビブス ビブス

じゃんけんシャトル



<やり方>

- 攻撃と守備に分かれる。攻撃は1人1つボールを持ちスタートライン、守備は3列に並んで攻撃と向かい合う。
- 攻撃は走って守備の1列目まで行き、足じゃんけんをする。
- 攻撃は勝ったら次の列で足じゃんけんを、負けたらスタートラインまで戻ってやり直し。
- 3列目の守備に勝ったらゴール地点のかごにボールを入れ、またスタートラインから新しいボールを持ってスタート。
- 時間を設定して攻守を入れ替え、かごに入れたボールの多い方が勝ち。

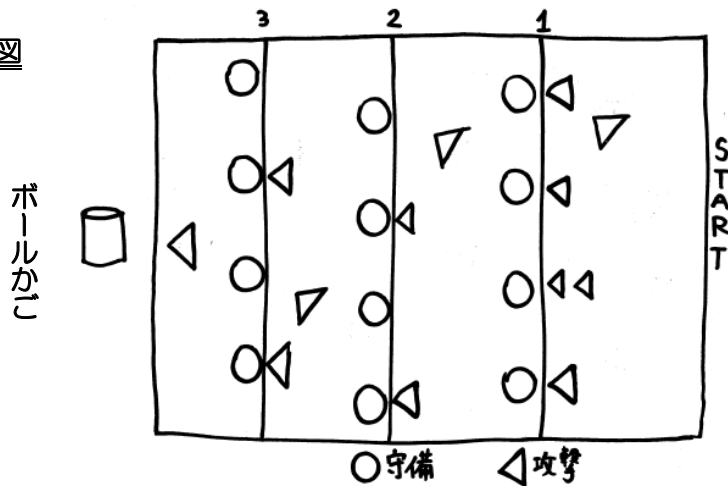
20mシャトルラン



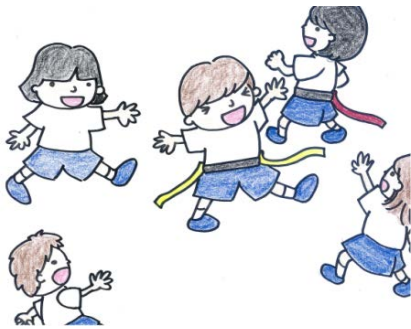
1巡目はテニスボール（1点）、2巡目はドッジボール（2点）

3巡目はタグラグビーボールやバスケットボール（3点）と変えていくと盛り上がります。

上からの図



タグ鬼ごっこ



<やり方>

- タグチームと鬼（タグなし）チームに分かれる。
- タグチームは両腰にタグをつける。
- タグチームのタグを鬼チームが追いかけて取る。
- タグを取られたら速やかにコートの外に出る
- 制限時間内で取ったタグの数の多いチームの勝ち。

<ポイント>

- 状況に応じて場の広さや人数、制限時間を調整する。

20mシャトルラン



タグがない時は、ハチマキなどを腰にはさむことで代用できました。

タグを取られたら鬼になる方法もあります。

指導例

目標 タグ鬼ごっこを通して、動きを持続する力を身につける。

本時の展開

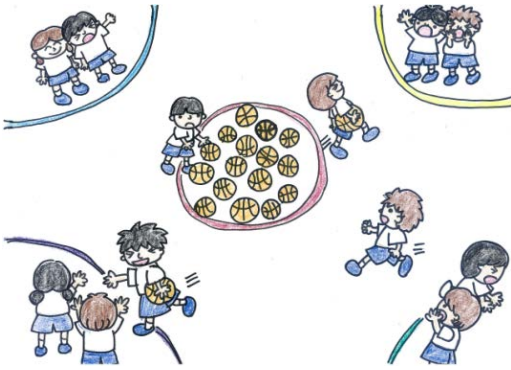
学 習 活 動	留 意 点	準 備 物
1. あいさつ、本時の説明 2. 準備運動 3. タグ取り <ul style="list-style-type: none"> ・ 2人1組になり、攻守を決める。 ・ 守りの人は、右腰にタグをつける。 ・ 右手で握手するように手をつなぐ。 ・ 攻めの人は、笛の合図で左手でタグを取りに行く。 <ul style="list-style-type: none"> ・ 制限時間は1分。 ・ 手とタグを入れ替えて行う。 ・ 相手を変えて3回行う。 	<ul style="list-style-type: none"> ・ 取られても再度付け直して続させる。 ・ 守りの人はつないでいない方の手を額に当て、相手の頭とぶつからないようにする。 	タグ (ハチマキなど)
4. タグ鬼ごっこ <ul style="list-style-type: none"> ・ 制限時間は1分。 ・ 攻守交代して3試合行う。 5. 本時のふりかえり 6. 整理運動		タグ (ハチマキなど)

協力団体からのひとこと

実際に学校で児童を教えることは、学生にとってもいい経験になりました。



ボール回収リレー



<やり方>

- 一定の距離を決め、中央にたくさんの玉入れの玉を置く。
- 数チーム（1チーム5人程度）に分かれて、チームの1人が中央の玉を取りに行く。
- 玉を取って来たら、自分の陣地に置き、リレー形式で次の人が玉を取りに行く。
- 中央の玉がなくなったら終了。
- 玉の多かったチームの勝ち。

20mシャトルラン 50m走

距離や1チームの人数を変えることで、運動量を調整できます。



カードめくり競争



<やり方>

- 赤白2チームを作り、コートに表が赤、裏が白のカードを同数並べて置く。
- スタートの合図で置かれている赤白カードを自チームの色になるようにめくる。
- 制限時間終了時に数が多かったチームの勝ち。

<ポイント>

- カードの間隔を広くする。

20mシャトルラン


チームの人数を少なくするとカードの枚数が少なくてもできます。



指導例

目標 動きを持続する力を身につける。

本時の展開

学 習 活 動	留 意 点	準 備 物	
1. あいさつ、本時の説明 2. 準備運動 3. 太鼓の数で集まろう ・太鼓を叩いた回数で集まって座る。 （2回なら2人組、3回なら3人組・・・） 	<ul style="list-style-type: none"> ・いろいろな人数で集まらせる。 ・最終1チーム5人編成になるようにする。（ボール回収リレーのチーム作りを兼ねる。） 	太鼓	
4. ボール回収リレー		<ul style="list-style-type: none"> ・玉の数、人数に応じて実施回数を調整する。 	玉入れの玉
5. カードめくり競争 <ul style="list-style-type: none"> ・制限時間は2分で3回行う。 		<ul style="list-style-type: none"> ・カードをめくりに行くときは必ず走らせる。 	赤白カード （人数分）
6. 本時のふりかえり			
7. 整理運動			

動きを持続する運動

学校からのひとこと

新体カテストの記録が向上することは予想できました。それだけでなく、子どもの記録が上がることで、彼らの活動意欲が出てきて、教員も意欲的に指導するようになりました。学校全体に活気が出て、地域や保護者からも「子どものためにいいことをやってくれている」と肯定的な評価をもらい、ますます学校が元気になってきています。



学校における体力づくりについて

体力は、人間のあらゆる活動の基本となるものであり、健康な生活をおくる上で、またものごとに取り組む意欲や気力といった精神面の充実にも深く関わっており、人間の健全な発達・成長を支え、より豊かで充実した生活を送る上で大変重要なものです。

こうしたことから、子どもの時期に活発な身体活動を行うことは、成長・発達に必要な体力を高めることはもとより、運動・スポーツに親しむ身体的能力の基礎を養い、病気から身体を守る体力を強化し、より健康な状態をつくっていくことにつながります。

(スポーツ庁 HP より)

子供の体力の向上のためには、体育・保健体育の授業時間での積極的な取組に加えて、授業時間以外でも様々な取組や仕掛け、環境整備などが求められる。

(スポーツ庁 全国体力・運動能力、運動習慣等調査 報告書より)

体力づくり推進計画の策定

子どもたちの体力向上のためには、体育の授業時間のみならず、学校教育活動全体を通じての目標を立て、取組みを実施することが重要です。そのため、取組みの「起点」となる体力向上推進計画（Action Plan）の作成は、最も重要なプロセスです。まず、自校の子どもたちの体力状況をしっかりと把握し、それに基づいた「ビジョン」と「目標」を掲げ、教職員全体で共有します。

取組みの検証

計画に沿って、取組みが実施され、効果が得られたかどうか「検証」を行うことは、非常に大切です。

目標や取組み方法に問題がないのかをきちんと検証することは、時間を取られているようでも、目標達成への近道となります。

また、計画の策定段階で、目標にあった「効果指標」が設定されていれば、目標と取組み効果のギャップが明らかになるので、検証は比較的容易になります。

適切な改善方法

検証の結果、明らかになった原因や問題点は、改善策を検討する必要があります。校内の担当者が様々なアイデアを持ち寄り、解決の糸口を見つけ出し、取組みをどう修正するのか、あるいは、中止して他の取組みを行うのかなど、幅広い角度から話し合いを行います。

取組みの検証や改善を行わないまま同じ取組みを繰り返しては、目標はいつまでもたっても目標のままで、子どもたちの体力向上にはつながっていきません。PDCAサイクルに基づき、必要に応じて家庭や地域の人々と連携を図りながら体力づくりを推進しましょう。

参考:体力づくり推進計画作成例

□□年度 ○○市町村立 ▲▽小学校 体力づくりアクションプラン							
目標	<p style="text-align: center;">体育の授業や学校全体の取組みを通して からだを動かすことが好きな子どもを増やします</p>						
課題	<p>①体育の授業が楽しくない、あまり楽しくないと感じている児童が多い（H27 5年男子:10%、5年女子:15%） ②運動が好きな児童や苦手な児童が多い（H27 5年男子:12%、5年女子:20%） ③新体力テストの「反復横とび」の記録が府の平均に比べて低い（H27 5年男子:34回、5年女子:32回）</p>						
取組み	<p>①運動するきっかけづくり(運動の場や時間の設定、運動内容の紹介など) ②子どもがそれぞれに成長や向上を実感でき、運動の楽しさをはぐくむ取組み ③スポーツ大会への参加や遊びの中で、皆と楽しみながらレベルアップ</p> <p>【具体的な取組み（全学年共通）】</p> <p>①月2回、20分休みにランニングやウォーキングの実施 ①週2回(火・金)朝の会(教室)で「ストレッチ運動」</p> <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 33%; padding: 5px;"> <p>【低学年】</p> <p>①③「運動タイム」の設定 週2回(月・木曜日)、昼休みを「運動タイム」とし、できるだけ児童が外へ出て体を動かせるあそびを実施</p> <p>①②「運動あそびカード」の活用 家庭で実施できる運動あそびを紹介し、実施後はスタンプ</p> </td> <td style="width: 33%; padding: 5px;"> <p>【中学年】</p> <p>①②「なわとびタイム」の設定 週2回(月・木曜日)、「チャレンジあそびかなわとびカード」を配付し、昼休みになわとび大会と級判定会を実施</p> </td> <td style="width: 33%; padding: 5px;"> <p>【高学年】</p> <p>①③「ボール運動タイム」の設定 フットボール大会、バスケットボール大会等を企画し、20分休みや昼休みに練習できる機会を提供</p> </td> </tr> <tr> <td colspan="3" style="padding: 5px;"> <p>【中・高学年共通】</p> <p>①②「元気アップカード」の活用 児童個人の運動目標を設定し、カードに記入して自分の運動時間や記録の伸びを確認</p> </td> </tr> </table>	<p>【低学年】</p> <p>①③「運動タイム」の設定 週2回(月・木曜日)、昼休みを「運動タイム」とし、できるだけ児童が外へ出て体を動かせるあそびを実施</p> <p>①②「運動あそびカード」の活用 家庭で実施できる運動あそびを紹介し、実施後はスタンプ</p>	<p>【中学年】</p> <p>①②「なわとびタイム」の設定 週2回(月・木曜日)、「チャレンジあそびかなわとびカード」を配付し、昼休みになわとび大会と級判定会を実施</p>	<p>【高学年】</p> <p>①③「ボール運動タイム」の設定 フットボール大会、バスケットボール大会等を企画し、20分休みや昼休みに練習できる機会を提供</p>	<p>【中・高学年共通】</p> <p>①②「元気アップカード」の活用 児童個人の運動目標を設定し、カードに記入して自分の運動時間や記録の伸びを確認</p>		
<p>【低学年】</p> <p>①③「運動タイム」の設定 週2回(月・木曜日)、昼休みを「運動タイム」とし、できるだけ児童が外へ出て体を動かせるあそびを実施</p> <p>①②「運動あそびカード」の活用 家庭で実施できる運動あそびを紹介し、実施後はスタンプ</p>	<p>【中学年】</p> <p>①②「なわとびタイム」の設定 週2回(月・木曜日)、「チャレンジあそびかなわとびカード」を配付し、昼休みになわとび大会と級判定会を実施</p>	<p>【高学年】</p> <p>①③「ボール運動タイム」の設定 フットボール大会、バスケットボール大会等を企画し、20分休みや昼休みに練習できる機会を提供</p>					
<p>【中・高学年共通】</p> <p>①②「元気アップカード」の活用 児童個人の運動目標を設定し、カードに記入して自分の運動時間や記録の伸びを確認</p>							
検証 (指標)	<p>①「体育の授業が楽しい」と回答した児童の割合(アンケート実施) ②「運動が好き」と回答した児童の割合(アンケート実施) ③反復横とびの記録測定(中、高学年:6月と翌年2月に実施)</p>						

新体力テスト関連項目別一覧

※はボールを使った運動例です。 ◎はラダーを使った運動例です

() は記載しているページです。色は低中高学年の項目に対応しています。

握 力		上体起こし	長座体前屈
押し引き相撲 (20)		くも歩き (18)	尺取虫 (4)
綱引き (22)		※ボール足渡し (20)	※ボール世界一周 (4)
			※ボール宇宙一周 (6)
			※二人でボール渡し (6)
反復横跳び	20mシャトルラン		50m走
◎ラダーステップ (8)	新聞紙ダッシュ (24)	◎チーム対抗ラダーリレー (12)	
ミラーサイドステップ (10)	王様鬼ごっこ (24)	じゃんけんダッシュ (20)	
◎チーム対抗ラダーリレー (12)	カニさん鬼ごっこ (24)	※ボール回収リレー (28)	
ムカデのしっぽとり (14)	※じゃんけんシャトル (26)		
	タグ鬼ごっこ (26)		
	※ボール回収リレー (28)		
	カードめくり競争 (28)		
立ち幅跳び	ボール投げ		
足じゃんけん (16)	紙てっぽう (16)		
ハードルジャンプ (16)	新聞紙合戦 (22)		
忍者とびおり (18)			

A cartoon character named Mecha, a blue bird-like creature with large eyes and a friendly expression, wearing a light blue shirt and brown shorts. It is standing with its arms raised in a celebratory gesture.

めっ ちや

体力測定マニュアル

～子どもたちの最大限の力を引き出そう～

ページの見方

<準備物>や<計測方法>を書いています。

計測をはじめる前に
教員が確認するポイントを書いています。

○子どもへの声掛け例です。
その他、子どもにさせてはいけないことや、記録を向上させたり計測をスムーズに行うためのヒントを書いています。

握力

<準備物> 握力計

<計測方法> 左右交互に2回ずつ実施、kg単位 kg未満は切り捨て
左右のよい記録を平均、kg未満は四捨五入

計測をはじめる前に

- ・握るグリップの調節方法を確認よう。
- ・指の真ん中に、グリップがくるように調節しよう。



○大きな声で『ぎゅーっ!!』などと言って、力いっぱい握ってみよう。

○はかる直前に、反対の手を強く握ってから始めよう。

<注意事項>

- ・同じ手で、2回続けて実施させない。
- ・握力計は服や体に触れないようにさせ、ふりまわして計測しない。

i ・握力計が複数個あると、計測がスムーズになります。

上体起こし

<準備物> ストップウォッチ、マット。

<計測方法> 30秒間、1回実施

仰向け→両肘が両太ももについて1回

計測をはじめる前に

- ・ペアでしっかりと足が固定できているか確認しよう。

○両腕を胸の前で組み、背中を丸めて、勢いよく、そしてすばやく。

○押さえる人は、大事なサポーター。足をしっかり固定しよう。

○あごをひき、おへそを見て、30秒間あきらめないことが大切。

○ペアの人は、回数を数えながら、応援もしてあげよう。

<注意事項>

- ・実施者と押さえている人の頭がぶつからないように。
- ・メガネをしている人は、はずして実施させる。



長座体前屈

- <準備物> 測定用の箱、1 mものさし（メジャー）
<計測方法> 2回実施、cm単位 cm未満は切り捨て

計測をはじめる前に

- ・壁に背中、お尻がぴったりついているか確かめよう。
- ・肘は伸びているか確かめよう。
- ・箱がスムーズに動くか、床を確認しよう。
- ・靴を脱いで、計測しよう。



- 計測前に、体をしっかり動かそう。
- しっかりストレッチをして、体をのばせるようにしよう。
- 息を「ふ〜っ」とはきながら、やってみよう。
- 前を向いているとブレーキがかかってしまうから、あごを引こう。

<注意事項>

- ・頭をあげたり、足首を固定させない。
- ・手の指先で、箱を押し出したりしない。

反復横跳び

- <準備物> ストップウォッチ、ラインテープ
<計測方法> 20秒間、2回実施
ライン通過で1点 よい記録を記入

計測をはじめる前に

- ・床に100cm間隔で3本の平行線を引く。
- ・足の運び方を確認し、練習しておこう。

- 重心を落とし、常に低い姿勢で。
- 頭は真ん中に残して足を遠くに伸ばしラインを踏もう。
- 左右のラインは、踏むだけでOK。
- 靴が滑らないように、実施前に靴底を固くしぼったぞうきんでふこう。

<注意事項>

- ・ジャンプするような動きはさせない。
- ・ラインを大きく越えさせるような動きは、必要ありません。



20mシャトルラン

<準備物> テスト用 CD、再生用プレーヤー、20mの平行線

<計測方法> 電子音にあわせ、20mを走ることができた回数

計測をはじめる前に

- ・電子音にあわせてスピードコントロールをしよう。
(特にはじめのゆっくりのペースを知っておこう)

○あわてずに、電子音の間隔に合わせて同じスピードで走ろう。

○折り返しも、無駄な力を使わない。(ラインは踏むだけで OK)

○ゆっくりのときは同じスピードで、まっすぐ折り返そう。

速くなったら折り返し後スピードアップは余裕をもって。

<注意事項>

- ・健康状態には十分注意し、疾病及び傷害の有無を確かめよう。
- ・CD プレーヤーをフロアーに置くと音がとぶ場合があります。



- ① ・その場の雰囲気大切！全員で応援し合うなど、子どもの力を引き出そう！
- ・ペースメーカーがいると最初のペースがつかみやすい。
- ・折り返しのタイミングを先生が笛で合図すると走りやすい。

50m走

<準備物> 50m直走路、スタート合図旗、ストップウォッチ、ホイッスル

<計測方法> 1回実施、1/10 秒単位 1/10 秒未満は切り上げ

計測をはじめる前に

- ・スタートの合図を確認しておこう。
- ・スタンディングスタートの練習もしておこう。
- ・まっすぐ走れるように、ラインを引いておこう。

○スタート時は、姿勢を低く、徐々に上体をあげていこう。

○腕は伸ばしすぎず、すばやく振ろう。

○ゴールの先に目標を立てて、ゴールを勢いよく走りぬけよう。

○ゴールの時は、胸をつきだしてゴールしよう。

<注意事項>

- ・スタート後、すぐに前傾姿勢をくずすと、スピードにのれません。
- ・ゴール直前にスピードを緩めると、タイムが悪くなります。

- ① ・ゴール5m先に、コーンなどの目標物を置いて、ゴールを勢いよく走りぬけさせましょう。

立ち幅跳び

<準備物> 屋外：砂場、メジャー、砂ならし、踏切線

屋内：マット、メジャー、ラインテープ

<計測方法> 2回実施、よい記録 cm単位 cm未満は切り捨て

計測をはじめる前に

- ・二重踏切りにならないようにしよう。
- ・屋内では、着地の際にマットが動かないように。

- 深くしゃがみ、腕を大きく振り、着地は膝を抱え込もう。
- 「せーの！」や、「いーち、にー、さん！」などと声を出すと、踏切と手の振りを合わせやすいよ。

<注意事項>

- ・腕の振りやしゃがみ込みが小さいと、力を全て発揮できません。
- ・必ずマットは固定し、動かないようにします。



- ・屋内で計測する方が、すべらず飛びやすいです。
- ・踏切線をT字にすると、計測がスムーズになります。
- ・目標のところに印をしたり、コーンなどを置くとよい。

ソフトボール投げ

<準備物> ソフトボール（1号）、メジャー

<計測方法> 2回実施、よい記録、m単位、m未満は切捨て

計測をはじめる前に

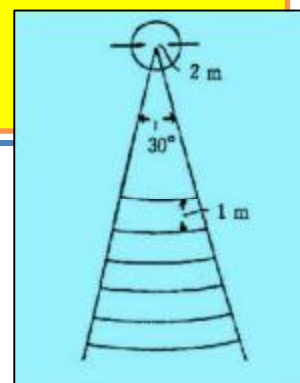
- ・2mの助走の間隔をつかんでおこう。
- ・投球フォームの確認しておこう。
- ・キャッチボールもしておこう。



- 助走と腕の振りを大きく早くしよう。
- 投げ出す角度(約 $30^\circ \sim 35^\circ$)、目標物を見つけよう。
- できるだけ円の後方からステップして投げると、遠くに投げられるよ。
- コーンなどの目印を置いて、目標を立てよう。

<注意事項>

- ・投球中、投球後、円を踏んだり、越したりして円外に出てはいけません。
- ・同じ手と足が、出してしまうフォームだと上手に投げられません。
- ・腕の振りが小さいと、遠くに投げられません。



- ・5mおきに、その距離を表す数字を地面に書いておくと便利。

参考資料

大阪府

- 大阪なわとび級判定「チャレンジ おおさか なわとびカード」(平成23年作成)

<http://www.pref.osaka.lg.jp/hokentaiku/kyougisupo-tutop/cyarennjinawatobi.html>



項目	1級	2級	3級	4級	5級
1. 連続ジャンプ	1分間 連続ジャンプ 100回以上	1分間 連続ジャンプ 80回以上	1分間 連続ジャンプ 60回以上	1分間 連続ジャンプ 40回以上	1分間 連続ジャンプ 20回以上
2. 連続ジャンプとフットワーク	1分間 連続ジャンプ 50回以上、フットワーク 50回以上	1分間 連続ジャンプ 40回以上、フットワーク 40回以上	1分間 連続ジャンプ 30回以上、フットワーク 30回以上	1分間 連続ジャンプ 20回以上、フットワーク 20回以上	1分間 連続ジャンプ 10回以上、フットワーク 10回以上
3. 連続ジャンプとフットワーク	1分間 連続ジャンプ 50回以上、フットワーク 50回以上	1分間 連続ジャンプ 40回以上、フットワーク 40回以上	1分間 連続ジャンプ 30回以上、フットワーク 30回以上	1分間 連続ジャンプ 20回以上、フットワーク 20回以上	1分間 連続ジャンプ 10回以上、フットワーク 10回以上
4. 連続ジャンプとフットワーク	1分間 連続ジャンプ 50回以上、フットワーク 50回以上	1分間 連続ジャンプ 40回以上、フットワーク 40回以上	1分間 連続ジャンプ 30回以上、フットワーク 30回以上	1分間 連続ジャンプ 20回以上、フットワーク 20回以上	1分間 連続ジャンプ 10回以上、フットワーク 10回以上
5. 連続ジャンプとフットワーク	1分間 連続ジャンプ 50回以上、フットワーク 50回以上	1分間 連続ジャンプ 40回以上、フットワーク 40回以上	1分間 連続ジャンプ 30回以上、フットワーク 30回以上	1分間 連続ジャンプ 20回以上、フットワーク 20回以上	1分間 連続ジャンプ 10回以上、フットワーク 10回以上

- 大阪プログラム(平成25年作成)

<http://www.pref.osaka.lg.jp/hokentaiku/kyougisupo-tutop/kopdomotairyoukusien.html>



- 「めっちゃスマイル体操」「めっちゃ WAKUWAKU ダンス」(平成27年作成)

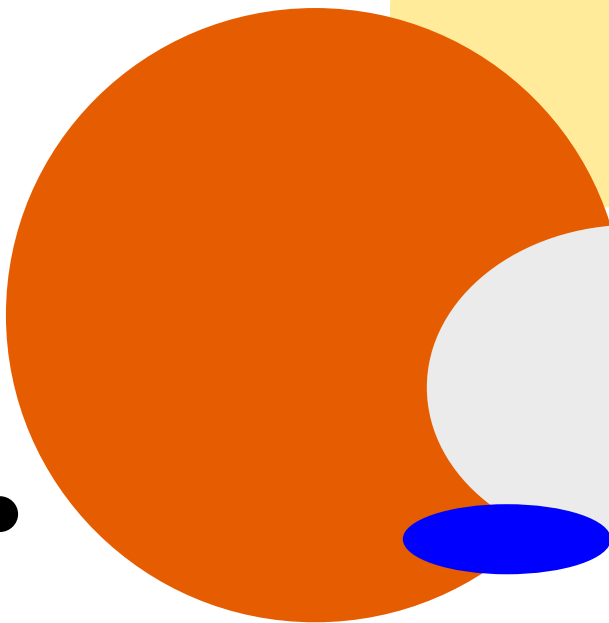
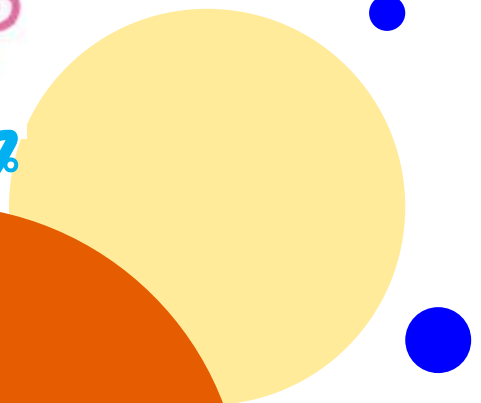
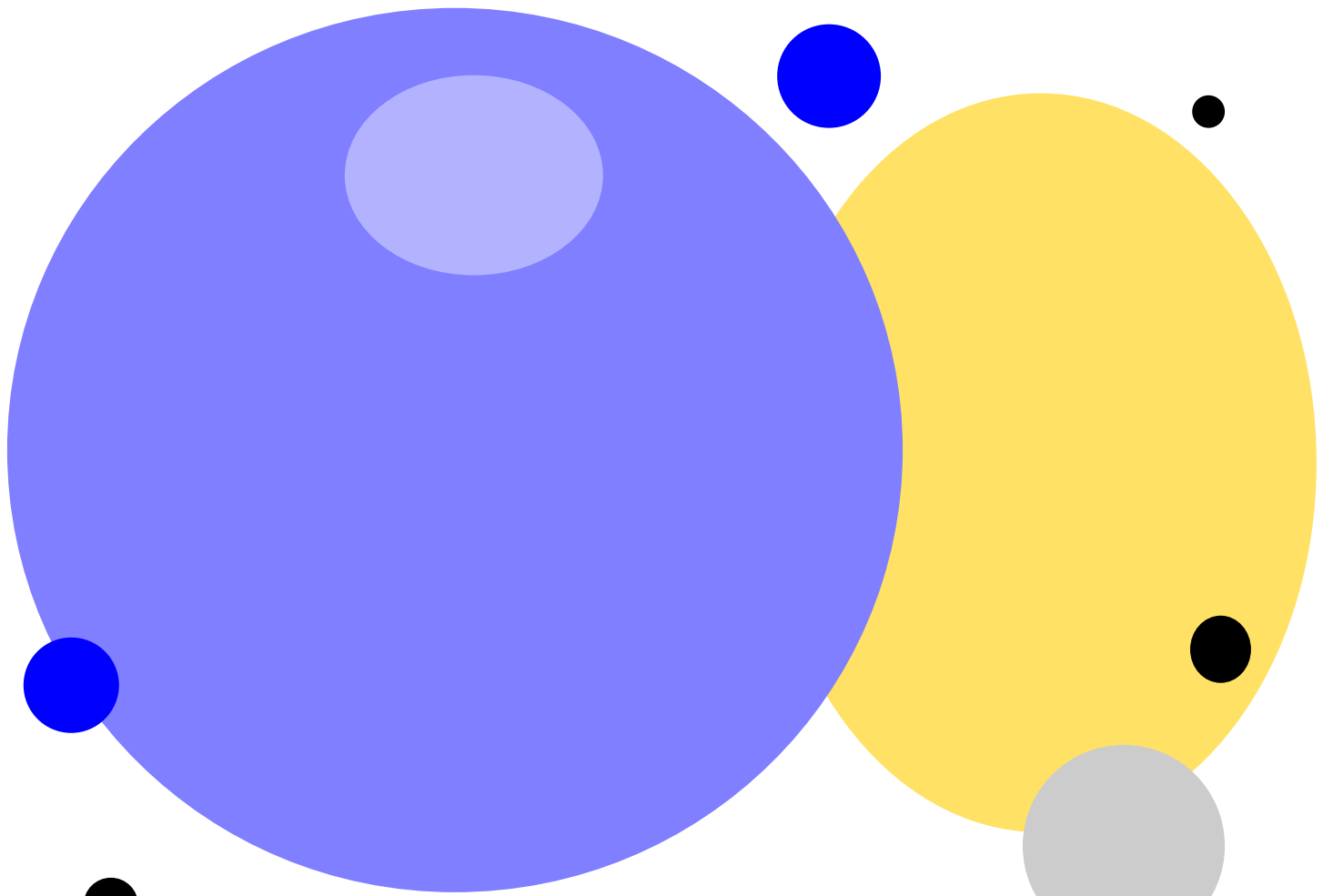
http://www.pref.osaka.lg.jp/hokentaiku/kyougisupo-tutop/mecyasuma_mecyawaku.html



その他

- やってみよう運動遊び(子供の体力向上ホームページ 公益財団法人 日本レクリエーション協会)

http://www.recreation.or.jp/kodomo/play/play_list.php



大阪府

教育庁教育振興室 保健体育課 平成29年3月発行
〒540-8571 大阪市中央区大手前2丁目 TEL.06(6941)0351(代表)

