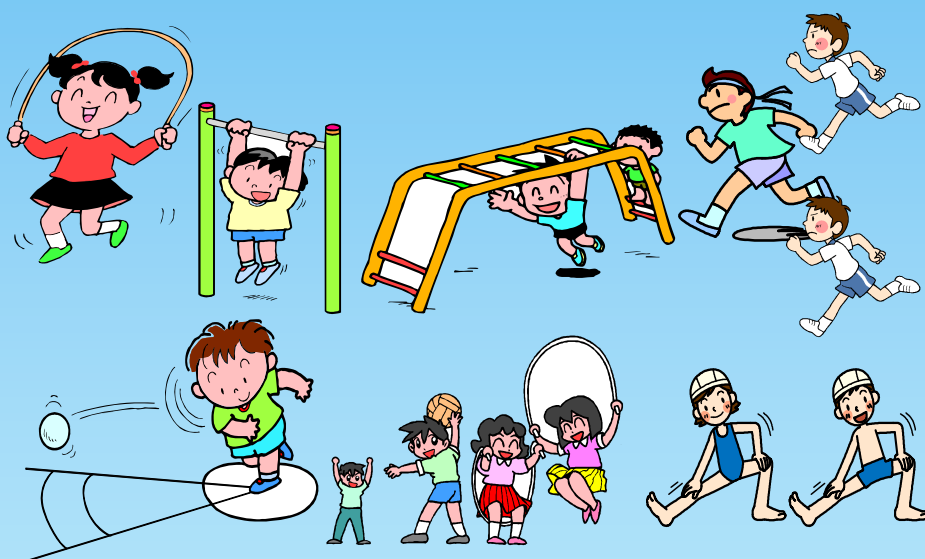


元気アツスマニュアル

～小学校における体力づくりの取り組み方～



平成23年6月

(編集・作成) 岐阜県体力向上推進委員会

(発行) 岐阜県教育委員会スポーツ健康課

目 次

はじめに

【理論編】

- 元気アップ・体力アップに向けて 1
- ・体力とは？ ・「体力」を知るには
 - ・体力が低下すると、何か困ることがあるの？
 - ・体力アップに向けて、子どもたちに必要なことは
 - ・子どもたちの体力向上に向けて、学校でできること

【実践編】

- 1 「チャレンジスポーツ in ぎふ」を活用した取組 5
- 2 運動（遊び）を工夫した取組
 - （1）行事と関連づけた取組 7
 - （2）年間を通した取組 9
 - （3）児童会活動や縦割り班による取組 1 1
- 3 取組カードや運動プログラムを作成した取組
 - （1）取組カードを作成した取組 1 3
 - （2）運動プログラムを作成した取組 1 5
- 4 家庭や地域等と連携した取組
 - （1）家庭と連携した取組 1 7
 - （2）地域の人材や外部講師を活用した取組 1 9
- 5 運動遊び・用具の工夫
 - （1）運動遊びの紹介 2 1
 - （2）用具の工夫 2 3

【資料編】

- 体力づくり、体力テストに関わる情報 2 4
- ・「チャレンジスポーツ in ぎふ」
参加常連校は、体力が高い
 - ・「新体力テスト」の測定で大切にしたいこと
 - ・参考となるホームページ

体力向上実践プラン「研究実践校」
体力向上推進委員会委員

はじめに

岐阜県が毎年行っている「小・中・高等学校 児童生徒の体力・運動能力調査」の結果と、文部科学省が行っている「体力・運動能力調査」の結果を比較すると、岐阜県の児童生徒の体力状況は、ここ数年、小学校では全国平均をやや下回り、中学校では全国平均をやや上回り、高等学校では全国平均を大きく上回るという傾向にあります。

このように、岐阜県においては、子どもたちが成長とともに体力を高めており、この点においては望ましい状況にあるといえます。

しかし、全国と同様に岐阜県でも、ピークである昭和60年前後と比較すると、児童生徒の体力は多くの項目で低く、近年はほぼ停滞傾向といえます。また、「全国体力・運動能力、運動習慣等調査」の結果から、岐阜県でも「運動をする子と、運動をしない子の二極化」が見られるなど、子どもたちの体力については課題もあります。

そこで、岐阜県教育委員会では、小学校での運動習慣の確立と体力・運動能力の向上を目的に、平成21年度から22年度にかけ「体力向上推進委員会」を組織するとともに「研究実践校」を12校指定し、小学校における運動習慣づくりや体力づくりの様々な取組についての事例を収集してきました。そして、これらの実践事例を基にしながら、この「元気アップマニュアル～小学校における体力づくりの取り組み方～」を作成しました。

作成に当たっては、どの学校でも実施できそうな取組を取り上げ、それぞれについて「取組の概要」「ねらい・期待できる効果」「取組方法・実施上のポイント・留意点」の構成でまとめました。

ぜひ、本マニュアルを活用し、より多くの小学校が、これまでの体力づくりの取組をより充実させたり、新たな取組を実践していただいたりして、子どもたちが、仲間とともに運動することの楽しさを味わい、自ら運動に親しむようになり、その結果岐阜県の子どもたちの体力の向上が図られればと期待しています。

平成23年6月

岐阜県教育委員会スポーツ健康課

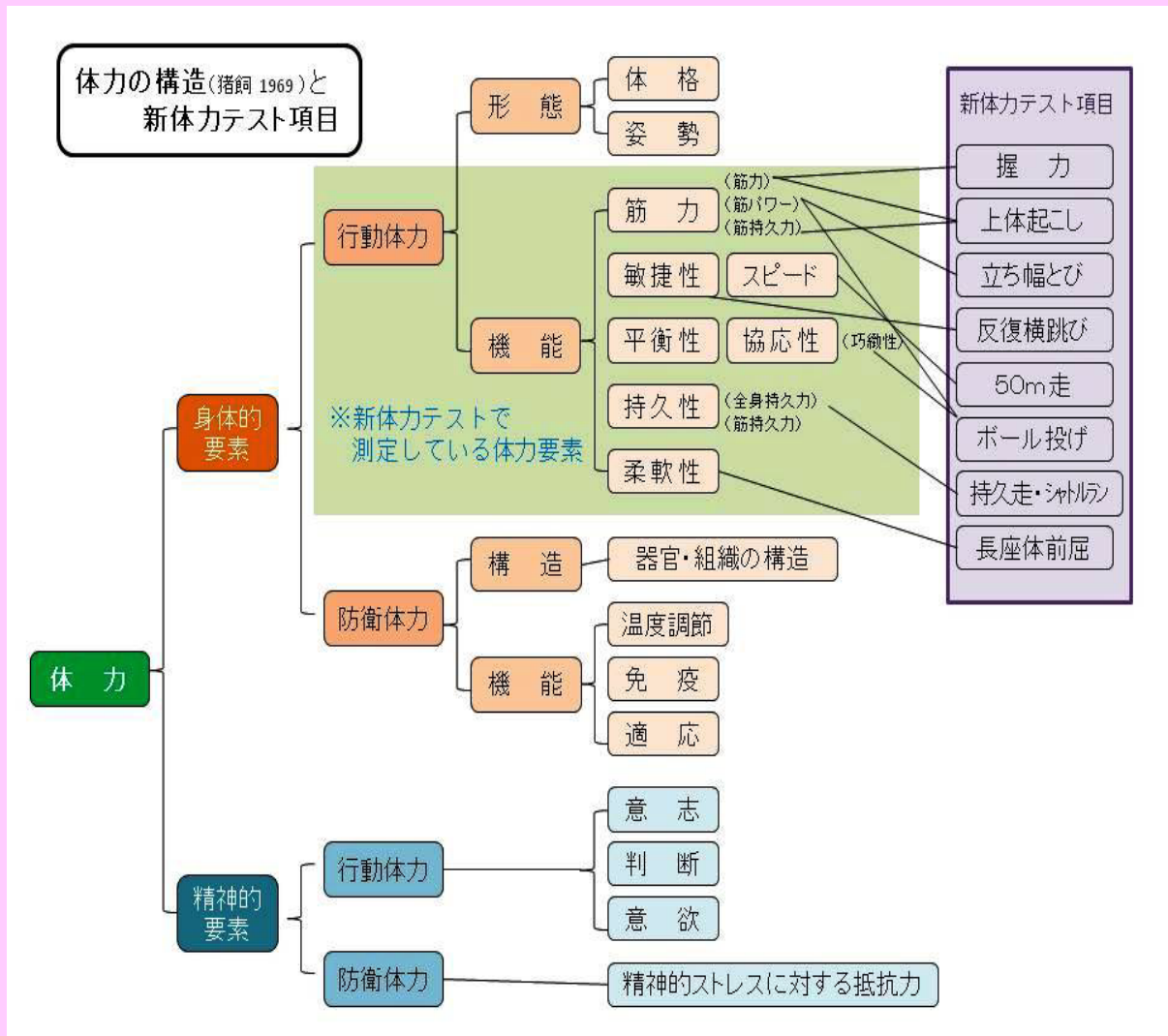
元気アップ・体力アップに向けて

体力とは？

一言で体力といっても漠然としすぎて分かりづらいものですが、大きく分けると身体的な側面の体力と精神的な側面の体力に分けられ、それぞれに行動するための体力と防衛するための体力があります。

つまり、単に力が強い子、持久走の速い子が体力の高い子ではありません。体力の高い子どもは、“からだ”と“こころ”のたくましさとともにストレスに対する抵抗力の強い子どもを意味します。

体力向上とは、バランスの良い体格、優れた機能（筋力、持久力、敏捷性等）、病気に対するかかりにくさ、前向きな心、精神的ストレスに強い心などを兼ね備えた子どもに成長させることを目指すものです。



「体力」を知るには ～新体力テストの意義～

「体力テストでそのヒトの体力の全てが本当に測定できるの？」という声をよく聞きます。先に示した図にあるように、8項目からなる文部科学省の新体力テストは、「体力」のなかの身体的側面の行動体力に関する機能を計測するものです。

しかし、多くの研究において、新体力テストの結果と基本的な生活習慣、病気にかかる率、身体活動量等との強い関連性が明らかになっています。

また、「握力だけでヒトの筋力を判断してよいのか？」といった疑問の声も聞きます。もちろん、体力を評価するにはできるだけ多くのテストを用いた方がよいのですが、テスト項目が20項目もあれば実際の運用は困難です。また、多くの研究で、新体力テストの8項目は行動体力のそれぞれの機能をおおよそ評価しうることが実証されています。例えば、握力テストの結果は、上肢、体幹、下肢の様々な筋力測定の結果とも高い相関が認められています。つまり、握力の高い子は、全身の筋力も高い傾向にあると言えます。

もちろん、これらの評価は、子どもが最大能力を発揮していることが前提となるため、テスト実施者は、実施要項に沿って正確に計測することに加え、新体力テストの意義を理解させ、全力を発揮させる環境を整えることが極めて重要となります。

<参考>

新体力テスト実施要項(文部科学省) http://www.mext.go.jp/a_menu/sports/stamina/03040901.htm

新体力テストってなあに? <http://www.recreation.or.jp/kodomo/myself/test.html>

体力が低下すると、何か困ることがあるの？

子どもの体力は、昭和60年頃をピークに、低下が見られるようになりました。最近10年間の測定結果の推移を見ると下げ止まり傾向が認められ、項目によっては若干向上の兆しがあるものもあります。それでも、昭和60年頃の子どもの体力テストの結果と比べると、大半の項目は低い値です。また、肥満傾向の子どもが3倍以上に増えるとともに、筋肉未発達による痩身傾向の子どもの増加も問題視されています。

これらの直接的な原因は、子どもの身体活動量の低下だと考えられています。つまり、今の子どもは昔の子どもに比べて体を動かしていないのです。

子どもの頃に、今の子どもよりもよく動いていた現在の中高年齢層は、高い体力テストの値を示していますが、体力が低下し始めてからの子どもは、現在、まだ若年層であるため、この世代が中高年になったときにどのような弊害が起きるかは立証されていません。しかし、「子どもの頃に運動(遊び)をしていない集団は、成人してからも運動習慣を持たない傾向がある」また、「成人してから運動習慣を持たない集団は、生活習慣病になる確率が高い」という調査の報告は多数あります。

こうしたことから、「運動(遊び)をあまりしない子どもは、将来、心筋梗塞、脳卒中、がん、糖尿病などの生活習慣病になる確率が高くなる心配がある」と考えられます。



体力アップに向けて、子どもたちに必要なことは

鍛えることより、まず「運動好き」にすること、「動ける体」の基礎をつくること

体力アップという、頭に浮かぶのは、トレーニングです。トレーニングにもいろいろな方法や種類があるので一概には言えませんが、多くは体力を高めることを第一に考えられた運動です。

では、小学生の段階で、特定の体力要素の向上をねらうあまり、強制的にトレーニングに取り組みせたらどうなるでしょう。小学生の時期は、まだ「体を動かしたい」「運動や遊びで楽しみたい」という「活動の欲求」が大きい時期です。そのため、運動好きの児童でもトレーニングの繰り返しには意欲がわきません。ましてや、運動嫌いの児童や運動が苦手な児童にとっては、大きなプレッシャーにもなりかねません。意欲的な取組が生まれないどころか、結果として「運動嫌い」を増やす恐れがあります。

また、身体機能の発達の段階から見ても、小学校の時期は、特定の体力を高めるよりも、様々な体の基本的な動きを培っておくことが重要な時期だと言われています。

つまり、小学校の時期は、生涯にわたって運動に親しむことができるように、その基礎を養う時期だということです。具体的には、体を動かすことの楽しさや喜びを味わうことで「運動好き」にすること、この時期に育てるべき様々な基本的な動きを高め「動ける体」の基礎をつくることが求められます。

運動をともなう「遊び」が大切

- ・遊びは子どもの体と心の成長に欠かせない

遊びで体を動かすことは、様々な運動の基礎的な動きを養い「動ける体」を作り、体力アップにもつながります【身体能力】。また、遊びの中でルールを理解し、人数や場所によってルールや遊び方を工夫するなど考える力もついていきます【知性】。さらに、仲間と遊ぶことで協調性や思いやりなど人との関わり方や関わり合うことの大切さを学びます【社会性】。

また、「遊び」は、食欲の増進や十分な睡眠にもつながり、規則正しい生活習慣づくりの基にもなります。

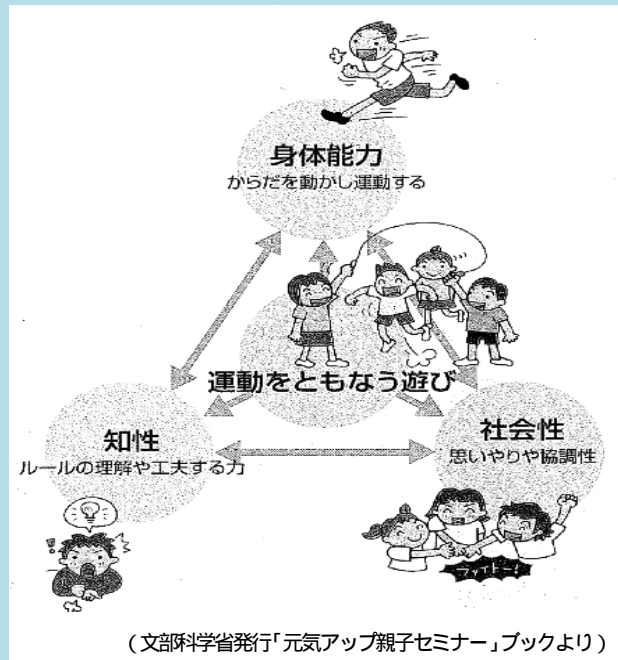
このように、「遊び」が子どもの成長に欠かせないものであることを理解しておく必要があります。

- ・「遊ばない」の前に「遊びを知らない」今の子どもたち

都市化、治安の悪化などで遊ぶ場（空間）が失われ、少子化、核家族化により遊ぶ相手（仲間）も少なくなり、習い事や塾の普及により遊ぶ時間も少なくなってきたのは確かですが、仲間と共に遊ぶ空間や時間が全くなかったわけではなりません。「今の子どもたちは、昔のように遊ばなくなった。」とよく言われますが、実は、社会情勢の変化や電子ゲームの普及の中で、子どもたちは、体を動かして遊ぶ「遊び」とその遊びの「楽しさ」を十分知らないているのではないのでしょうか。

県内の数校の小学校で行われた、児童とその保護者に対する遊びについての調査によると、今の子どもたちは親世代に比べて昔から伝わる運動遊びを行っていないことが明らかになりました。鬼ごっこ、影踏み鬼、かくれんぼ、缶けり、なが馬、ゴムとび、だるまさんが転んだ、キックベース、あんたがたどこさ、花いちもんめといった遊びが今の子どもたちに伝承されていないようです。

こうした現状の中、学校においても、家庭・地域においても、屋外で仲間と行う遊びやその楽しさを知る（知らせる）ことが、子どもたちの運動量の確保、さらには体力向上には不可欠です



子どもたちの体力向上に向けて、学校でできること

ここまで述べてきたことを、「学校としてできること」という視点でまとめると以下のような内容です。

1 新体力テストの実施と活用

毎年、全学年を対象に、正しい測定方法を指導した上で実施するとともに、結果の見方や活用の仕方についても児童と保護者に説明することが大切です。

2 運動をともなう遊びの条件整備

児童が、楽しみながら運動（遊び）に取り組めるよう、始業前や朝の活動の時間、業間の時間、昼休み、放課後など時間の確保や、施設・設備、用具の整備、学級の実践や異年齢集団での実践の工夫による「遊ぶ雰囲気づくり」などを進めていくことが大切です。

3 運動をともなう遊びの奨励

先生方が子どもの頃やった遊び、本やインターネットで調べた遊びなど、様々な遊びとその遊び方を伝えるとともに、できるだけ一緒に体を動かし、動き方、遊び方のコツを伝えることが大切です。その中で、仲間とともに体を動かすことの楽しさ、気持ちよさを味わうことができるようになるものです。

4 運動嫌いな子、体力が低い子への働きかけ

最近よく言われる体力の二極化傾向は、幼児期や小学校低学年から既に出現しています。小学校低学年からの実践が大切です。特に、遊びや運動嫌いな児童こそ、遊びに引き込むことが大切です。そのために、少しでも上達したことを褒め、「やればできる」という運動に対する自信や自分に対する自信を高めることが大切です。

子どもを取り巻く社会情勢の変化とともに、学校を取り巻く状況も大きく変化しています。学校にはいろいろなことが求められ、体力向上だけに全力を注ぐことは困難であることは言うまでもありません。

そのような状況の中でも、県内では各学校ごとに、いろいろな体力向上に関する実践が工夫され行われています。

しかし、「これをやれば、体力の状況は改善する！」という即効性のある実践はありません。上にあげた観点等から実践を工夫し、継続的に実践することが重要です。

この「元気アップマニュアル」は、小学校における体力向上につながる条件整備や実践の例とその方法、取り組む上での工夫（ポイントや留意点）をまとめたものです。ぜひ参考にしてください、今後の実践の充実にかたしてごさい。



1 「チャレンジスポーツ in ぎふ」を活用した取組

【取組の概要】

- ・学級や児童会を主体として「チャレンジスポーツ in ぎふ」へ登録し、様々な運動に年間を通して取り組み、練習の仕方を工夫したり大会等を企画したりして、楽しみながら体力の向上を図る。
- ・ホームページ（以降、HPと記載）上に掲載されている記録を閲覧し、チームの記録の更新を目指したり他校との交流を行ったりして活動を広げる。
- ・運動会の種目に位置付け、記録を登録し、行事と関連付けて取り組む。

「チャレンジスポーツ in ぎふ」HP <http://webe.gifu-net.ed.jp/SPORTS/>



【ねらい・期待できる効果】

- ・校内のみならず、県内の小・中学校のチームと記録を比較することができるため、取組への意欲付けになるとともに、具体的な目標を定めて継続的に取組を行うことで体力の向上が期待できる。
- ・学級や学校をあげての取組を行うことができ、練習方法を工夫したり作戦を立てたりする中で、仲間と関わり合いながら集団の凝集度や個々の児童の社会性を高めていくことができる。

【取組方法・実施上のポイント・留意点】

取組に対する明確なねらいを定め、年間計画を立てて継続的に行う

「チャレンジスポーツ in ぎふ」への登録はとても簡単であり、一度だけ記録をとって登録することも可能である。しかし、「チャレンジスポーツ in ぎふ」にある種目を学級や児童会などで計画的・継続的に取り組んでいくことが大切である。

【ポイント】 年間計画の中に記録を登録する日を定期的に位置付け、例えば「更新する日に向けて月に一度の記録会を行う」、「学級で週に 回は記録を測定する」などと計画的に実施していくことで、継続して取り組んでいくことができる。

ランキングを定期的に見直し、掲示に残すなどして日常の取組を継続的に盛り上げる

新記録が出たら随時記録の更新をするとともに、HP上のランキングを定期的に見直ししていくことで、チームのランキングがアップした喜びを感じることができる。また、ライバル校を見つけたり新たな目標を設定したりすることで、取組への意欲付けを図ることができる。あくまでHP上のランキングであるため、記録や順位の伸びを校内掲示に残すなどして、学校をあげて盛り上げていくようにする。

【ポイント】 記録を累積して更新していくことで、日常の取組を継続的に盛り上げることができる。他のチームとの比較や、自分のチームの記録の伸びも記録していくとよい。

中間の振り返りや年間の締めくくりとして、大会等を位置付ける

半期ごとに大会を位置付けると、後半に向けての目標を再設定することができる。また、1年間の締めくくりとして大会等のイベントを行うことで、一年間の記録の伸びや取組の成果を振り返ることができる。また、来年度に向けて新たな目標をもって終わることで取組が継続していく。

他校との連携（校区内、地域内外、小中）を図り、取組を活性化させる【発展】

県内の全ての公立学校が登録可能な取組であることから、他校との情報交換や大会等の共同開催、隣接校との練習会などを行い活動をさらに発展させていくことができる。

【ポイント】 自校の取組を定着させ、さらに発展させていくという目的で行うことが望ましい。また、自校と他校とのねらいを共通理解して、連携を密にして行っていくことが大切である。

【実践例】

(1) 本巣市立席田小学校の実践

運動遊びを学級経営の柱に位置付け、全学級が縄とび運動を行った。そして、児童会活動として「チャレンジスポーツ in ぎふ」へ登録し、学級や全校の活動として記録に挑戦していくことで、継続的に行っていけるようにした。一つの運動に大勢で挑む醍醐味を味わえるようにするために、校内の活動環境を整えること、各学級の目標を明確にするこの2点を柱とし、体育委員会を中心に取り組んでいった。



<実践内容>

児童玄関の下駄箱の上に、各学年の最高記録を掲示するとともに、児童玄関全体を「チャレンジスポーツ in ぎふ」一色に装飾する。縄跳び運動時のBGMを、他の活動時とは違う曲目にする。

- ・曲中に休憩を取れる程度の間奏が入り、一人跳びで続けて跳ぶのに適度な時間の曲を選曲。
- ・曲調が縄跳びを跳ぶリズムにフィットしている曲を選曲。

体育委員が上位記録を残している他校に跳び方のコツを電話取材するとともに、大縄大会直前にテレビ放送で記録の近況情報を知らせ、大会時の目標をはっきりとさせる。

- ・HPにあるランキングを閲覧し、記録上位校を調べた。その学校に直接取材をして、記録を伸ばすコツを聞いた。他校の記録を目標とし、記録を伸ばすための動機付けとすることができた。

「チャレンジスポーツ in ぎふ」の締めくくりとして大縄大会を実施する。

- ・記録更新締切り前に、「全校大縄跳び大会」を児童会体育委員会の主催で開催した。全学級が、学級の記録更新を目標に8の字跳び（3分間）に2回挑戦した。また、低・中・高学年ごとに学年部優勝の表彰も行い、意欲付けを図った。

<成果>

体育委員会の主催する児童会行事として、「全校大縄大会」が定着し、全校に運動に取り組む気風を生み出すことができた。

取組を通して、学級の凝集度を高めることができた。

継続的な取組により、前年度からの記録の伸びが見られた。



2 運動(遊び)を工夫した取組

(1) 行事と関連付けた取組

【取組の概要】

- ・運動会の種目に、竹馬やフラフープ、一輪車、縄跳びなど、構成によって「演技」となったり「競技」となったりする用具を用いた運動(遊び)を加え、それに向けた取組を行う。
- ・縄跳びなど競技的な要素をもった運動(遊び)や鬼ごっこなどの伝承遊びによる大会といった体育的な行事を企画し、それに向けた取組を行う。



【ねらい・期待できる効果】

- ・行事を、日常的に取り組む運動(遊び)の「発表」や「競技」の機会とすることで、運動(遊び)に取り組む意欲を高めたり、児童に企画・運営する実績を積ませたりすることができる。
- ・運動(遊び)に消極的な児童を巻き込んで活動することができる。また、学級や通学班、縦割り班など意図した集団の凝集度を高めることができる。

【取組方法・実施上のポイント・留意点】

年間計画に位置付ける

年間の行事計画の中に、行事に向けた取組期間も位置付けることで、児童の運動(遊び)を継続的・計画的に実践させることができる。

【ポイント】 児童の発達段階や興味関心を大切にし、児童が仲間と共に楽しみながら夢中になって体を動かすことができる運動(遊び)を取り上げる。

年度当初から取り上げる運動(遊び)をPRし、定着を図る

児童が知っている運動(遊び)であれば、児童委員会等により低学年に教えたり一緒に遊んだりする場を設定する。新たな運動(遊び)であれば、教師が児童とともに遊ぶ中で遊び方やその楽しさを伝え、広める。

一輪車などを取り上げる場合は、外部の講師を招いて「教室」を開催することが考えられる。

竹馬や伝承遊びを取り上げる場合は、地域との交流や親子行事を活用することが考えられる。

ランキング、技の難易度表などを示し、日常の取組を盛り上げる

日常的に取り組むことができるよう、用具を整備したり技を紹介したりする。ランキングや難易度を競う場合は、運動が苦手な児童が劣等感を感じることをないよう配慮する。運動が苦手な児童も進歩が感じられるスモールステップの難易度表等を工夫する。

行事で行う運動（遊び）の内容やルールを知らせ、行事に向けた取組を盛り上げる

取り組む集団（学級、学級の班、縦割り班等）で、目標や練習計画を立てさせ取り組む。また、取組期間中のランキングを掲示するなどして意欲化を図る。

【ポイント】 通信等で、家庭や地域に行事をPRし、児童の取組を紹介する。

行事の実

発表や競技に必要な時間を十分確保し、児童の取組の成果が発揮できるようにする。行事について保護者や地域にも周知し、学校公開の機会としてもよい。

行事に向けた取組の成果をまとめ、次の目標（活動）を設定する

行事の結果とともに取り組んだ過程を価値付け、活動の継続や更なる意欲化を図る。運動（遊び）を継続した取組とするための手段として行事を捉え、次なる目標（活動）を設定する。

【実践例】

（1）郡上市立大和北小学校の実践



<実践内容>

これまで行ってきた仲良し班（縦割り班）での長縄跳びの取組のなかに、新たに「仲良し運動会」として長縄跳び大会を位置付け継続的に取り組んだ。また、従来の運動会の種目に縦割り班対抗による長縄跳び競技を取り入れ、保護者や地域の方々に向けた発表の場とした。

学年ごとに運動遊び（低学年：フラフープ、中学年：一輪車、高学年：竹馬）に継続的に取り組み、それぞれを運動会種目に位置付け、その成果を保護者や地域の方々に向けた発表の場とした。



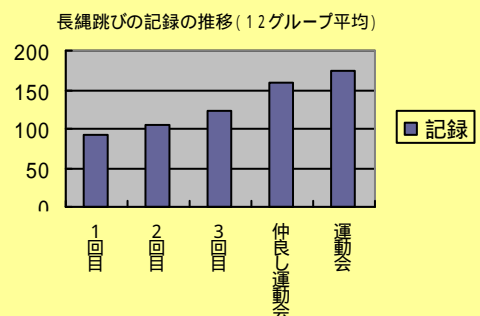
<成果>

「仲良し運動会」や「運動会」に向けて、休み時間には6年生が中心となり、縦割り班で自主的に練習に取り組む姿が増えた。また、高学年が低学年に教える姿も見られ、記録の伸びや動きの高まりが見られた。

低学年では、体育の授業でフラフープを使った運動遊びを行い、休み時間に練習する姿が増えた。また、単に回すことだけでなく、多くの技を仲間と楽しむ姿が見られた。

中・高学年では運動会を目標として上達するように自主的に練習する姿が多く見られた。また、運動会後にも、少しでも上達を目指そうと休み時間に積極的に練習する姿が多くなった。

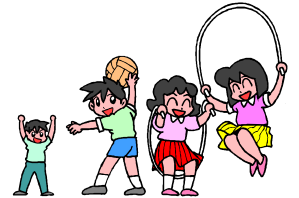
目標をもち継続して取り組む中で上達し、さらに意欲的に声を掛け合って運動に親しむ姿が多く見られた。上達していくと、仲間同士で楽しみながら競争する姿も見られるようになった。



2 運動(遊び)を工夫した取組 (2) 年間を通した取組

【取組の概要】

- ・身近な用具等を有効に活用して、児童が日常的に運動(遊び)を楽しむ時間を設定し、年間を通して多様な運動の取組を行う。
- ・体力の向上を図るために、児童会が中心となって行う取組を常時活動や体育的行事に位置付け、全校体制で取り組む。



【ねらい・期待できる効果】

- ・運動(遊び)を行う時間帯や場の設定を工夫し、休み時間や体育の授業の始まる前等を活用し多様な運動を繰り返し行うことで、児童は運動(遊び)の楽しさを体感し、運動(遊び)を日常化することができる。
- ・児童会活動との連携を図り、休み時間の遊びや体育的行事を工夫することで、児童は幅広く運動に親しむ習慣を身に付け、体力を向上させることができる。

【取組方法・実施上のポイント・留意点】

休み時間や体育の準備運動、朝活動の時間を有効利用する

休み時間の過ごし方や児童の体力・運動能力の状況から、どの時間帯にどんな運動(遊び)ができるかを検討し、一日の生活に位置付ける。

活動がマンネリ化しないよう、身近なものを活用し、様々な運動(遊び)を工夫する

学校や運動場にある施設や遊具、用具等を活用したり、可能な範囲で用具を準備(製作)したりして、児童が選択して日常的に行えるよう、様々な運動(遊び)を工夫しコーナーを設定する。

【ポイント】 児童の意思で自由に遊ぶことができるよう施設や遊具、用具の安全点検を定期的に行う。

【ポイント】 取り上げる運動(遊び)のなかに、ルールを工夫して取り組むことができる運動(遊び)や季節に合った運動(遊び)、伝承されてきた遊び等を取り入れるとよい。

ランキングや伸び、遊びの工夫、進んだ姿などを紹介し、運動意欲を喚起する

縦割り班や学級別に取り組んだ場合は、記録を一覧にして掲示したり、給食時間などに全校放送を使って、遊びの工夫や、進んだ姿(上手にできる姿)などを紹介したりして、取組への意欲付けを図る。

児童会活動（委員会活動）との連携を図り、取組を計画する

様々な運動に意欲的に取り組むことができるよう、「計画～実践～振り返り～改善」までを委員会を中心に行う。

【ポイント】 委員会で休み時間の遊びに関するアンケート調査を行うなどして、児童の意識を大切にして活動を改善していく。

【実践例】

(1) 各務原市立陵南小学校の実践

<実践内容>

体育の準備運動としてランダムな間隔で並べたフラフープやミニハードルを走り抜けたり、フラフープを回したりするなど、児童が自由に運動（遊び）できる場を設定し、体力づくりを行った。缶ポックリ、竹馬、一輪車、縄跳びなど様々な運動（遊び）コーナーを設定し、登校後の時間や休み時間に児童が自由に運動（遊び）を楽しみ、体力の向上を図った。



<成果>

児童は用具を有効に活用し、遊び感覚で走ったり、跳んだり、回したりするなど、基本的な運動を繰り返すことにより体力測定の結果に高まりが見られた。また、用具を共用することで、友達と関わり、意欲的に運動に取り組む姿が随所に見られた。児童は缶ポックリや竹馬、一輪車などに乗って遊ぶ中で、バランス感覚が育ちつつある。また児童会が遊びのコーナーを開設し、児童同士による呼びかけのもと、約束を守り、工夫して遊ぶ姿が見られた。



(2) 瑞穂市立穂積小学校の実践

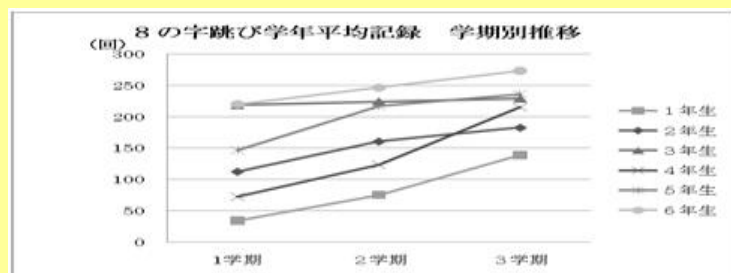
<実践内容>

学校課題である持久力の向上に向け、児童会（運動委員会）が行う下記の取組を年間通して位置付け、体力の向上を図った。
朝マラソン、縄跳びの取組（運動意欲・体力の向上）
8の字跳び大会の実施（集団の一体感・体力の向上）
記録ボードの設置や校内放送での取組や記録の紹介（運動意欲の喚起）



<成果>

児童会が中心となって企画・運営し、遊びに関するアンケートや活動の紹介等を行った結果、児童が年間を通して自発的に運動に取り組む姿が随所に見られ、体力の向上にもつながっている。



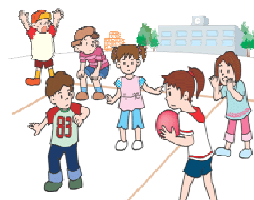
8の字跳び大会「ジャンピング8」などの学級を母体とする活動を年間通して位置付けたことで、仲間と一体となり、高い目標をもって継続的に取り組む姿が生まれた。

2 運動(遊び)を工夫した取組

(3) 児童会活動や縦割り班による取組

【取組の概要】

- ・児童会活動として「大会」「フェスティバル」などの運動(遊び)のイベントを企画し、競い合ったり入賞を目指したりして、運動(遊び)に取り組む。
- ・1年生から6年生までの異年齢集団による縦割り班を設定し、高学年の児童がリードして運動(遊び)を実践し、継続して取り組む。



【ねらい・期待できる効果】

- ・児童会活動として運動(遊び)の取組を企画することで、児童の主體的な活動となるとともに、児童会の委員会の活動にやりがいや自信をもたせることができる。
- ・異年齢集団による活動によって、高学年の児童が低学年の児童に親切に教えたり、励ましたりする活動が自然に行われるようになり、運動(遊び)の継承につながる。

【取組方法・実施上のポイント・留意点】

魅力的な運動(遊び)を設定する

低学年の児童から高学年の児童までが楽しめる運動(遊び)の内容や条件を設定する。

<個人で行う運動(遊び)の例>

竹馬、一輪車、お手玉、けん玉、フラフープ、短縄跳び

<ペアやトリオで行う運動(遊び)の例>

ゴムとび、足じゃんけん、ケンケン相撲、あやとり、あっちむいてホイ

新聞乗りじゃんけん(何人かで新聞の上に立ち、じゃんけんで負けた方が新聞を畳み狭くしていく)

<班で行う運動(遊び)の例>

おにごっこ、かんけり、花いちもんめ、長縄跳び、ドッジボール、Sケン

ハンカチ落とし、じゃんけん列車、だるまさんが転んだ、

【参考となるホームページ】

子どもの体力向上ホームページ <http://www.recreation.or.jp/kodomo/index.html>

(財)日本リクリエーション協会ホームページ <http://www.recreation.or.jp/>

リーダーへの指導を行う

遊びの内容(ルール、組合せ)各学年への事前説明、当日の進行計画、必要な用具等、企画する視点を委員会のリーダーに説明し、具体的な計画を立てさせる。

学校にある器具・用具等を活用する

特別な器具・用具等を購入しなくても、学校にあるボールや縄跳び、一輪車等を使ったり、新聞紙で輪や棒を作ったりして、用具を工夫することで運動（遊び）の種類を増やすことができる。（新聞紙を使った用具についての活用方法等はp 23参照）

【ポイント】 人数分の器具や用具がない場合は、班ごとに異なる運動（遊び）を設定し、週ごとにローテーションさせていくとよい。
（例）今週は、A班が一輪車、B班が竹馬、C班が・・・

活動時間を十分に確保できる計画を立てる

複数の学級（学年）が活動する場合、移動するのに時間がかかる。運動場や体育館に集合するまでの時間、班ごとに整列する時間、説明にかかる時間、遊ぶ場所に移動する時間などを見越して時間に余裕をもって計画を立てるようにする。また、事前に高学年の児童でルールや進行の確認をしたり、お昼の放送等で全校に説明したり、速やかに活動に移れる工夫をするとよい。

【実践例】

（1）下呂市立菅田小学校の実践



<実践内容>

毎週水曜日の昼休みを50分間取り、異年齢集団による縦割り班での運動（遊び）の時間とし、児童会の委員会主催で、縦割り班対抗の運動（遊び）や運動（遊び）の紹介を行っている。児童会の委員会活動として、全校児童に運動（遊び）を実演して紹介し、その楽しさを伝える活動をした（竹馬、ドッジビー、バドミントン、卓球等）。



<成果>

多くの運動（遊び）を紹介したことで、児童の運動が多様化した。実践前は、やりたい運動（遊び）としてドッジボールを挙げる児童が多かったが、実践後には、竹馬や一輪車などの複数の運動（遊び）を挙げた児童が増加した。

一輪車の運動（遊び）に関わって、インストラクターによる一輪車研修会を設けたり、一輪車の乗り方等を段階表として提示したりすることで、児童の意欲と一輪車の技能が一層高まった。

異年齢集団で活動する機会を設けたことで、高学年の児童が低学年の児童に自発的に教える姿が見られるようになった。

3 取組カードや運動プログラムを作成した取組 (1) 取組カードを作成した取組

【取組の概要】

- ・始業前や朝の活動の時間、業間の時間や昼休みの時間を利用して、意図的に継続して運動に取り組みさせるために作成し活用する。
- ・運動場にある施設や遊具、用具などを有効に使った運動プログラムを作成する。



【ねらい・期待できる効果】

- ・子どもたちが、いろいろな運動に、目標をもって主体的に取り組むことができる。
- ・一人一人の頑張りが見目で把握できることから、その頑張り認めたり、つまずいていることを援助したりすることができる。

【取組方法・作成上のポイント・留意点】

児童のやる気を引き出し、見通しを持つことができる取組カードを作成する
 多様な運動（遊び）や、学校として高めたい動きや体力要素を取り入れ、「級」ごとに、子どもたちの意欲を引き出し、高まりが実感できる段階的な内容を示すとよい。
 （例：縄跳びカード、鉄棒カード、遊具を使った運動遊びカード、一輪車カード、持久走カード）

最初の「級」はどの子にもできる内容とする。

最高の「級」の内容を設定し、その内容に至る段階をスモールステップで設定していく。

しゅもく	7きゅう	6きゅう	5きゅう	4きゅう	3きゅう	2きゅう	1きゅう
いちりんしゃ	ほじょくにつかまってたてる	ほじょくにつかまってすすむ	ほじょなしで5mすすむ	10mすすむ	30mすすむ	80mを <small>おうふく</small> できる	5びょうかんせいしできる(Aイドリング)
たけうま	ささえでもってのれる	ほじょなしで5mすすむ	10mすすむ	30mすすむ	80mを <small>おうふく</small> できる	よこあるきやうしろあるきができる	5びょうかんせいしできる
のぼりぼう	あしをじゅんからはなしだんごむし(せいし)ができる	あしをじゅんからはなしだんごむし(10秒)ができる	のぼりぼうにつかまって、ジャンケンができる	かにさんのぼりでピンクのせんまで <small>のぼる</small>	てとあしをつかつてピンクのせんまでのぼる	てとあしをつかつてあおのせんまでのぼる	となりののぼりぼうにくうちゅういどうできる
てつぼう	ぶたのまるやきができる	こうもりができる	ちきゅうまわりができる	ふとんほしができる	まえまわりおりができる	さかあがり(ほじょくあり)ができる	さかあがり(ほじょくなし)ができる
ジャンクルジム・うんでい	ジャンクルジムのうえまでのぼれる	ジャンクルジムでちきゅう1しゅううができる	うんでいで10びょうかんぶらさがれる	うんでいがはんぶんまでできる	うんでいがむこうがわまでできる	ひとつとばしてむこうがわまでできる	ひとつとばしておうふくできる
まとあて・シュート(ドッジボール)	5mのいちからなげてまとにとどく	5mのいちからえんに3かいちゅうう2かいあたる	10mのいちからまとにとどく	10mのいちからえんに3かいちゅうう2かいあたる	15mのいちからまとにとどく	バスケットのシュートが3かいちゅうう1かいはいする	バスケットのシュートが3かいちゅうう2かいはいする
トラックそう(70m)	トラックはんしゅうを30びょういはいではしれる	トラックはんしゅうを25びょういはいではしれる	トラックはんしゅうを20びょういはいではしれる	トラックはんしゅうを18びょういはいではしれる	トラックはんしゅうを15びょういはいではしれる	トラックはんしゅうを13びょういはいではしれる	トラックはんしゅうを12びょういはいではしれる

よきあての縄跳びカードも有効であるが、学校の運動に活用することができるとも考えられる。

遊具の鉄棒やうんべんを握り組み棒を握り組んでみる。児童の鉄棒やうんべんを握り組み棒を握り組んでみる。児童の鉄棒やうんべんを握り組み棒を握り組んでみる。児童の鉄棒やうんべんを握り組み棒を握り組んでみる。

各級（段階）ごとの内容（合格基準）は、できるだけ具体的で客観的な数値で示し、できるだけ子ども同士で判定し合うことができるようにするとよい。

（下呂市立東第一小学校の体力づくり取組カード）

段階ごとの内容を示す取組カード（段階表）とともに、取組の足跡を記録する「記録カード」も工夫する

級が一つ進むごとにシールや印でマスを埋めていくだけでも児童の意欲付けになる。その他、級が進むごとにマスや部分を塗りつぶすと絵ができあがっていくカード、徐々にゴールに近づくカードなどいろいろな工夫が考えられる。

【ポイント】 個人の記録カードの工夫とともに、グループや学級の全体の「級の平均」等を記録する「グループ記録カード」や掲示物の工夫も行い、グループや学級全員で取り組み記録を伸ばす意識を引き出すことも重要である。

児童の姿から、良い動きや動きのコツ、努力する姿を広めていく

ある程度、取組が進み、最高の級に近づいた子が見られたら、「名人」といったかたちで、その動きの良さ（動きのコツ）や頑張りを紹介し広めていく。

【ポイント】 運動の苦手な子、なかなか進級しない子の、努力する姿や、僅かな進歩にも注目し、認め励まし、価値付けることも重要である。

カードの活用により、家庭での自主的な取組にもつなげていく

学級通信や学校だより、懇談会等で体力づくりの取組や取組カードの活用について紹介し、縄跳び等は、カードを活用し、家庭でも取組が進められるように働きかける。

【実践例】

（１）土岐市立泉小学校の実践

<実践内容>

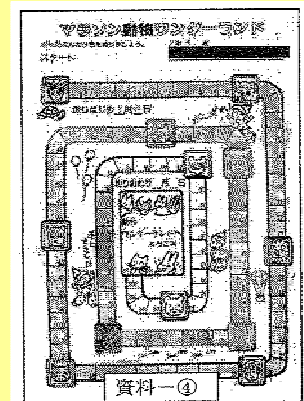
学年ごとに発達段階を考慮した技や目標値を示した短縄跳びのカードを作成し、1学期の朝の活動として全校で取り組んだ。

3学期の朝の活動として全校で持久走を行い、走った周回を塗りつぶしていくカードを作成し記録を残した（右図）。この際、低・中・高学年と進むに従って1周の距離が長くなるようコース分けした。

<成果>

具体的な数値が目標となり、達成感を味わうことができ、意欲付けになった。

朝の運動の時間だけでなく、登校後や休み時間にも、カードを活用し、進んで短縄跳びや持久走に取り組む子の姿が多く見られた。



（２）輪之内町立仁木小学校の実践

<実践内容>

週3回朝の活動として年間を通して持久走に取り組み、カードに走った周の数色塗りして、1枚終わるごとに岐阜県の地図にシールを貼り、どこまで進んだかを分かるように工夫した。

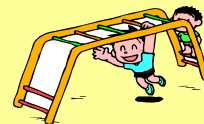
6～9月には、プールカード（段階表）を作成し、夏季休業中にも段階表をもとに泳力の向上を確認しながら、水泳教室や泳力検定を行った。

12月からは、全学年共通の縄跳びカード（段階表）を使い、全校で朝の時間や体育の授業で取り組んだ。

<成果>

新体力テストの結果、持久力は、全学年で県平均よりも高い数値を示している。

カードの活用により、朝の活動や体育の授業に意欲的に参加し、少しでもできるようになりたいと目標をもって、いろいろな運動に取り組んでいる児童が多い。

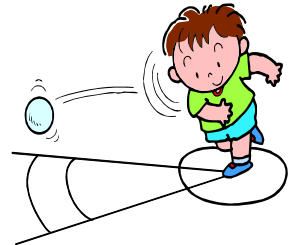


3 取組カードや運動プログラムを作成した取組

(2) 運動プログラムを作成した取組

【取組の概要】

- ・新体力テストの結果や子どもたちの生活習慣や発達の段階等を踏まえて、課題となる体力要素を高める運動（遊び）を取り上げ、サーキット運動等の運動プログラムを作成し、継続的に取り組む。
- ・運動場にある施設や遊具、用具を活用したり、時期に合わせた活動や運動プログラムを仕組む。



【ねらい・期待できる効果】

- ・新体力テストの結果や発達の段階等を踏まえ、ねらいに応じた運動（遊び）プログラムを設定することで、体力・運動能力における弱点を補強したり、バランスよく高めたりすることができる。
- ・運動場にある施設や遊具、用具を活用したり、時期に合わせた運動（遊び）プログラムを設定したりすることで、子どもたちが楽しみながら体力づくりに取り組むことができる。
- ・学級や縦割り班で取り組むことで、競い合ったり、動きのコツを教え合ったりすることができる。

【取組方法・実施上のポイント・留意点】

新体力テストの結果や子どもたちの運動の傾向等から課題を明確にする

毎年、実施している新体力テストの結果等を、国や県、あるいは過去の数値と比較したり、子どもの運動の傾向を調査したりすることで、どの体力要素が劣っているのか、どんな力を付けるとよいかなど分析する。

劣っている体力要素を強化する運動（遊び）を工夫する

（例1）新体力テストで「ソフトボール投げ」の結果が劣っている。

の当て遊びや投げ入れ遊びを取り入れる。

腕を肩から大きく振り抜いて強くタッチ（パンチ）できる場を設定する。

メンコ、ドッジボールなどの遊びを取り入れ、広める。

（例2）新体力テストで「握力」の結果が劣っている。

雲梯や鉄棒、登り棒、ジャングルジムなどの遊具を活用し、握って体重を支える運動（遊び）を取り入れる。

手の「ゲー・パー運動」を取り入れる。

（例3）壁倒立や補助倒立ができない子が多い。

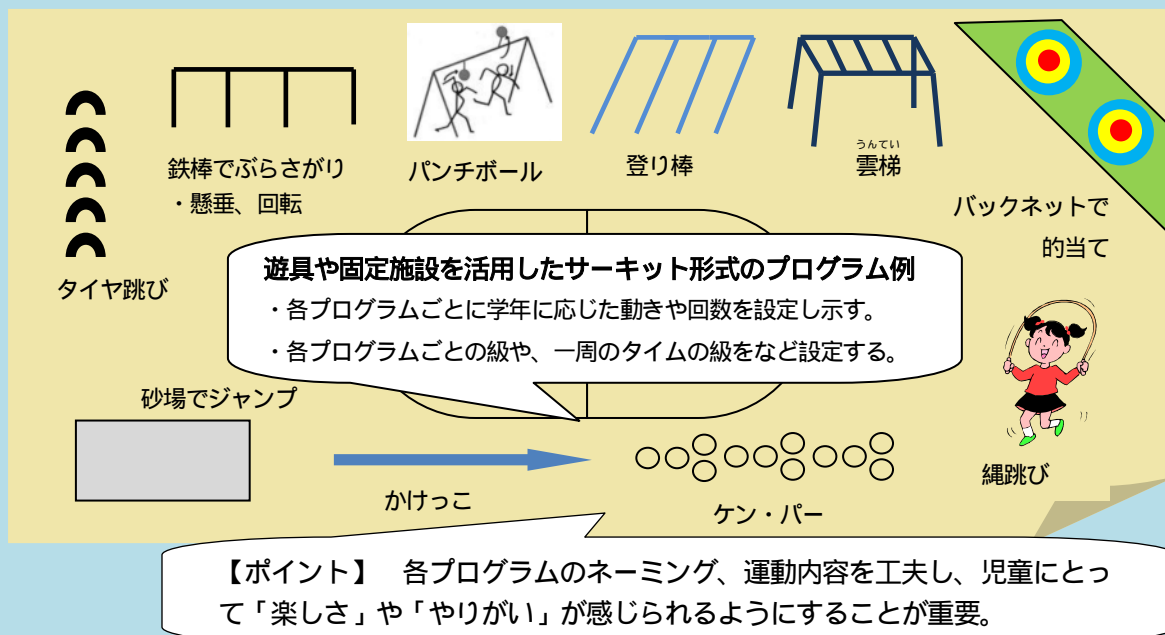
動物歩きやかえるの足打ち、川跳びなどの腕支持の遊びや逆さ感覚を養う遊びを取り入れる。



【ポイント】 遊び的な要素を取り入れることで、楽しみながら、継続して取り組めるようにする。

休み時間や放課後等に、自主的に取り組めるように工夫する

意図的に考えた運動（遊び）を、継続的に取り組むことが大切である。サーキット運動として取り入れたり、取組カードを作成したりして、意欲的に取り組めるように工夫するとよい。



取組期間を決め、取組の成果を評価して、次の目標への意欲付けを行う

取組過程での頑張りや記録の伸びを評価することは、活動の継続や更なる意欲を喚起するために大切なことである。一定期間ごとに目標を設定し取り組むことも効果的である。

【実践例】

(1) 下呂市立東第一小学校の実践

<実践内容>

毎週金曜日の第2校時後の業間の時間（20分間）に、体力づくりに取り組む「わくわくタイム」を設定し、全校でサーキット遊びや運動に取り組んでいる。

サーキット遊びでは、一輪車、竹馬、雲梯、的当て、鉄棒、登り棒、ジャングルジム、トラック走の8種目を、学年ごとに順番を決め、取り組んでいる。新体力テストで、近年、投力が弱いという結果が出ているので、的当て遊びをサーキット遊びの種目に入れて取り組んでいる。

種目ごとに段階を設け、子どもたちがより高いレベルを目指して主体的に取り組めるように「体力づくりカード」を活用しながら取り組んでいる。

<成果>

子どもたちが、サーキット遊びに興味・関心を示し、意欲的に取り組む姿が見られた。技能を向上させようと、「わくわくタイム」以外の昼休みや放課後にも積極的に取り組む姿勢が見られるようになった。

サーキット遊びに、的当て遊びを位置付け取り組んだ結果、ボール投げの記録が向上した。



4 家庭や地域等と連携した取組

(1) 家庭と連携した取組

【取組の概要】

- ・学校で行っている遊びや運動、体力づくり等に関する取組を、参観日や運動会等で発表したり、学校だよりやホームページ等で紹介したりして、家庭や地域へ子どもの体力づくりについての意識を啓発する。
- ・体力づくりの取組カードを家庭に持ち帰らせたり、長期休業等に体力づくりの目標を決めたりして、家庭での取組を促す。



【ねらい・期待できる効果】

- ・家庭に対してスポーツテストの結果や体力づくりの取組等を積極的に発信することで、学校生活以外(家庭)での運動の在り方を見つめ直すことができる。
- ・家庭への情報発信や家庭を巻き込んだ活動を継続的に行うことで、保護者の運動や体力づくりへの関心を高め、家庭でも遊びや運動を日常的、継続的に行う環境づくりにつながる。

【取組方法・実施上のポイント・留意点】

参観日、行事(運動会・宝物発表会など)に取組の発表の場を設ける

- ・日常的に頑張っている活動を発表し、保護者に成果を見てもらうことで、子どもたちの更なる意欲付けにつなげる。

【ポイント】 学級懇談会等の時に、ビデオ等で紹介することも一つの方法である。

- ・学校での取組を保護者に紹介することで、家庭でも取り組めるようにする。

【ポイント】 取り上げる運動を家庭でも取り組みやすい種目にする、保護者にも協力が得られ、日常的に取り組むことができる。

長期休業日を利用する

長期休業日に入る前に、体力づくりの目標や取組を決めることで、家庭でも継続的に運動に取り組むことができるようにする。取組カードを作成し保護者の見届け欄を設けることにより、家庭との連携を図るとよい。

【ポイント】 計画段階で、体力テストの結果や、それまでの体力づくりの取組状況を保護者に知らせ、学校として家庭でも取り組んでほしい運動例や、ぜひ取り組むとよい運動例を示し、保護者とともに目標や計画が立てられるようにするとよい。

取組カードの活用

各学校で使用している取組カードを家庭に持ち帰り、保護者による判定でも合格を認めるなど、取組カードを使った自主的な取組を家庭にも広げる工夫をする。

通信の活用

- ・学校だよりや保健だより、学年・学級通信、学校のホームページで取組を家庭に紹介する。
- ・地域にも広報や回覧板等で知らせることで、学校の活動を紹介する。

【ポイント】 家庭へ取組を知らせると同時に、子どもの頑張る姿や成果を知らせることで、家庭でも認め励ましたり、その運動に取り組んだりしてもらうようにする。

【ポイント】 取組期間中のランキング(学年順位やタイム等)とともに、取組を通して見られた高まり(動きや仲間関係)を紹介するとよい。

【実践例】

(1) 垂井町立表佐小学校の実践

<実践内容>

体力向上の啓発に関する標語コンテスト

- ・家庭や地域の運動に対する意識や意欲を高めるために、各家庭から体力向上の啓発に関する標語を募集した。審査にあたっては、学校長、PTA会長、公民館長など地域の方にも加わってもらった。その結果、5点を選び、文部省主催の標語コンテストに応募した。

<入賞作品>



ホラできた！
その時 心も力持ち

縦割り遊びの充実

- ・学級遊びや縦割り班での活動の中に、フラフープ、一輪車、竹馬、縄跳び、持久走、鬼ごっこなど、家庭でも取り組むことのできる運動を継続的に実践している。

<成果>

体力向上の啓発に関する標語を募集することを通して、家庭での運動の在り方について、見つめてみるきっかけとなった。

地域の方々にも標語の審査に参加もらうことで、地域でも、体力づくりを推進しようとする意識を高めることができた。

「標語づくり」や家庭でも実践できる運動遊びを取り入れるなど、いろいろな活動を工夫したことで、平日・休日に関わらず、グラウンドで多くの児童が積極的に遊具や用具を活用して遊んでいる姿が見られるようになった。運動に関して意欲的に取り組む児童が増えつつある。

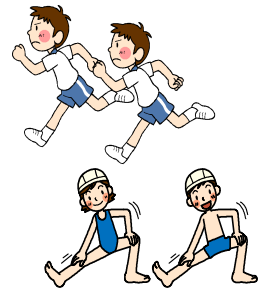


4 家庭や地域等と連携した取組

(2) 地域の人材や外部講師を活用した取組

【取組の概要】

- ・運動会、持久走大会等などの学校行事に向けた取組の1つとして、外部講師を招いて活動を行う。
- ・器械運動教室、水泳教室のように、「 教室」を開き、そこに外部講師を招き、専門的な技術指導のもとに活動を行う。
- ・現代の子どもたちがなかなか体験できない「異年齢集団での運動遊び」を、外部講師を招くことで、その楽しさを体感する。



【ねらい・期待できる効果】

- ・その種目に精通した講師を外部から招き、子どもたちとともに活動する機会を設けることにより、その種目の魅力を肌で感じ取り、意欲を大きく高めることが期待できる。
- ・専門的な技術指導のもとで運動を行うことにより、技能や体力を大きく高めるきっかけとなる。
- ・教師も外部講師の専門的な指導に触れ、その後の指導に活かしていくことができる。

【取組方法・実施上のポイント・留意点】

学校の実態を踏まえて活動内容を決定する

児童の実態や課題、学校の伝統的行事や地域の文化・イベント等を踏まえた上で活動内容を検討する。

< 学校行事の活性化を目指した活動の例 >

- ・運動会の集団演技に向けて「ソーラン教室」 ・持久走大会に向けて「陸上教室」

< 外遊びの活性化を目指した活動の例 >

- ・体のバランスをとる能力を高める「一輪車教室」 ・異年齢集団での運動遊びを奨励する「遊び塾」

【ポイント】 決定した活動内容は、年間計画に位置付け、職員会議等で周知する。

【ポイント】 学校だより等で保護者にも開催について知らせる。その際、日時や場所だけでなく、その活動の目的や意義も知らせる。

活動に合った講師選び

市町村教育委員会、生涯学習関係諸団体等に問い合わせ、講師の選任及び依頼を行う。家庭や地域に、情報の提供を求め、地域と連携した講師選びをするのも効果的である。

< 講師の例 >

- ・地域のスポーツクラブ指導者 ・地域の児童館にある 教室関係者
- ・PTA関係者 ・市教育委員会スポーツリーダーバンク 等

【参考となるホームページ】

(財) 岐阜県体育協会リーダーバンク

http://www.gifu-taikyo.jp/leader_bank.html

外部講師との事前打合わせの機会をもつ

活動内容を講師に一任してしまうのではなく、学校側が教育活動の一環として主体的に企画・運営を行い、外部講師に理解・協力を求める。

当日の運営方法（詳細な日程、講師と学校の役割分担、準備品等）についても、綿密に事前打合わせを行う。

十分な準備を行う

指導形態を共通理解し、使われる器具等を準備、確認する。
 当日の活動がより円滑に行われるように、運営、司会、記録、講師の補助など、教員の役割を分担する。

その後の活動につなげる

活動をその場限りのものにするのではなく、その時に学んだ運動技術や指導内容を掲示するなどして、活動を継続していくことが大切である。

【ポイント】 取組を終えたら、講師の先生から学んだことや、そのときの感想などを掲示して、成果を価値付ける。また、講師の先生にも報告する。

【実践例】

(1) 土岐市立下石小学校

<実践内容>

学校行事に向けての取組・・・「陸上教室」

「みんなで楽しく走ろう」をテーマに陸上教室を実施した。学校行事「持久走大会」に向けて、正しいランニングフォーム・呼吸の仕方・腕の振り方等を中心に外部講師から指導を受けた。

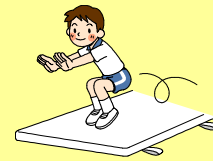
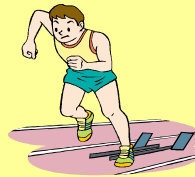
「ウォーキング姿勢・日常生活での姿勢」を正すことで、正しいランニングフォームや、運動に対する心構えを作ることに重点をおいた技術・生活両面についての指導であった。

効果的な運動技能向上を目指した取組・・・「器械運動教室」

「転がったり逆立ちをしたりして、バランス感覚を身に付けよう」をテーマに器械運動教室を実施した。回転系の運動では、「前転」「後転」がすべての基礎である。前転・後転ができれば、その他の技は発展系であることの指導を受けた。また、後転での腕のポジションが今までの構え方と違い、軽く万歳した姿勢がよいことなど、具体的なポイントを学ぶことができた。

<成果>

講師の先生に対する憧れの目線から、その運動に対する意欲を高めることができた。専門家ならではの具体的な技術指導があり、子どもたちの技能が大きく高まった。技術指導のポイントを学ぶことができ、教師にとっても指導の参考になった。



(2) 安八町立結小学校

<実践内容>

元気に遊ぶ子どもを目指した取組・・・「遊び塾」

集団遊びの楽しさを体感させたり、遊びのレパートリーを広げたりすることを目指して、「遊び塾」を実施した。この「遊び塾」は近隣の大学生とその担当教官を講師として招いた。

内容は、学年ごとの発達段階に合わせた遊びの紹介から、縦割り集団などの異年齢集団でできる遊びの紹介まで行われた。実施にあたっては、新体力テストの結果や遊びの実態を検討し、「どのような遊びが効果的か」を教務主任や体育主任を交えて、事前に打合わせを行った。

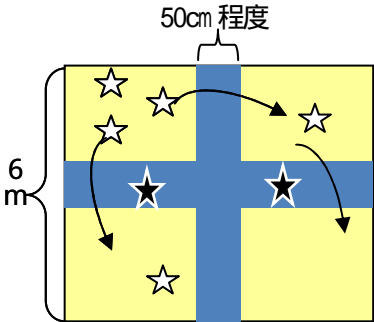
<成果>

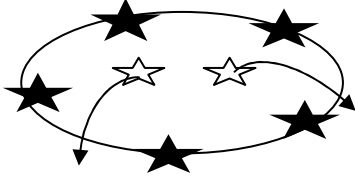
大学生と一緒に遊ぶことで、運動遊びをより楽しむことができた。遊びのバリエーションが広がり、休み時間に外で運動遊びを楽しむ子どもが増えた。



5 運動遊び・用具の工夫

(1) 運動遊びの紹介

運動遊び【期待できる動き】	遊び方	手軽に行うポイント等
<p>「十字おに」【走・跳の動き】</p> <p>人数： 4人～（ 鬼役2人～ ）</p> 	<p>鬼を決める。鬼は十字路の中しか動けない。</p> <p>鬼以外の人、鬼にタッチされないように、十字路を飛び越え、4つの四角を順に渡っていく。左右どちらに回ってもよいが、一度決めたら方向を変えられない。</p> <p>渡っている途中で、鬼にタッチされたり十字路内に足を付いたりしたら、鬼役に加わる。</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・ 6m四方のコートに幅50cm程度の十字路を書く。コートは、ドッジボールコート半分を活用すると手軽にできる。 ・ 人数によってコートを広くしたり鬼役を増やしたりするとよい。 ・ 平テープや新聞で作成したしっぽを使うと、「しっぽとり十字おに」へ発展できる。
<p>「ゴム跳び」【跳・巧の動き】</p> <p>人数： 3人～</p> <p>用具： ゴムひも</p>	<p>地面から離してゴムを張る。ゴムに引っかからないように両足や片足で跳ぶ。</p> <p>跳んだ後、着地するときに、ゴムを踏むように跳ぶ。</p> <p>できたら高さを変えて挑戦する。</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・ 人数が多い場合はチーム対抗にし、作戦を考える時間などを設けながら行うと、ゲーム性が高まる。（高さを競い合う）
<p>「イロハニコンペイトウ」</p> <p>【跳・巧の動き】</p> <p>人数： 3人～</p> <p>用具： 縄跳びの縄またはゴムひも（2本）</p> <p>第一学習社ホームページ「健康・体力づくりプラン事例集 Part 2（小学校用）」に動画での説明があります。p 25にホームページアドレスを表示しています。</p>	<p>縄の持ち手2人が2本の縄の両端を持ち、「イロハニコンペイトウ」のリズムと共に、縄を上下に動かす。その間、縄を通過する人は縄に背を向けて待つ。</p> <p>持ち手が「エイ、ヤッ」の掛け声と同時に、2本の縄を止め、通過する「上・中・下」の空間を作る。縄を通過する人は後ろ向きのまま通過する「上・中・下」の空間のいずれかを宣言し、その後前向き選択した空間を通過する。（上縄の最上部を跳び越える。中2本の縄の間を通り抜ける。下縄の最下部をくぐる。）</p> <p>通過できなかったり、縄に触れた人が縄の持ち手となる。</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・ 人数が多い場合はチーム対抗にし、作戦を考える時間などを設けながら行うと、ゲーム性が高まる。（成功人数を競い合う） ・ 縄の持ち手のペアを増やし、通過する位置を連続してつくと、難易度が増す。

運動遊び【期待できる動き】	遊び方	手軽に行うポイント等
<p>「6ムシ」【走・投の動き】</p> <p>人数：4人～ 用具：ソフトテニスボール 役割：鬼役2人、逃げる役</p> 	<p>陣地を2カ所決め、鬼がそれぞれの陣地の前に立つ。 鬼以外の人が陣地に入る。 鬼がキャッチボールをする際に、陣地にいる鬼以外の人のもう一方の陣地に移動する。 陣地に移動する間に、鬼にボールを当てられたら抜けていく。 鬼に全員当てられたら鬼の勝ち。 一人でも陣地を6往復したら、鬼以外の人勝ち。</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・陣地は、鬼以外の人数によって適当な大きさでよい。また、ジャングルジムや砂場など、目印にしやすい場所を設定してもよい。 ・陣地の間隔を遠くすれば運動量を増やすことができる。
<p>「ねずみとり」【走・巧の動き】</p> <p>人数：7人～ 役割：ねこ役、ねずみ役</p> 	<p>2チームに分かれ、ねこ役とねずみ役に分かれる。 ねこ役は手をつないで大きな円になり、ねずみ役はその中に入る。 「用意、ドン」の合図で、ねこ役は手をつないだまま立ったりしゃがんだりしてねずみ役を円の外に逃がさないようにする。ねずみ役は、隙を見つけてくぐったり跳び越えたりして円の外へ逃げる。 時間を区切って攻守を交代し、ねずみ役の時、円の外に逃げられた人数が多いチームが勝ち。</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・人数を多くすると、大きな円となり、ゲーム性が高まる。 ・二重の円を作り、小さな円にねずみ役が入り、その回りにねこ役が手をつなぐと、ねこ役の運動量を増やすことができる。
<p>ドンじゃんけん【走・跳の動き】</p> <p>人数：4人～</p> 	<p>10m～30mくらい離れたところに2つの陣地をつくる。 陣地の間にコースをつくる。 「用意、ドン」の合図で、相手の陣地に向かって両チーム同時に一人ずつスタートする。 相手と出会ったところでじゃんけんをする。 勝った方は続けて前進し、負けたチームは次の人が陣地からスタートする。 ・ を繰り返し、早く相手陣地に侵入したチームが勝ち。</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・コースをタイヤ跳びにしたり、フラフープを並べてつくったりして、跳の動きを生み出すことができる。 ・コースの進み方をケンケンや横走りなど工夫することで、多様な動きを身に付けることができる。

【いろいろな「鬼遊び」を探すなら】

「おにごっこ」運動推進委員会

事務局 大垣女子短期大学内

0584-81-6889

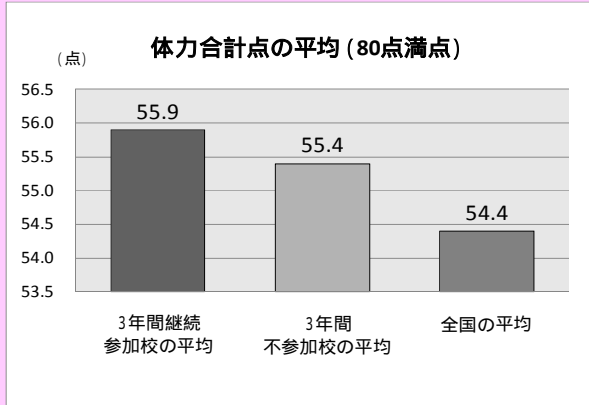
5 運動遊び・用具の工夫

(2) 用具の工夫

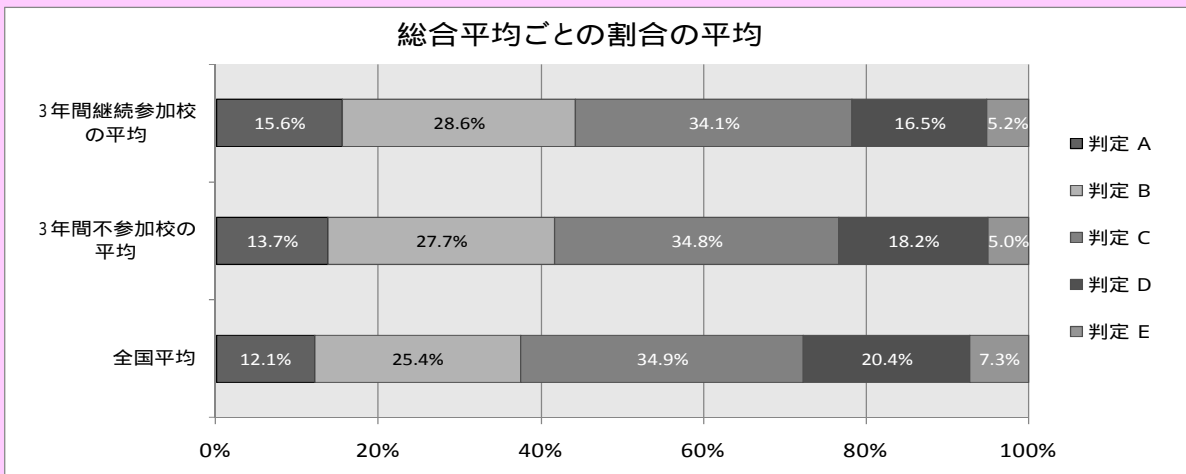
用具名	特 徴	用具を使う運動遊びの例
ノーバウンズファームボール フラビーボール 	ドッジボールではボールを片手でつかむことができないため、肩を使った投運動ができない。ボールを片手でつかんで肩越しからの投運動に適している。	・遠投競争 ・的当てゲーム ・キャッチボール ・ハンドベース ・当て鬼ごっこ など
バランスディスク 	ディスク裏の中央に半球がついており、ディスク上に乗ってバランスをとる運動に適している。	・ディスク上バランス体験 ・ディスク上バランス回転 ・バランス耐久競争 ・バランス回転競争 ・バランスキャッチボール など
ジャンピングボード（自作） 	板の跳ね返る力を生かして高く跳び上がることができ、難易度の高い縄跳びの技が簡単にできるようになる。特に、ジャンプ力や縄の旋回スピードの不足で二重跳びができない児童にとって、二重跳びができる感覚をつかませるのに効果がある。	・縄跳び遊び 
ペーパースティック（自作） 	新聞紙を3～4枚重ね、端から丸めて粘着テープで数箇所止める。柔らかいので、踏んでも足を捻る心配が少なく、安全に使うことができる。	・バランス遊び ・ペーパースティックキャッチ など
ペーパーリング（自作） 	新聞紙を3～4枚重ねて角から斜めに丸めて棒状にし、両端をつないで粘着テープで数箇所止める。柔らかいので、踏んでも足を捻る心配が少なく、安全に使うことができる。	・輪投げ ・リング投げ ・リングキャッチ など
ゴムひも（自作） 	2m～3mの1本のゴムひもの両端を結び、輪にする。跳ぶ際に足にかけても痛くなく、安全に使うことができる。	・ゴム跳び ・イロハニコンペイトウ など

体力づくり、体力テストに関わる情報

「チャレンジスポーツ in ぎふ」参加常連校は、体力が高い！



左の表は、県内のほぼ全て(99.5%)の小学校が参加した平成21年度「全国体力・運動能力、運動習慣等調査」(対象は小学校5年生)の新体力テストの結果において、平成19年度から3年間継続して「チャレンジスポーツ in ぎふ」に参加した小学校と、3年間とも参加していない小学校の体力合計点と総合評価の分布と平均をまとめてみました。



新体力テスト8項目の合計得点である「体力合計点」の平均値を見ると、3年間継続して参加した小学校の平均値は、3年間とも参加していない小学校を0.5点上回っています。

また、個々の児童の「体力合計点」を総合評価規準表を基に5段階で評価した「総合評価」の各段階ごとの児童の割合の平均を見ると、3年間継続して参加した小学校では、体力の高いA判定及びB判定の児童の占める割合は44.2%と、3年間連続で参加していない小学校の41.4%を上回っています。反対に、体力の低いE判定及びD判定の児童の占める割合は、3年間継続して参加した小学校が、21.7%、3年間とも参加していない小学校が23.2%と、3年間継続して参加した小学校の方が、参加しなかった学校を下回っています。

「チャレンジスポーツ in ぎふ」の運動内容が直接的に体力アップにつながる面もありますが、「チャレンジスポーツ in ぎふ」に継続して参加している学校は、学校として様々な機会を通して継続的に児童の体力向上に意図的に取り組んでいて、その結果、児童の体力向上が図られていると考えられます。

ぜひ、あなたの学級・学校も、体力アップのきっかけ作りに、運動習慣を身に付けるきっかけ作りに、「チャレンジスポーツ in ぎふ」に参加してみましょう！

「新体力テスト」の測定で大切にしたいこと

小学校学習指導要領解説 体育編 「第4章 指導計画の作成と内容の取り扱い」「3 体育・健康に関する指導」のなかで、次のように述べられています。

「各学校において、体育・健康に関する指導を効果的に進めるためには、地域や学校の実態及び新体力テストなどを用いて児童の体力や健康状態等を的確に把握し、それにふさわしい学校の全体計画を作成し、地域の関係機関・団体の協力を得つつ、計画的、継続的に指導することが重要である。」

このように、体力づくりなどで効果的な指導をするためには、新体力テストで、正確な実態把握を行うことが、計画的な指導の基になります。

しかし、近頃子どもたちの中には、運動経験が少ないために、自分の力（体力）を出し切る「走り方」、「投げ方」、「跳び方」がわからなかったり、できなかったりする子どもがいます。例えば、立ち幅跳びで、タイミングの良い腕の振りや膝の曲げ伸ばしなど運動の要領がわるく、自分のもつ筋パワーをうまく発揮できないために、本来その子のもつ体力を反映しない記録に終わることがあります。

よって、「新体力テスト」を実施するにあたっては、各項目について、正しい測定方法とともに、基本的なやり方（動き方）や力を出し切る動きの「コツ」について説明し練習してから、測定することが大切です。

【参考となるホームページ】

「新体力テスト」の各項目の正しい実施方法や力を出し切るコツが、各学年別の小冊子でわかりやすく解説してある資料

神奈川県教育委員会が発行「健康・体力づくり大作戦」(ダウンロード可能)

http://www.pref.kanagawa.jp/osirase/hokentai_iku/gakutai1/tai_ryoku.html

上記のアドレスを開いたら下に進み「関連情報」のなかにあります。

【参考となるホームページ】

「子どもの体力向上ホームページ」 <http://www.recreation.or.jp/kodomo/index.html>

文部科学省の委託により、(財)日本レクリエーション協会が運営しているホームページです。

子どもの体力向上に関する情報が満載。体力づくりに活用できる「元気アップハンドブック」のダウンロードもできます。

(財)日本レクリエーション協会ホームページ <http://www.recreation.or.jp/>

いろいろな遊びを紹介する「世界あそび事典」、いろいろな遊び道具のカタログ「あそびのカタログ」を見ることができます。

(財)日本体育協会ホームページ の「アクティブチャイルドプログラム」

<http://www.japan-sports.or.jp/publish/guidebook.html>

文部科学省の委託事業「子どもの発達段階に応じた体力向上プログラムの普及啓発」として作成されたハンドブックとその内容を収録したDVDのダウンロードができます。多くの遊びプログラムも紹介されています。また、基礎的な動きを身に付けさせるための運動の見方など参考になる情報が満載です。

第一学習社ホームページ「健康・体力づくりプラン事例集 Part 2 (小学校用)」

<http://www.daiichi-g.co.jp/stest/support/jirei2/index.html>

目的に応じたいろいろな運動メニューや遊び、身近な物を使った体力づくりなどが、映像を交え、わかりやすく紹介されています。

体力向上実践プラン「研究実践校」(平成21年度指定)

地区	学校名	住所	電話番号・FAX番号
岐阜	各務原市立陵南小学校	〒509-0144 各務原市鷺沼大伊木町四丁目425	TEL 058-370-2211 FAX 058-370-9505
岐阜	瑞穂市立穂積小学校	〒501-0223 瑞穂市穂積452	TEL 058-327-3091 FAX 058-326-7751
岐阜	本巣市立席田小学校	〒501-0402 本巣市郡府37	TEL 058-323-0519 FAX 058-323-0149
西濃	垂井町立表佐小学校	〒503-2122 不破郡垂井町表佐940	TEL 0584-22-1025 FAX 0584-24-1065
西濃	輪之内町立仁木小学校	〒503-0214 安八郡輪之内町海松新田827	TEL 0584-69-2613 FAX 0584-69-4446
西濃	安八町立結小学校	〒503-0111 安八郡安八町西結1065	TEL 0584-62-5481 FAX 0584-62-5462
美濃	郡上市立大和北小学校	〒501-4612 郡上市大和町剣1085-1	TEL 0575-88-2007 FAX 0575-88-4276
可茂	美濃加茂市立山之上小学校	〒505-0003 美濃加茂市山之上町3495	TEL 0574-25-2802 FAX 0574-25-0928
東濃	土岐市立下石小学校	〒509-5202 土岐市下石町1100-1	TEL 0572-57-8145 FAX 0572-57-7975
東濃	土岐市立泉小学校	〒509-5104 土岐市泉中窯町1-5	TEL 0572-54-2195 FAX 0572-55-6313
飛騨	下呂市立菅田小学校	〒509-1623 下呂市金山町菅田桐洞117	TEL 0576-33-2006 FAX 0576-33-2061
飛騨	下呂市立東第一小学校	〒509-1606 下呂市金山町祖師野224-1	TEL 0576-35-2015 FAX 0576-35-2162

「元気アップマニュアル」の作成に当たり、以上の小学校に、平成21年度の1年間、体力向上についての研究実践と実践事例の提供をしていただきました。

児童生徒の体力向上実践プラン

「体力向上推進委員会」委員

(所属及び職名は平成23年3月末日現在)

委員氏名	所属・職名
春日 晃章	岐阜大学教育学部保健体育講座准教授
今津 俊紀	垂井町立不破中学校教諭
辻 伸之	西濃教育事務所教育支援課指導主事
中村 晋介	岐阜市立東長良中学校教諭
中村 康男	飛騨教育事務所教育支援課指導主事
福当 俊夫	多治見市立養正小学校教諭
松田 和千	関市教育委員会学校教育課指導主事
渡邊 慶彦	岐阜市立長良中学校教諭
(事務局) 金子 政則	岐阜県教育委員会スポーツ健康課指導主事

以上の委員の方々に、平成21年度・22年度の2年間にわたり、本マニュアルの執筆及び編集に、御協力頂きました。

平成23年6月 発行

発行者：岐阜県教育委員会
スポーツ健康課

編集・作成：体力向上推進委員会