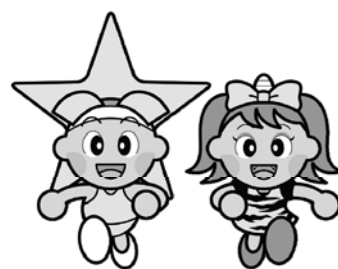
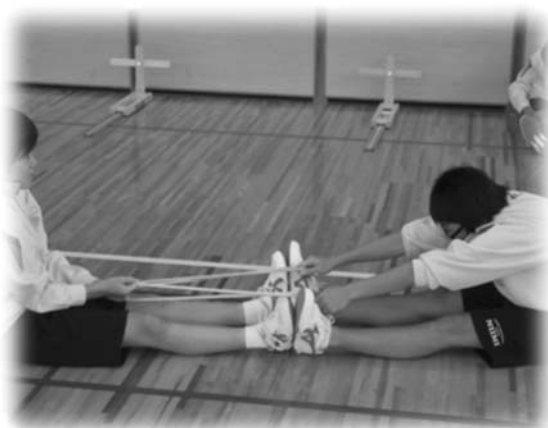


平成22年度文部科学省委託事業  
全国体力・運動能力，運動習慣等調査に基づく  
子どもの体力向上支援事業



いきいき岡山っ子体カアッププログラムを活用した

# 体育・保健体育授業の実践事例集



岡山県教育庁保健体育課

# ま え が き

健やかな身体を養うことは、「確かな学力」や「豊かな人間性」とともに「生きる力」を支える土台となるものであり、子どもの健全な成長を図る上で、極めて重要な要素であります。

さて、子どもの体力の低下が叫ばれて久しい中、平成20年度から「全国体力・運動能力、運動習慣等調査」が実施され、その調査結果から、全国的に運動を積極的に行う子どもと、そうでない子どもが二極化の傾向にあることや、昭和60年度と比較すると依然として子どもの体力は低い水準であることが明らかになりました。

また、小学校で平成23年度から、中学校で平成24年度から全面実施となる新しい学習指導要領において、体づくり運動が小学校から高等学校までの12年間にわたり必修となりました。子どもたちの体力向上に向けて、体づくり運動の授業を中心とした体育・保健体育の授業の在り方がますます重要になってきています。

このようなことを踏まえ、岡山県教育委員会では、平成21年度から「いきいき岡山っ子体力アッププラン」をスタートさせ、小学校から高等学校までの児童・生徒の体力向上へ向けた取組を行っています。そして、この事業の一環として、「子どもの体力向上支援委員会」を立ち上げ、本県の子どもの体力調査結果を分析し、課題や対策について検討し、平成21年度には120種類のエクササイズを紹介した「いきいき岡山っ子体力アッププログラム」を作成いたしました。そして、平成22年度は、そのプログラムを活用した公開授業を実施し、体育・保健体育の授業づくりについての研修や研究を重ね、小・中学校の先生方がより授業で活用しやすいように単元計画や指導案をまとめたところです。

各学校におかれましては、本事例集を有効に活用していただき、体育・保健体育の授業を充実させ、子どもの体力向上に役立てていただければ幸いです。

最後になりましたが、御多忙にもかかわらず、本事例集の作成に御尽力いただきました体力向上支援委員会の委員の皆様方に厚く御礼を申し上げます。

平成23年2月

岡山県教育庁保健体育課長

藤 井 健 平

# 〈 目 次 〉

## 小学校実践事例

体づくり運動（第3学年）	1
体づくり運動（第5・6学年）	10

## 中学校実践事例

体づくり運動（第3学年）	21
陸上競技・長距離走（第2学年）	27

体づくり運動について	35
------------	----

体ほぐしの運動について	36
-------------	----

## 体力を高める運動について

多様な動きをつくる運動(遊び)小学校低・中学年	37
体力を高める運動 小学校高学年	39
体力を高める運動 中学校	41

## 岡山県の児童生徒の体力について

平成22年度全国体力・運動能力、運動習慣等の調査結果	43
(参考資料) 体力合計点の平均値の推移、3種目における県平均の最高値と 最低平均値の比較、全国平均値と県平均値の有意差	47

(参考資料)

活用シート(小学校)

活用シート(中学校)

# 小学校 実践事例





1 単元 ～昔遊びにチャレンジ～

2 この単元で教えたこと

体の基本的な動きを連続して行ったり、同時に行ったりして動きを高めるおもしろさ。

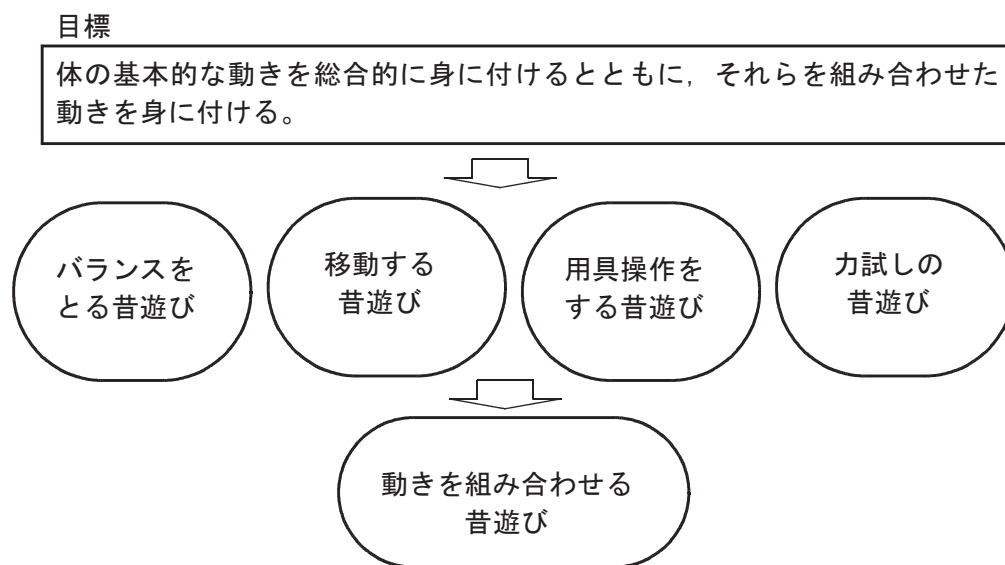
3 児童の実態

本学級の児童（男子14名，女子14名）は、「レッツダンス」の中で、『曲のリズムに合わせておどろう』というめあてで活動し，友達と積極的にかかわりながら即興的に踊る楽しさを経験している。「マット運動」では，スモールステップカードを使って，体を動かすときのポイントを意識して活動したり，お互いの技を見合ったりする学習を経験した。

休み時間に行う運動遊びは鬼遊びが多く，いろいろな動きを経験できている児童は少ない。そこで本単元は，動きの易しい運動遊びから取り組み，振り返りで共有した動きのポイントをもとに，活動の後半で組み合わせの運動遊びに挑戦し，基本的な動きを身に付けさせていきたい。

4 単元の構想

『体のバランスをとる運動』『体を移動する運動』『用具を操作する運動』『力試しの運動』『基本的な動きを組み合わせる運動』を意図的に育むことができる昔遊びを選んでいきたい。



5 多様な動きをつくる運動について

児童を取り巻く環境は変化しており，運動ができる場所や仲間，時間が減ってきている。これは，運動の二極化や基本的な動きの習得の低さとなって表れていると考える。こうした中，多様な動きをつくる運動は，体づくり運動以外の各領域において扱われにくい体の基本的な動きを培う運動として位置付けられている。

低学年から体力低下を改善していく意図を十分理解して授業を行うとき，多様な動きをつくる運動で扱う基本的な動きは，単調な動きが多く，その動きを反復的に習得させても児童の関心や興味が続かないのではないかと考えられる。

そこで，多様な動きをつくる運動においても，夢中になって体を動かすことのできる魅力ある運動のまとまりを作っていく必要があるのではないかと考えた。児童にとって体を動かしたくなる原動力は何かと考えると，やはり遊びではないだろうか。また，遊びは体育以外の日常生活でも行う

ことができ、継続性もある。つまり、多様な動きをつくる運動を「教科体育＋生活体育」と捉え、この学習を通して身に付けた力や遊び方を、そのまま児童の生活の中の運動として根付かせていけるようにすれば、動きのレパートリーが増え、動きの質も高まるのではないだろうか。今回の授業は、こうした考えから「昔遊び」を手がかりにして、児童に多様な動きを身に付けさせたいと思う。

## 6 学習のねらいと道すじ

### (1) 学習のねらい

移動したり、バランスをとったり、力比べをしたりしながら、昔遊びに挑戦する中で、体の基本的な動きを総合的に身に付けていくことができるようにする。

### (2) 学習の道すじ

めあて1 ○○する昔遊びをしよう

めあて2 □□しながら○○する昔遊びをしよう

## 7 単元計画（別紙）

## 8 評価規準と評価計画

### (1) 評価規準

	技能	関心・意欲・態度	思考・判断
評価規準	ア 片足でリズムや方向を変えてはねることができる。 イ 力を入れて踏ん張ることができる。 ウ 姿勢や用具を変えても安定することができる。 エ 2つ以上の動きを同時または連続してできる。	ア 順番やきまりを守ろうとする。 イ 場や用具の安全を確かめようとする。	ア 運動の行い方が分かる。 イ 友達の良い動きを見付け真似ている。

### (2) 評価計画

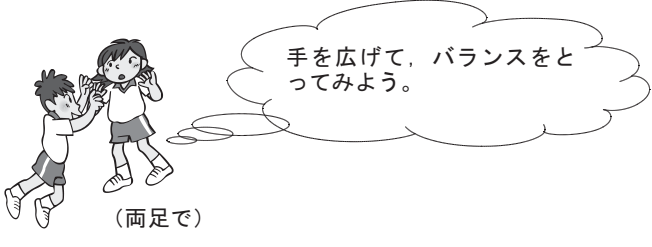
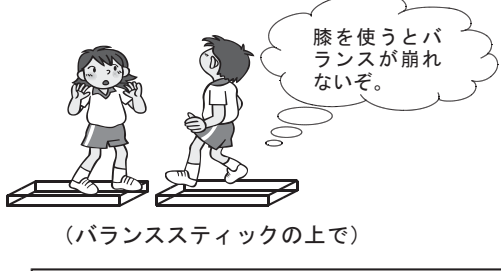

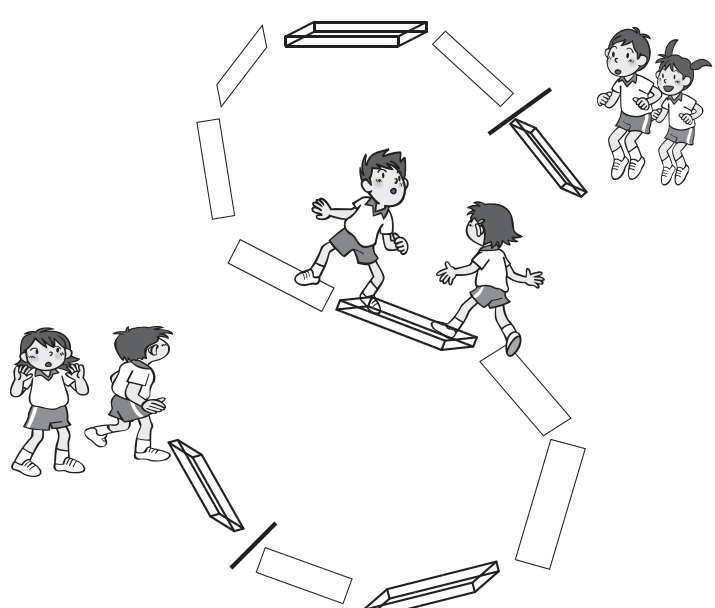
時間	1	2	3	4
学習の道すじ	めあて① ○○する昔遊びをしよう めあて② □□しながら○○する昔遊びをしよう			
技能	㊦	㊦	㊦	㊦
態度	㊦	.	㊦	.
思・判	.	㊦	.	㊦

○必ず評価する

・できる限り評価する

7 単元計画

	1	2	③	4
道すじと一時間の流れ	<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 25%;"> <p style="text-align: center;"><b>めあて①</b></p> <p>1 準備運動・めあての確認 2 活動1 (ドンジャンケン) 3 振り返り 4 活動2 (ドンジャンケン) 5 まとめ</p> </div> <div style="width: 25%;"> <p style="text-align: center;"><b>めあて②</b></p> <p>5 活動3 (ドンジャンケン) 6 まとめ ・めあて①, めあて②を通してのまとめ</p> </div> <div style="width: 25%;"> <p style="text-align: center;"><b>〇〇する昔遊びをしよう</b></p> <p>1 準備運動・めあての確認 2 活動1 (平均くずし) 3 振り返り 4 活動2 (平均くずし)</p> </div> <div style="width: 25%;"> <p style="text-align: center;"><b>〇〇しながら〇〇する昔遊びをしよう</b></p> <p>5 活動3 (ドンジャンケン) 6 まとめ ・めあて①, めあて②を通してのまとめ</p> </div> </div>			
取り上げる運動とその行い方	<p>☆移動の昔遊び=ドンジャンケン</p> <p>① 相手と出会ったところでジャンケン</p> <p>・勝った人はそのまま続け、負けたら「負けた」と味方に言い次の人が進む</p> <p>・先に相手の陣地に着いた方の勝ち</p>  <p>進む方向を見て移動しよう</p> <p>◇移動の仕方 (クマ, クモ, ダチョウ) を変えて行わせる</p> <p>☆くの字・Sの字</p> <p>① コースは, くの字・Sの字で行う</p> <p>・ケンケンで進む</p> 	<p>☆力試しの昔遊び=相撲</p> <p>① 相手を押してマットの外へ出したら勝ち</p> <p>・止まった状態から合図で力を入れる</p> <p>・相手の肩 (腰) を持つ</p> <p>膝を曲げて腰を低くしよう</p>  <p>◇マットの上で押し相撲を行わせる</p> <p>☆Sの字ドンジャンケン</p> <p>① ケンケンで進む</p> <p>・出会った所で相撲</p> 	<p>☆バランスをとる昔遊び=平均くずし</p> <p>① 足が動いたり, 倒れたりしたら負け</p>  <p>倒れそうな方向とは反対に体を動かそう</p> <p>◇両足や片足, 用具の上で行わせる</p> <p>☆Sの字ドンジャンケン</p> <p>① バランススティックの上を進む</p> <p>・出会った所で平均くずし</p> 	<p>☆用具を使った昔遊び=あんたがたどこさ, お手玉</p> <p>① 歌にに合わせてボールを操作する</p> <p>ボールから目を離さないで体を動かそう</p>  <p>◇ボールをついたり, 投げたりする動きに, 足上げや回転の動きを加えて行わせる</p> <p>☆Sの字ドンジャンケン</p> <p>① ボールを使って進む</p> 
学習の支援	<ul style="list-style-type: none"> <li>○行い方を簡単にすることで, 何度も挑戦し続けることができるようにする。</li> <li>○赤白帽子を背中や腹に置いて落とさないように移動させることで, 両腕で身体を支えて移動する動きを意識できるようにする。</li> <li>○色々な姿勢, コースを移動させることにより, 体を移動するときの動きを身に付けることができるようにする。</li> <li>○振り返りやまとめで出た動きのポイントを模造紙に書くことで, 動きのポイントを意識して活動できるようにする。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○行い方を簡単にすることで, 何度も挑戦し続けることができるようにする。</li> <li>○マットの外に押し出す相撲をすることで, 力を入れて踏ん張る動きを身に付けることができるようにする。</li> <li>○振り返りやまとめで出た動きのポイントを模造紙に書くことで, 動きのポイントを意識して活動できるようにする。</li> <li>○ドンジャンケンの遊び方に相撲を取り入れることで, 力試し+移動の運動を行うことができるようにする。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○行い方を簡単にすることで, 何度も挑戦し続けることができるようにする。</li> <li>○姿勢を変えたり, バランススティックなどの用具の上で行ったりすることで, その場で安定するための動きを身に付けることができるようにする。</li> <li>○振り返りやまとめで出た動きのポイントを模造紙に書くことで, 動きのポイントを意識して活動できるようにする。</li> <li>○ドンジャンケンの遊び方に平均くずしを取り入れることで, バランス+移動の運動を行うことができるようにする。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○行い方を簡単にすることで, 何度も挑戦し続けることができるようにする。</li> <li>○「ボールを操作しながら〇〇できるかな」に挑戦することで, 2つ以上の動きを同時に身に付けることができるようにする</li> <li>○振り返りやまとめで出た動きのポイントを模造紙に書くことで, 動きのポイントを意識して活動できるようにする。</li> <li>○ドンジャンケンの遊び方に用具を取り入れることで, バランス+移動の運動を行うことができるようにする。</li> </ul>

学習活動	教師の支援 (○) と評価 (☆)
<p>1 学習の進め方や安全についての確認をする。 ・単元の流れや準備等を確認する。</p> <p>2 準備運動をする。 ・「いきいき岡山っ子体カアッププログラム」のエクササイズ、ストレッチなど</p>	<p>○学習の見通しがもてるように単元計画や、行い方を示しておく。</p> <p>○音楽に合わせ必要な部位をリラックスさせるようにする。</p>
<p><b>めあて① バランスをとる昔遊びをしよう</b></p>	
<p>3 活動1 (平均くずし1) を楽しむ。</p> <p>㊦・足が動いたり、倒れたりしたら負け ・足を横に広げたり、前後に広げたりする</p>	<p>○本時の活動に応じたまげまげピン (柔軟性) や足持ち連結ジャンケン (巧み性) のエクササイズを行う。</p> <p>○友達と協力しながら学習ができるように、3～4人のグループで行う。</p>
	
<p>4 活動1を振り返る。 ・活動1を行って、気付いたことや感じたことを話し合う。 (バランスが保てた動きのポイントや気付いたことなど)</p>	<p>○対戦相手を代へ何度も挑戦してよいことを知らせ、タイミングやコツをつかむことができるようにする。</p> <p>○活動が活発に行えている児童には、足を前後にして行うように指示し、よりバランスをとることに意識が向くようにする。</p>
<p>5 活動2 (平均くずし2) を楽しむ。</p> <p>㊦・足が動いたり、倒れたりしたら負け ・バランススティックの上でやってみる ・姿勢を変える</p>	<p>○うまくバランスがとれない児童には、足形マットの上で行うように指示し、足形マットを足の裏でしっかり押さえて力を入れると、バランスがとりやすことに気付くことができるようにする。</p>
 	
<p><b>めあて② バランスをとりながら移動する昔遊びをしよう</b></p>	
<p>6 活動3 (ドンジャンケン) を楽しむ。</p> <p>㊦・バランススティックの上を移動する。 ・出会った所で「ドン」と手を合わせて、平均くずしを始める。 ・バランススティックから落ちたら「負けた」と言って次の人が進む。</p>	<p>○バランスが保てた動きのポイントを発表した児童を称揚し、活動2での動きのポイントとなるようにする。</p> <p>○姿勢を変えたり、バランススティックなどの上で行わせることで、力の入れ加減を工夫して、バランスを保つことができるようにする。</p>
	
<p>7 本時を振り返る。 ・めあて①、めあて②を振り返って気付いたことやスムーズにできるようになったことを話し合う。</p>	<p>○振り返りて話し合ったことを行っている児童を称揚することにより、動きのポイントを意識しながら活動できるようにする。</p> <p>☆場の安全を確認して、平均くずしをしている (関心・意欲・態度) 【観察】</p> <p>○バランススティックの上を移動する条件をドンジャンケンの取り入れることで、バランス+移動の組み合わせ運動ができるようになる。</p> <p>○出会った所で平均くずしを行うことで、活動2で見付けた動きのポイントを試しながら取り組むことができるようにする。</p> <p>○何度もドンジャンケンに挑戦することで、スムーズな動きを身に付けることができるようにする。</p> <p>☆片足や用具の上でも、足で踏ん張ってバランスをとることができる (技能) 【観察】</p> <p>○高さのあるバランススティックと入れ替えることで、より足で踏ん張ってバランスをとることができるようにする。</p> <p>○バランスをとりにくい児童には、高さのないバランススティックの上で活動をさせ、バランスをとりながら移動することを易しく行えるようにする。</p> <p>○友達の良い動きや自分で感じたことを発表させ、バランスをとって移動するときの動きのポイントをまとめる。</p>



## 本時の活動

### 1 学習の進め方を確認する。



○今までの流れと本時のめあてを確認する。  
「今日は『平均』くずしの昔遊びをするよ。」

### 2 準備運動をする。



○いきいき岡山っ子体カアッププログラムから、「39」まげまげぴん、「40」ストレッチ、「59」足ジャンケンを楽しく行う。

### 3 平均くずしの活動をする。



○まず、足をそろえて



○足を前後に開いて



○バランススティックの上で



○3人組でバランスくずしを楽しんだ。相手を変え何度も取り組み、中には、更にバランスくずしが楽しめるよう、バランススティックの位置を近づけたり、向きを変えたり、片足で乗ったりして工夫する児童もいた。

#### 4 ドンジャンケンの形式で平均くずしの活動をする。



○バランスをとりながらバランススティックの上を移動し、出会ったところで、「ドン」、平均くずしを始める。

○移動する楽しさとバランスを崩す楽しさをミックスした活動。



○出会ったところでバランスをくずし、残念。バランススティックの上を移動するだけでも、楽しい活動である。



○先生から「条件を変えるよ。片足で移動！」の一声がみんなにかかりました。片足で移動、片足でバランス、なかなか難しいけれど、その面白さに児童は熱中してきました。



○活動に慣れた頃、移動場所に先生が、さりげなく高さのある青色の台を置いて回りました。

○更にバランスが不安定になり、楽しい活動に変わっていききました。

#### 5 授業を振り返る。



# 「昔遊びにチャレンジ」の1時からの活動

## 1時（移動の「昔遊び」→ドンジャンケン）



- 移動の仕方をクマ，ダチョウ，カニ，クモと変えて行う。
- 相手と出会ったところでジャンケン。

（Sの字どんじゃんけん）



- Sの字の形のドンジャンケンを行う。
- 何度も移動の遊びを繰り返して行う。
- Sの字の中にベースが置いてあるが，高さがないと児童も課題が易しすぎて活動が楽しめていない。



- ベースの上に高さのあるものを置くことで，少し移動が難しくなり，移動の遊びが楽しくなった。そして，児童の意欲や動きが高まった。

## 2時（力試しの「昔遊び」→相撲）



- まず，肩を押さえての押し相撲から開始。
- 男女混合の4人グループで総当たり，足を踏ん張り，みんな力を入れて頑張った。



- 次は，タオルを腰に巻いて，腰のタオルをつかみ押し相撲を開始。
- 押し相撲を意識させて「力試し」の活動を行う。

### (Sの字での「力試し」の移動遊び)



- マットをSの字に敷き、1時同様、ベースをSの字の間に置く。
- 移動はケンケンで行い、相手と出会った場所で、力試し(肩を押さえての押し相撲)を行う。
- 1時の活動のイメージがあり、児童もスムーズに力試しの活動に取り組めた。
- 押し相撲に徹したことで児童の活動が力を出すことに絞ることができた。

### 4時(用具の操作の「昔遊び」→ボールを使う昔遊び)



- 歌に合わせて「あんたがたどこさ」でボールを扱う。リズムよくつけるかな。
- 球を投げ上げて、キャッチする。(お手玉)球から目を離さないように。膝でリズムをとって。

### (Sの字での「ボールを使いながら」の移動遊び)



○Sの字でのドンジャンケンのやり方にも慣れ、学習もスムーズに進む。



○ワンバウンドさせながら移動することで、組み合わせた動きがより意識できる。ワンバウンドができた児童は、投げ上げながら移動することに挑戦してもよいが、まずは、ワンバウンドでの移動を！



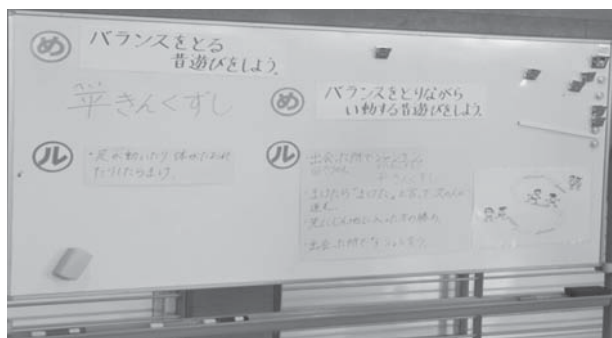
## ☆教師の指導

(掲示物でねらい等の確認を！)



○単元の始めには、左のような大型掲示物等を使用して、この単元の流れを説明する。

○座り方、話の聴き方、服装等の学習規律をきちんと定着させることも授業を効果的に進める大切な要因である。



○毎時、授業の始めにはこの掲示物を使って、「本時は、何をやるのか」を児童に伝える必要がある。

○児童は、この単元の流れを見て、今学習していることの確認をすることを教師も知っておく必要がある。

(児童とのかかわり)



○活動中に児童を集めて話をする際に、活動がねらいからずれている場合の修正や、動きのよい児童や取り組みのよい児童を紹介することで、学習がさらに活性化していく。

○特に、動きを交えて説明を行うことは、説明の苦手な児童の支援になるばかりでなく、児童の言語活動の充実にもつながる。



○活動中の児童への教師の声かけは重要。授業を盛り上げる教師の声は、本時のねらいを児童に伝えたり、評価の視点を伝えてだけでなく、児童に安心感と意欲を与えている。

○活動中は、児童の動きの良いところをしっかりと声に出して伝えてほしい。

## 1 単元名 自分の体と向き合おう（体づくり運動）

## 2 単元目標

- 体力を高める運動のねらいにあった動きができる。（運動の技能）
- 自分の体や体力に関心を持ち、体力を高める運動に進んで取り組もうとする。また、場や用具の安全に気を配り、互いに協力して運動しようとする。（運動への関心・意欲・態度）
- 自分の体力について理解し、体力を高めるためのねらいを意識して運動するとともに、動きのこつを考えたり運動の行い方を選んだりしようとしている。（運動についての思考・判断）

## 3 児童の実態

本学級の児童（6学年男子1名、5学年女子3名）は、体を動かすことが好きな児童が多い。平成22年度の新体力テストの結果を国や県の平均と比較してみると、「握力」「20mシャトルラン」「立ち幅跳び」において記録を上回っている児童が多く、「上体起こし」「長座体前屈」「反復横跳び」「ソフトボール投げ」においては記録を下回っている児童が多い。それは、小規模校という学校の実態から、「休憩時間等での遊びの中で、少ない人数で鬼ごっこをすることが多く、持久力はあるが、ボールを投げたり捕ったりする遊びの経験が少ないこと」と「これまで多様な動きをつくる運動遊びの経験が生活・学習両面で少ないこと」が要因として考えられる。

これまで、器械運動やボール運動の単元では、準備運動として、体を支える動きやドリブルリレーなどの運動を取り入れ、楽しみながらも個々の体力が高まる運動に取り組んできた。新しい動きを紹介すれば、関心は高く意欲的に活動し、休み時間にも取り組もうとする。気心の知れた4人の学習では、互いに教え合ったり友達の上達を喜び合ったりする態度は育っている。

## 4 単元構想

体力の必要性、体力を高めることの必要性を児童が感じ、一人一人が体力を高めるためのねらいをもって運動をすることができるために、第1時を設定した。

第1時では、まず、児童が普段頑張っている運動において、さらにできるようになりたい運動を思い起こさせ、日頃行っている運動の中での目標を持たせたい。また、新体力テストの結果を分析し、児童が自分の体力で自信のあるものを見付けたり、今までの体力の伸びを感じたりすることで、自分の体力を肯定的にとらえ、主体的なかかわりをもって積極的に活動することができると思った。

第2時から第6時は、「巧みな動きを高める運動」「体の柔らかさ、力強い動きを高める運動」に取り組むが、児童の実態から「巧みな動きを高める運動」に重点を置いて単元を構成している。授業の中では、距離、テンポやリズム、回数や時間等の条件を変化させることで、児童の動きが更に高まることをねらいたい。そして、動きの高まりを感じながら体力を高める運動に取り組むことで、児童は運動の行い方を正しく理解し、第7時の体力アップメニュー作成にスムーズに移行すると考えた。

第7時では、単元の中で取り組んだ運動の中から自分の体力に応じた運動を選択し、体力アップメニューを作成する。そして、自分で考案した体力アップメニューを家庭や休憩時間等で実施することを伝え、さらに体力を高めていこうとする意欲をもたせて終わりたい。










## 5 評価規準

	運動の技能	運動への関心・意欲・態度	運動についての思考・判断
評価規準	ア 動作の切り替えを調整したり、素早く体を動かすことができる。	ア 体を動かす楽しさや心地よさを味わい、体づくり運動に進んで取り組もうとする。	ア 体力を高めるための運動のねらいや行い方を知っている。
	イ 体を柔軟に動かすことができる。	イ 互いに協力して用具の準備をし、仲間と助け合って運動しようとしている。	イ 自分の体力にあった運動の行い方を選んでいる。
	ウ 筋力を使って体を支えたり、移動したりすることができる。		



6 本時案 (第4時)

学習のねらいと活動	教師の支援 (○) と評価 (☆)
<p>1 場づくりをして、安全を確かめる。</p> <p>2 体ほぐしの趣旨をいかした運動をする。 ・Gボールを使った「当て鬼」と「ストレッチ」</p>  <p>3 学習の課題をつかむ。</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 2px; width: fit-content; margin: 5px auto;">             巧みな動きを高める運動に挑戦しよう         </div> <p>4 巧みな動きを高める運動を行う。</p> <p>① ポジションチェンジ</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 2人で</li> <li>・ 4人で</li> </ul>  <p>・ つくリズムを変えて (速くすると)</p>  <p>② 2人なわとび</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 2本で前跳び</li> <li>・ 2本で後ろ跳び</li> </ul> <div style="border: 1px solid black; padding: 2px; width: fit-content; margin: 5px auto;">             初めは、縄なしでタイミングを合わせてみよう。         </div>  <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 2本であや跳び</li> <li>・ 2本で二重跳び</li> </ul>  <p>・ 1本で</p>  <div style="border: 1px solid black; padding: 2px; width: fit-content; margin: 5px auto;">             縄が上に行ったときに、素早く入るといいよ。         </div>  <p>5 本時のまとめをする。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ もう1度やってみたい動きや楽しかった動きを選んで挑戦する。</li> <li>・ 学習カードへ記入する。</li> </ul> 	<p>○あらかじめ役割を分担しておき、短時間で場づくりができるようにする。 &lt;用意する物&gt; ・ とびなわ (個人用4, 長2) ・ バスケボール (5)</p> <p>○音楽をかけながら、教師も一緒になって活動することで、児童が楽しく運動できるような開放的な雰囲気づくりをする。</p> <p>○前時までの学習を振り返るとともに、学習カードを見ながら、本時の運動の行い方やどんな体力が高められるかを確認し、意欲が高まるようにする。</p> <p>○何度挑戦して良いことを伝え、タイミングやコツをつかむことができやすくする。</p> <p>○最初2人組で行い、慣れたところで4人組、間隔を広げる等の条件を変えることで、児童が技能の高まりを感じ、意欲的に挑戦できるようにする。</p> <p>○うまくポジションチェンジできない児童には、一緒にかけ声を出したり、捕球の練習をしたりすることで、意欲を持って取り組むことができるように支援する。</p> <p>☆動作の切り替えを調整したり、すばやく体を動かしたりすることができる。(技能)</p> <p>○動きのこつをつかんでいる児童を紹介することで、動きのこつを意識した活動ができるようにする。 ・ 視線・足の構え、 ・ 2人の息・ボールのつき方等</p>  <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: fit-content; margin: 5px auto;">             ○○さんは、素早くボールの場所へ行っているね。どんなこつがあるのかな。         </div> <p>○うまく跳べないグループがあれば、教師と一緒に跳ぶことで児童にイメージを伝えやすくするとともに、縄の回転と跳躍のタイミングがうまくあっていないグループには、最初1回転2跳躍から始めるように助言する。</p> <p>○動きのこつをつかんでいる児童を紹介することで、動きのこつを意識した活動ができるようにする。 ・ 縄の回し方 ・ 掛け声・跳ぶ位置</p>  <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: fit-content; margin: 5px auto;">             2人の息がぴったりだね。掛け声を出すとかうのかな。         </div> <p>○動きのこつをつかんでいる児童を紹介し、全体に広げる。 ・ 入るタイミング・出るタイミング ・ 跳ぶ位置、手首の使い方</p>  <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: fit-content; margin: 5px auto;">             ○○さんは、うまく入るね。縄がどこに来たときに入るといいのかな。         </div> <p>○助け合って運動しているグループを称揚することで、活動への意欲付けとしたい。 ☆仲間と助け合って運動しようとしている。(関心・意欲・態度)</p> <p>○友達の良い動きや自分で感じたことを発表させることで、本時の運動の動きのポイントを共有できるようにする。</p> <p>○自分が見つかったこつを確認しながら、もう1度挑戦し、動きの高まりを感じることで、本時の学習の振り返りとし、次の時間への意欲付けとしたい。</p>

時間	1	2	3	4	5	6	7
学習活動	<p>1 新体力テストから自分の体力を分析する。 ・体力とは何か知る。 ・日頃の生活を振り返る</p> <p>私は、上体起こしは10点だよ。腹筋が強いんだ。</p> <p>一輪車でホッピングができるようになりたいな。</p> <p>体力を高めていくことは大事なんだ。</p> <p>保健の時間にも、運動が大切だと話した</p> <p>体力テストの結果は伸びてきているよ。</p> <p>2 どんな体力が高まるか考えながら試しの運動をしてみる</p>	<p>1 場づくりをして、安全を確かめる 2 準備運動をする 3 学習の課題をつかむ</p> <p style="text-align: center;">○○を高める運動に挑戦しよう</p> <p>4 巧みな動きを高める運動を行う</p> <p style="text-align: center;"><b>巧みな動き</b></p> <p>① バランスボード (バランス)  ③ ラインタッチリターン(25) (リズムカル)  ⑤ ポジションチェンジ (タイミング) </p> <p>② ラダー(34)(35) (リズムカル)  ④ パス&amp;パス (タイミング)  ⑥ 2人なわとび (リズムカル) </p>			<p>1 場づくりをして、安全を確かめる 2 準備運動をする 3 学習の課題をつかむ</p> <p>4 体の柔らかさを高める運動と力強い動きを高める運動を行う</p> <p style="text-align: center;"><b>体の柔らかさ</b>      <b>力強い動き</b></p> <p>① まげまげピン(39)  ① ボール運び(3) </p> <p>② 開脚タオル引き(43)  ② 腕立て伏せジャンケン(44) </p> <p>③ ボールまわし(37)  ③ 動物歩き(2) </p>		<p>1 場づくりをして、安全を確かめる 2 準備運動をする 3 学習の課題をつかむ</p> <p>自分の体力を高めるために必要な運動を選び、体力アップメニューをつくろう</p> <p>4 体力アップメニューをつくる (3種目) ・選んだ動きをしながら友達に紹介し、アドバイスをし合う</p> <p>5 本時のまとめをする</p>
	5 本時のまとめをする	5 本時のまとめをする	5 本時のまとめをする	5 本時のまとめをする	5 本時のまとめをする	5 本時のまとめをする	5 本時のまとめをする
技能		ア	ア	ア	イウ	イウ	
評価規準 関心・欲態・態度	ア			イ			ア
思考・判断	ア		ア			イ	イ

※ 引用資料 神家一成編著、「体力を高める運動75選」、東洋館出版 ※動きの( )内の数字は、「体力アッププログラム」の番号



## 本時の活動

### 1 学習の進め方を確認する。



○掲示物で今までの学習を振り返り、本時のめあてを確認する。  
「今日は、2つの巧みな動きを高める運動をするよ。」

### 2 準備運動をする。



○まず、Gボールで「あて鬼」をして体を温め、その後、自分の体に合わせて柔軟運動を行いました。

### 3 巧みな動きを高める運動を行う。

#### ① ポジションチェンジを行う。



○二人でポジションチェンジを行い、慣れた頃少しずつ2人の距離を離していきました。



○人数を4人でポジションチェンジ。先生から「成功するためのコツは？」と質問され、みんなで意見を出しました。



○「高いボールをつくと取りにくいね。低く渡そうよ」とみんなで声をかけあっています。

② 2人なわとびを行う。



○相手の縄を持って二人で前とび。「うまくいかない」時は、友だちに見てもらってアドバイスを！



○「前跳び」→「後ろ跳び」  
→「二重跳び」→「あや  
跳び」へと条件を少しず  
つ変えて難しい動きに挑  
戦していきました。



○次は、1本の縄を使って2人縄跳びに挑戦！

○入るタイミングや出るタイミングを相談しながら何度も試しました。

4 本時のまとめをする。



○自分のつかんだ「こつ」を学習カードにまとめました。



○自分のつかんだ「こつ」を発表し、もう一度挑戦し、本時の活動のまとめとしました。

## 「自分の体と向き合おう」の活動

◎巧みな動きを高める運動を行う。

2時 「ラダー」



「バランスボード」



○少しずつ跳び方を変えると楽しくなりました。 ○友だちに見てもらいながら膝や手を使ってバランスがとれるようになりました。

3時 「ラインタッチリターン」「パス&パス」



○しっかり動いて足が疲れました。体カアップしたかな。



○ボールを出すタイミングを声をかけてつかんだよ。



○動きの「こつ」を確認！みんなで確かめました。

◎体の柔らかさを高める運動と力強い動きを高める運動を行う。

5時 開脚タオル引き



○短いタオルでもできるかな？長座でもできるかな？

腕立て伏せじゃんけん



(ルール)  
 ・グーで負け(1回腕立て)  
 ・チョキで負け(2回腕立て)  
 ・パーで負け(足を中心に1周回る)

ボール運び



○まず小さいコーンでできるかな？大きいコーンでは？



## 6時 ボール回し



○OGボールを使って



○バスケットボールでは？



○ミニボールは・・・  
苦しいけど・・・  
できたよ！

## まげまげピン



○OGボール（大→中）に変えてもできるかな？



○どんどん小さなものに変えてもできるかな？



○一番低いバスケットボールでもできるかな？  
易しい段階から少しずつ難しくしたよ  
終わった後、びっくり！体が軟らかくなったよ。

## 動物歩き



○アヒル歩きです！



○クマ歩きです！



○クモ歩きです！  
簡単そうだけど  
パワーが必要でした。

## 7時 体カアップメニューを作ろう！

（自分が高めたい動きを3種目選んだ。※選んだ理由を下記に。）

（A児）

- ①ボール運び：大コーン10回を2セット。  
（理由：大きいコーンで、前は3回しかできなかったから）
- ②ラインタッチリターン：黄色のラインで3セット。  
（理由：黄色のラインでもできるようにになりたい）
- ③開脚タオル引き：タオル（短くして）10回。  
（理由：体が固いから、柔らかくなりたい）

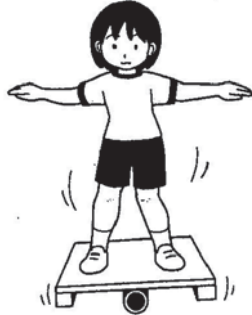
（B児）

- ①ラダー：右・中・左・中に動いて前へ移動するのを5セット。  
（理由：ラダーは楽しいし、何回もやるとあせが出てくるから）
- ②2人なわとび：両足跳び、後ろ跳び10回、あや跳び5回を3セット。  
（理由：楽しかったからもう一度やってみたい。あや跳びは1回しかできなかったからリベンジしたいと思って入れた）
- ③まげまげピン：台の上からティッシュ箱をとるのを2回、ハンドボールを取るのを3回。  
（理由：長座体前屈でもっとよい記録を出したい）

# 体力を高める運動

名前 ( )

## バランスボード



- バランスをとりながら、バランスボードの上立つ。
- ★片足ずつゆっくり乗ろう。

<準備物> バランスボード, パイプ, マット

## ラダー



- ケンパーのリズムで前へ進む。  
ケン…中 パ…外
- 両足をそろえたジャンプで前へ進む。  
両足に体重をかけよう。
- 両足をそろえて左右にジャンプしながら前へ進む。 中→右→中→左→・・・

<準備物> ラダー

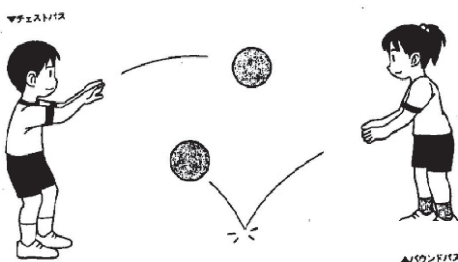
## ラインタッチリターン



- 左右のラインの中央に立つ。サイドステップを使い、一方のラインにある玉を1個ずつ他方へ移動する。(20秒)

<準備物> 玉(10), ストップウォッチ

## パス&パス

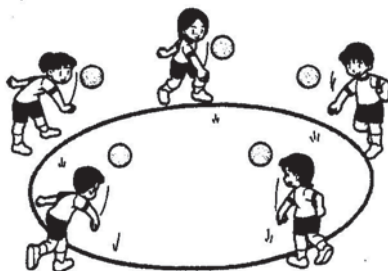


- 2人組でする。ボールを一人一個ずつ持ち、同時に投げて相手のボールをとる。

<準備物> ボール

※ 引用資料 神家一成編著, 「体力を高める運動75選」, 東洋館出版

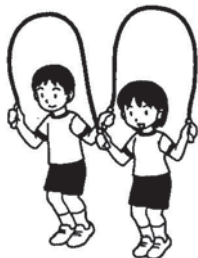
## ポジションチェンジ



○2人組です。ボールを床に打ちつけて、はねたボールが床に落ちる前に、移動して相手のボールをとる。

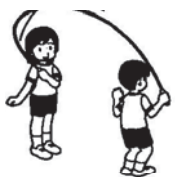
<準備物>ボール

## 2人なわとび



○なわを持って横にならぶ。内側の手で相手のなわを持つ。2人とび。

<準備物>とびなわ（一人1本）



○向かい合って1本のなわを回す。回しているなわに1人が入るとび、元に戻る。交互にくり返す。

<準備物>とびなわ（2人1本）

## まげまげピン



○台の上に上がり、ひざを曲げずに床に置いてある物をとる。

★無理をせず、ゆっくり曲げよう。

<準備物>台，とる物（箱，ボールなど）

## 開脚タオル引き



○2人組です。足を伸ばして広げ向かい合って座る。2人でタオルを交互に引っ張り合う。

<準備物>タオル

※ 引用資料 神家一成編著，「体力を高める運動75選」，東洋館出版



### ボールまわし



○ひざを伸ばして座る。こしから足先を通らせてボールを回す。

＜準備物＞ボール

### ボール運び



○座ってボールを足ではさむ。床にかかとをつけないようにして、コーンの上をこす。  
(10回)

＜準備物＞コーン, ボール

### うで立てふせじゃんけん



○2人組でする。向き合って腕立て伏せの状態から、じゃんけんをする。負けた方が決めた回数の腕立て伏せをする。

### 動物歩き



○動物のかっこうで歩く。  
アヒル…しゃがんで  
イヌ……両手とひざを床につけて  
クマ……両手を床につけてひざを伸ばして  
クモ……あお向けの状態で

# 体力を高める運動

( ) 年 名前 ( )

月 日 ( )

運動の種類			
高める体力	たくみな動き 体のやわらかさ 力強い動き	たくみな動き 体のやわらかさ 力強い動き	たくみな動き 体のやわらかさ 力強い動き
こつ			
できばえ	◎ ○ △	◎ ○ △	◎ ○ △
まとめ	楽しく学習できた	こつが分かった	体力が高まった
感想	<hr/> <hr/>		

# 中学校 実践事例



- 1 単元名 体づくり運動「体力を高めるための運動」
- 2 単元目標
- 自己の健康状態や体力の現状について知り、自主的に運動に取り組むとともに、体力の違いに配慮しようとする事、自己の責任を果たそうとすることなどや、健康・安全を確保する事ができるようにする。（関心・意欲・態度）
  - ねらいに応じて健康の保持増進や調和のとれた体力の向上を図るための運動の計画を立て取り組む。（運動）
  - 自己の課題に応じた運動の取り組み方が工夫できる。（思考・判断）
  - 運動を継続する意義や、体の構造、あるいは運動の原則などを理解する。（運動の知識・理解）

3 指導上の立場

○題材観

第3学年における体力を高める運動は、第1学年及び第2学年で学習した「ねらいに応じて、体の柔らかさ、巧みな動き、力強い動き、動きを持続する能力を高めるための運動を行うとともに、それらを組み合わせて運動の計画に取り組む」ことを踏まえ、運動不足や疲労を解消する、体調を維持するなどの健康に生活するための体力や、運動を行うための体力をバランス良く高めていく運動計画を立て、取り組むことが求められている。

したがって、体づくり運動の学習に自主的に取り組み、体力の違いに配慮するなど意欲を持ち、健康や安全を確保するとともに、運動を継続する意義や体の構造、運動の原則などを理解し、日常的に取り組める運動の計画を立てて取り組むなどの自己の課題に応じた運動の取り組み方を工夫できるようにすることが大切である。

○生徒観

本校の学習集団は、3年男子16名・女子17名の合計33名で構成されている。生徒は授業をはじめ運動に大変意欲的に取り組むことができるが、個々の運動能力は、運動経験等により大きな差がみられる。今年度の体力テストの結果を昨年度の全国平均と比較すると、男女ともハンドボール投げが劣っている。さらに、女子ではシャトルラン、男子は上体起こしが若干下回っている。また、事前に行った「体育に関する意識調査」では、「体育の授業が好きか」との問いに、好きと答えた生徒が64%であり、「運動やスポーツが好きですか」の問いには、55%にとどまっている。その反面、「運動がもっとうまくなりたいですか」の問いに対して約8割の生徒がうまくなりたいと答えていることから、体やボールをうまく扱えないもどかしさを感じていると思われる。そのため、自己の体力の現状を把握し、その向上に努めさせる必要性を強く感じている。

○指導観

運動の計画を立てるには、「誰のため、何のためか」「どのような運動を用いるか」「いつ、どこで運動するか」「どの程度の運動強度、時間、回数で行うか」に着目させて計画を立てることが大切である。また、体力を単に筋力・持久力であるとする見方でなく、活力ある生活の基盤となり、たくましく生きていくために不可欠なものにとらえ、一部の能力のみの向上を図るのではなく、調和のとれた体力の向上が図られるよう配慮することも大切である。

そこで、指導に当たっては、まず各自の新体力テストの結果から、自分体力の課題を十分把握させ、向上させるべき体力要素に気づき、上記に示されたポイントを踏まえて、トレーニングプログラムを作成させたい。

作成したトレーニングプログラムは、今後の各単元で継続的に実践していくこととし、簡易体力測定を定期的に行うことで、運動の強度など、内容の検証を行い、改善を図りながら体力の向上を目指したい。また、新体力テストの測定種目のみの運動を行ったり、測定値の向上のためだけの計画にならないよう留意したい。

4 単元計画

時数	1	2～3	4	⑤ ～ 6
ねらいと学習活動	【オリエンテーション】 ・体力分析 ・意識調査 ・メニューの体験1	【体験】 ・メニューの体験2 ・体力UPトレーニング ・グルーピング ・簡易体力測定	【プログラム作成】 ・トレーニングプログラムの作成 ・運動を継続させる意義、運動の原則や体の構造の理解	【プログラム実践】 【簡易体力テスト】 ・トレーニングプログラムの実践と簡易体力測定 ・トレーニングプログラムの検証と改善

5 本時の計画

本時案（計画第一次の第5時）		
学習目標	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ 仲間と協力し，体力の違いに配慮しながら安全に活動しようとする。</li> <li>○ 自分の役割に責任を持って自主的に活動しようとする。（関心・意欲・態度）</li> <li>○ 簡易体力テストの結果をもとに，トレーニングプログラムの検証を行い，改善している。（思考・判断）</li> </ul>	
学習活動・内容	教師の支援	評価の観点・方法等
1. 準備運動を行う。 2. 集合・挨拶 3. 本時の目標を確認する。	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ 体温を高めて，筋肉が伸展しやすくなるよう行わせる。</li> <li>○ 出欠の確認と健康状態を確認する。</li> <li>○ 学習カードに本時の目標を記入し，各グループの高めたい体力・行うトレーニングを確認する。</li> </ul>	
<b>グループで協力して，トレーニングを行い，体力の向上を図ろう。</b>		
4. グループごとに体力向上プログラムを実践する。  5. 簡易体力測定  6. ふり返りと課題の確認  7. 次時の予告を聞く。  8. 集合・挨拶	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ 各運動の具体的な例など，学習資料を提示し，運動ができるよう支援する。</li> <li>◎ お互いの体力差に配慮しながらグループで協力してトレーニングを行わせる。</li> <li>○ 上手くできていないグループには，個別にアドバイスを与える。</li> <li>○ 簡易体力測定を行い，動きの高まりや技能の向上を確認する。</li> <li>○ 効率よくグループで協力して行わせる。</li> <li>○ グループごとに集合し，トレーニング内容の確認と，簡易体力測定の結果の検証をする。</li> <li>○ 次時の予告をする。</li> <li>○ けが，体調の確認をする。</li> </ul>	<p>【関心・意欲・態度】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・仲間の体力に合わせて力の強さやタイミングを調整しようとしている。（観察）</li> </ul> <p>【関心・意欲・態度】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・自分の役割に責任をもって自主的に取り組もうとする。（観察）</li> </ul> <p>【思考・判断】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・簡易体力測定の結果から，自分の体力に応じた，トレーニングプログラムの改善を行っている。（学習カード）</li> </ul>



## 本時の学習の流れ

### 1 準備運動を行う。



○かけ声と共に全員で体育館のフロアーをランニング。きびきびとした動きで準備運動。



○体育館壁面に「いきいき岡山っ子体力アッププログラム」のメニューを掲示して、日々の活動に活かしている。

### 2 本時の目標を確認する。



○前時までを振り返り、本時の学習を確認する。



○各グループで高めたい体力・行うトレーニングを確認する。

### 3 グループ毎に体力向上プログラムを実践する。



○ボール運び（筋力・筋持久力）

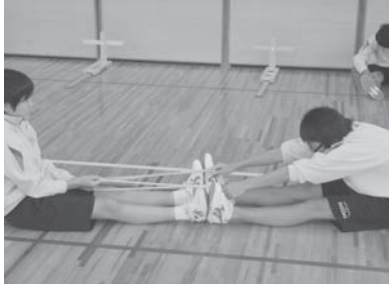


○ラダー（敏捷性）



○なわ跳び（全身持久力）





○ロープ引き（柔軟性）



○壁倒立（巧緻性）



○スタートダッシュ（瞬発力）



○手押し車（筋力・筋持久力）

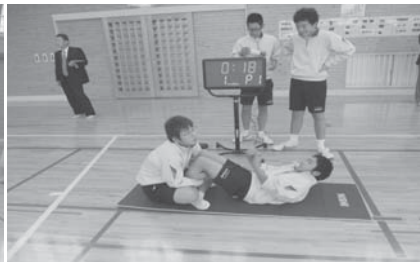


○ボール回し（柔軟性）

#### 4 簡易体力測定を行って、動きの高まりや技能の向上を確認する。



○握力（筋力）



○上体起こし（筋持久力）



○長座体前屈（柔軟性）



○Tダッシュ（瞬発力）



○シャトル投げ（巧緻性）



○なわ跳びダッシュ（全身持久力）

#### 5 ふり返りと課題の確認。



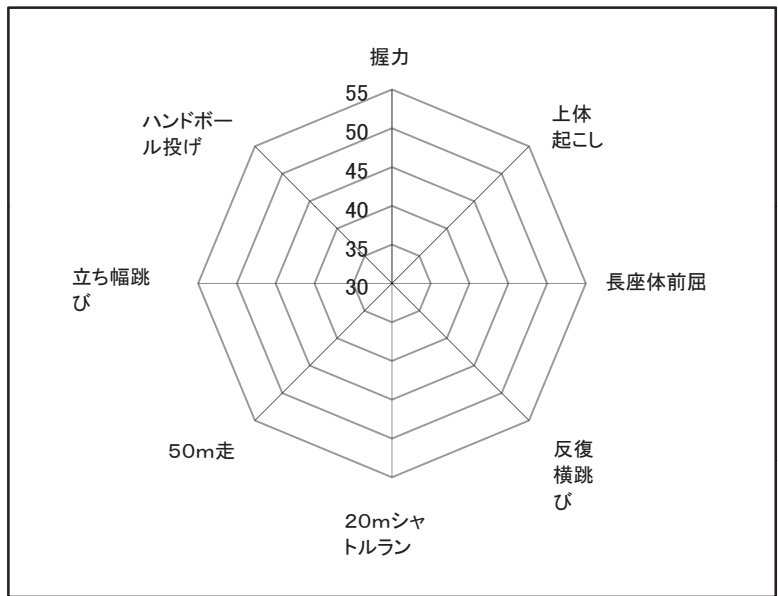
○グループ毎に集合し、トレーニングの内容と簡易体力テストの結果を検証する。

# 私の体カプロフィール

3年 組 番 \_\_\_\_\_ 氏名 \_\_\_\_\_

偏差

	握力	上体起こし	長座体前屈	反復横跳び	20mシャトルラン	50m走	立ち幅跳び	ハンドボール投げ
記録								
得点								
T-スコア								
全国平均								
男子	35.46	29.49	46.79	54.62	94.06	7.53	211.42	24.41
女子	25.33	24.00	45.93	46.58	59.35	8.72	171.47	14.71



自分の高めたい体力①	
自分の高めたい体力②	
発見と課題	

体力テストと体力要素との関連表(◎:大きく関連 ○:関連あり)

	筋力	筋力持久	柔軟性	う敏しよ性	全身持久力	瞬発力
握力	◎					
上体起こし	○	◎				○
長座体前屈			◎			
反復横とび		○		◎		
20mシャトルラン(持久走)		○			◎	
50m走	○		○	○		◎
立ち幅とび	○		○			◎
ハンドボール投げ	○		○			◎

# 気づきテストシート

年 組 番

氏名

質問事項

解答欄

- 1 あなたは自分を「健康」だと思えますか
- 2 ボールを蹴るときに、どちらの足で蹴りますか
- 3 あなたの右腕と左腕の長さは同じですか
- 4 あなたは体を動かすことが「面倒」になることがありますか
- 5 あなたは少し体を動かすだけで「疲れた」と感じることがありますか
- 6 あなたは運動やスポーツをすることが好きですか
- 7 あなたは保健体育の授業が好きですか
- 8 あなたは運動やスポーツをして「気持ちがいい」「すっきりした」と感じたことがありますか
- 9 あなたは投げたりジャンプしたりする運動やスポーツの動作がスムーズにできますか
- 10 あなたは運動やスポーツをするとき、すぐ仲間と一緒に体を動かして練習できますか
- 11 あなたは運動やスポーツをするとき、すぐ仲間と一緒に教え合いながら学習できますか
- 12 あなたは人を背負ってどのくらい歩けますか
- 13 あなたは運動に没頭(集中・熱中)したことがありますか
- 14 あなたはどの程度運動すると汗をかくか知っていますか
- 15 運動がもっとうまくなりたいと思えますか
- 16 あなたは運動をするとき仲間の体や気持ちを考えますか
- 17 運動をしていて楽しいと思うときはどんなときですか

健康	どちらともいえない	不健康
右	わからない	左
右	わからない	左
ない	どちらともいえない	ある
ない	どちらともいえない	ある
はい	どちらともいえない	いいえ
はい	どちらともいえない	いいえ
ない	どちらともいえない	ある
はい	どちらともいえない	いいえ
はい	どちらともいえない	いいえ
はい	どちらともいえない	いいえ
		歩
はい	どちらともいえない	いいえ
		分 m
はい	どちらともいえない	いいえ
はい	どちらともいえない	いいえ

## 第2学年 保健体育科（体育）学習指導案

平成23年1月18日（火）第5校時 場所 早島中学校宮山グラウンド 指導者 岡本八千代

### 1 単元名 長距離走（陸上競技）

### 2 単元について

#### 1) 教材観

陸上競技は、「走る」「跳ぶ」「投げる」などの運動で構成され、記録に挑戦したり、相手と競争したりする楽しさや喜びを味わうことのできる運動である。

長距離走では、ペースを守り一定の距離を走り、記録の向上や競争の楽しさや喜びを味わい、基本的な動きや効率のよい動きを身に付けることができるようにすることがねらいである。

#### 2) 生徒観

昨年度は、長距離走の単元を12月上旬から1月下旬にかけて9時間設定で実施し、1000m、1500m、2000mの記録計測を行ったが、学習のねらいを理解できず、一定のペースを意識して臨めた生徒はほとんどいなかった。単元後半で、ようやくペースを意識して走ることができるようになり、走りきった達成感や、記録向上の喜びを味わうことができたという感想が多くあった。

学習に対しては、向上意識が高い生徒が多く、体育の授業でも仲間と協力して教え合いなどをする場面が随所にみられる。部活動にも積極的に参加する生徒が多く、部活動の目標達成には体力の向上が不可欠であると認識している。また、女子は運動能力が高い生徒が多く、長距離走では1年次から2、3年生の記録に優る生徒が多くいた。

本校の体力の状況は以下の通りである。校内平均は、現2年生の平成22年度新体力テスト結果によるものである。

全国比	握力	上体起こし	長座体前屈	反復横跳び	シャトルラン	50m走	立ち幅跳び	ハンドボール
全国平均	23.98	22.08	44.39	44.56	56.35	8.90	166.02	13.40
県平均	23.95	21.98	45.67	45.37	54.98	8.85	165.78	13.58
<b>校内平均</b>	<b>25.1</b>	<b>22.8</b>	<b>48.3</b>	<b>48.7</b>	<b>57.9</b>	<b>8.76</b>	<b>166.4</b>	<b>13.58</b>

（全国・県平均は文部科学省平成21年度全国体力・運動能力調査結果より）

#### 3) 指導観

長距離走においては、自己の持つ力を出し切っていくことを中心に指導を行っていく。自己の能力に適した目標記録を設定し、その達成にむけペース配分の工夫を行っていきけるように指導するとともに、自己の体の状態に気づく力を育てていく。そして、記録の向上による喜びや楽しさを味わわせていくことで、運動に親しんでいく習慣を身に付けさせたい。

中学生期の発達段階においては、運動を持続する能力（全身持久力）を高めるのに適した時期である。心肺機能・呼吸循環機能の向上のためには、有酸素運動である長距離走は心肺機能向上については最適である。そして、各自の新体力テストでの課題を改善するための運動を、準備運動や補強運動の中に積極的に取り入れていくことで、生徒自身に自分の体力的な課題を認識させ、自らその体力的な課題の向上もあわせて行えるよう、指導を行っていく。

### 3 単元目標

- (1) 長距離走の楽しさや喜びを味わうことができるよう、健康・安全に留意して、積極的に学習に取り組むことができる。 【運動についての関心・意欲・態度】
- (2) 学習課題に応じた運動の取り組み方を工夫できる。 【運動についての思考・判断】
- (3) ペースを守り一定の距離を走ることができる。 【運動の技能】
- (4) 長距離走の特性や成り立ち、関連して高まる体力を理解できる。 【運動についての知識・理解】

### 4 単元の評価規準

ア 運動への関心・意欲・態度	イ 運動についての 思考・判断	ウ 運動の技能	エ 運動についての知識・理解
①長距離走の学習に積極的に取り組もうとしている。 ②仲間の学習を援助しようとしている。 ③健康・安全に留意して活動しようとする。	①一定のペースで記録向上を目指すための運動の行い方のポイントを見つけている。 ②自分の能力に応じた目標設定をしている。 ③仲間の活動を援助する方法を見つけている。	①ペースを守り、一定の距離を走ることができる。 ②記録向上を目指したペース配分で走ることができる。	①長距離走の特性や学習のねらいを理解している。 ② ペース配分の計算の仕方やタイマーの見方を理解している。

### 5 指導と評価の計画（全9時間）

	学習内容（時数）	評価方法				評価規準	評価方法
		関	思	技	知		
はじめ 2時間	【ねらい1】自分の体力を知り、準備運動を計画し、今もっている力で1週の走力を把握する						
	○オリエンテーション ・長距離走の特性 ・授業の進め方 ・準備運動の計画 ○トラック（200m）走	◎			◎	エ①長距離走の特性や学習のねらいを理解している。 ア①説明された内容や方法を実行しようとする ア③健康安全に留意して活動しようとする。	行動観察 学習ノート
なか 6時間 本時 3/9	【ねらい2】一定のペースで1000mを走り、記録の向上をめざす						
○ペース走 ○タイムトライアル		◎		◎	イ②自分の能力に応じた目標設定をしている。 ウ①ペースを守り、一定の距離を走ることができる。 ウ②記録向上を目指したペース配分で走ることができる。 エ②ペース配分の計算の仕方やタイマーの見方を理解している。 ア②仲間の学習を援助しようとしている。	行動観察 学習ノート	



【ねらい3】一定のペースで2000mを走り、記録の向上をめざす						
	○ペース走 ○タイムトライアル		◎		イ②自分の能力に応じた目標設定をしている。 ウ①ペースを守り、一定の距離を走ることができる。 ウ②記録向上を目指したペース配分で走ることができる。 エ② ペース配分の計算の仕方やタイマーの見方を理解している。 ア② 仲間の学習を援助しようとしている。	行動観察 学習ノート
おわり 1時間	○ふりかえり		◎		イ①一定のペースで記録向上を目指すための運動の行い方のポイントを見つけている。	学習ノート

## 6 本時の展開

### 1) 本時の目標

- ・自分の能力に応じた目標設定ができる。(運動についての思考・判断②)
- ・設定した目標タイムにあわせ、一定のペースで走る感覚をつかむことができる。(運動の技能①)

### 2) 準備物

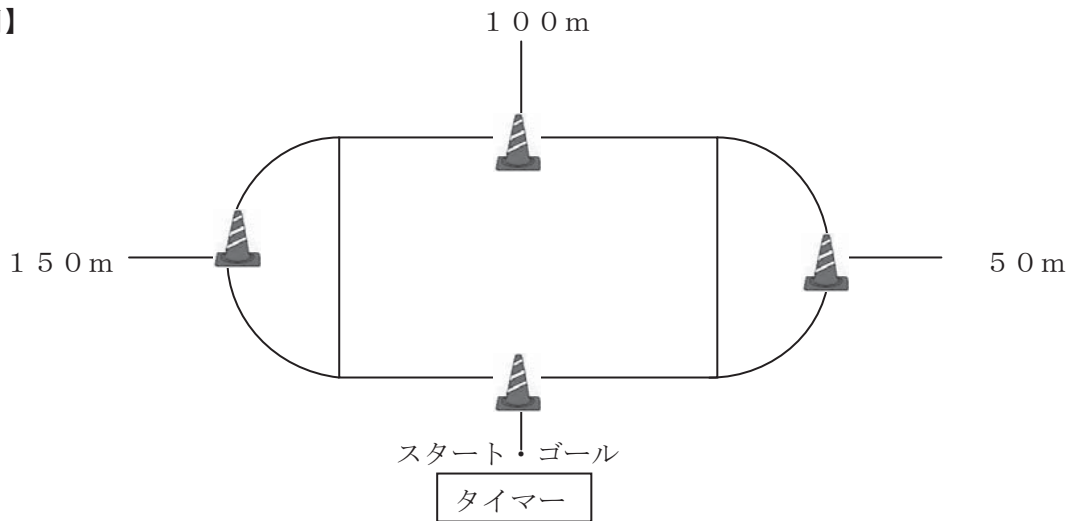
- ・学習プリント ・ハンディタイマー ・ストップウォッチ ・コーン ・筆記用具

### 3) 学習の展開 (本時 3/9)

	学習内容及び活動	教師の指導及び手だて	評価規準・方法
導入 10分	1 集合, あいさつ, 出欠確認, 健康観察  2 各自で自分の体力向上に向け計画した準備運動を行う  3 本時のねらいと課題の確認	○素早く整列させ, 元気よく挨拶させる。 ○健康観察を行い, 活動場所の安全を確認させる。 ○互いに励ましたり, 声を掛け合ったりすることで楽しい雰囲気づくりを心掛けさせる。 ○本時のねらいと見通しをもたせる。	
	自分にあった一定のペースで1000mを走ろう！		
		○昨年度の記録をもとに, 無理のない目標設定を行わせる。	◆自分の能力に応じた目標設定をしている【思】・学習ノート
展開 35分	4 ペース確認走(200m) ①50秒以内 ②51~55秒以内 ③56~60秒以内 ④61秒以上	○目標記録から, 自分にあった1周のペースを選択させる。 ○50mのコーンを通過するタイムを各自で確認させておく。	◆設定した目標タイムにあわせた一定のペースでの走りの感覚をつかむことができている【技】・行動観察, 学習ノート

	<p>各自の目標ペースにあわせて4チームに分かれ、1周のペース確認を行う。</p> <p>5 ペアでの打ち合わせ 背の順2列横隊での前後のペアで ①5周同じペースで走る ②ペースを変化させて走る などの声かけの打ち合わせを行う。</p> <p>6 1000m タイムトライアル ペアで前半後半に分かれ、タイムトライアルを行う。</p>	<p>○ペアのペースをしっかりと確認させる。</p> <p>○周回をしっかりと数え、ペアに声かけをさせる。</p> <p>○学習カードに通過タイム、ラップタイムをペアで責任をもって記入させる。</p>	
まとめ 5分	<p>7 本時のまとめと次時の課題の確認</p> <p>8 挨拶、片付け</p>	<p>○学習ノートを使い、本時の反省を行い、次時の課題をもたせる。</p> <p>○二～三人に発表させる。本時のよかったところを称賛し、次時の課題を確認させる。</p>	<p>◆記録を振り返り、各自の課題を見つけている。【思】 学習ノート</p>

【図】



長距離走 3時間目 月 日

年 組 番 氏名



**目標**  
一定のペースで、1000mを走ろう！

○△×を  
書きまし  
よう。

**1, 今日行った準備運動を振り返ろう。**

	取り組む運動	回数・時間	自己評価
①			
②			
③			

**2, 1000mの目標タイムから1周のペースを求めよう。**

昨年の1000mベスト記録

分	秒
---	---



目標タイム

秒
---

÷ 5



秒
---

1周(200m)あたりのペースは.....

**3, 上のペースで1周(200m)を試しに走ってみよう。**

目標ペースごとにグループを分け、グループごとに走ってみよう。

	200mの目標ペース	50m	100m	150m
①	55秒以内	~13	~26	~39
②	56~60秒以内	14~15	28~30	42~45
③	61~66秒以内	15~16	30~32	45~48
④	67秒以上	17~	34~	51~

※ ペースをしっかり体に覚え込ませよう。

**4, 上のペースを守りながら, 1000mを走ってみよう!!**

※下の早見表を参考にしながら, 目標通過タイムを記入しよう。

	200m あと4周	400m あと3周	600m あと2周	800m ラスト1周	1000m ゴール!
目標通過 タイム					
通過タイム					
ラップタイム		秒	秒	秒	秒

記入者

**【ペース早見表】**

	+2 秒	+3 秒	+4 秒	+5 秒
200m	400m	600m	800m	1000m
50	1' 40"	2' 30"	3' 20"	4' 10"
51	1' 42"	2' 33"	3' 24"	4' 15"
52	1' 44"	2' 36"	3' 28"	4' 20"
53	1' 46"	2' 39"	3' 32"	4' 25"
54	1' 48"	2' 42"	3' 36"	4' 30"
55	1' 50"	2' 45"	3' 40"	4' 35"
56	1' 52"	2' 48"	3' 44"	4' 40"
58	1' 56"	2' 54"	3' 52"	4' 50"
60	2' 00"	3' 00"	4' 00"	5' 00"
62	2' 04"	3' 06"	4' 08"	5' 10"
64	2' 08"	3' 12"	4' 16"	5' 20"
66	2' 12"	3' 18"	4' 24"	5' 30"
68	2' 16"	3' 24"	4' 32"	5' 40"
70	2' 20"	3' 30"	4' 40"	5' 50"

**5, 感想**

翌日中にノートに貼って, 提出しましょう。

## 本時の学習の流れ

### 1 集合, 挨拶, 出欠確認, 健康観察を行う。



○「お願いします」元気な声で挨拶！

### ※活動場所の安全面を確認する。



○整ったグラウンド！

### 2 準備運動を行う。



○ウォーミングアップと自分たちで考えた体カアップトレーニングを実施中。しっかり体を温めています。

### 3 本時のねらいと課題の確認をする。



○本時のねらいを聞いています。学習カードで確認し、無理のない目標設定ができていますか確認する。

### 4 ペース確認走 (200m)

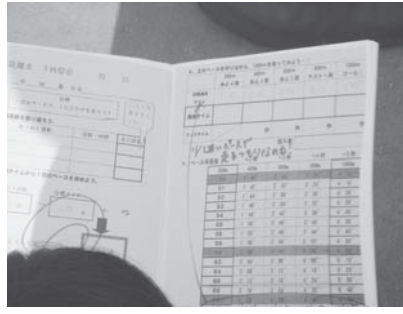


○各自の目標ペースに合わせ4チームに分かれ、1周のペースをまず確認！

○「ペース走」目標記録から自分にあつた1周のペースを選択。50m毎に置かれているコーンを目安に目標タイムの感覚を体験しよう！



## 5 ペアでの打ち合わせ



○「このタイムで良かった？」ペアのペースをもう一度確認し、声かけ（タイム、周回数）の打ち合わせをします。

## 6 1000mタイムトライアル



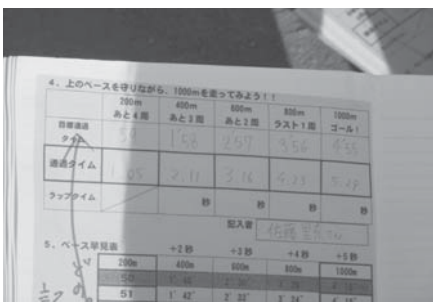
○「ガンバレ！」「3秒遅れとるよ」等ペアの友だちから大きな声か！

○ペアのラップタイムを記入！



○学習ノートで目標タイムと友だちの走りを確認！しんどそうな友に「ラスト1周！ファイト！」と声援を送る。

## 7 本時のまとめと次時の課題の確認をする。



○目標と自分の記録を比較。

○「うまくペースをつかんで走れた？」「難しかったです！」本時をふりかえり、よかったことやうまくいかなかったことを発表。

## 8 挨拶、片付けを行う。



○「気をつけ」「礼」「ありがとうございました」

※1000mのペースがつかめたら、今後は「ねらい3」で2000mに距離を変更し記録の向上をめざすという流れになる。

# 体づくり運動について

## 体づくり運動とは？

平成10年度告示の学習指導要領によって、「体操」は「体づくり運動」に代わり、小学校高学年、中学校、高等学校で位置付けられた。平成20年度告示の新しい学習指導要領では、「運動する子どもとそうでない子どもの二極化の傾向」や「子どもの体力の慢性的な低下傾向」に歯止めをかけることが重要課題となり、「体づくり運動」が小学校低学年から位置付けられ、小学校から高等学校までの12年間において必修となった。特に、指導内容の系統化や校種間の円滑な接続を考慮して、小学校から高等学校までの12年間で3期（小学1年～4年・小学5年～中学2年・中学3年～高校3年）に分けてとらえている。

「体づくり運動」は、「体ほぐしの運動」と「体力を高める運動」とで構成されており、体を動かす楽しさや心地よさを味わうことができるようにするとともに、体の基本的な動きができるようにすることや、体力を高めたり、目的に適した運動を身に付け組み合わせたり、計画を立てたりできるようにすることがねらいとなっている。

## 体づくり運動の内容とは？

体づくり運動の内容は、「体ほぐしの運動」と「体力を高めるために行われる運動」で構成され、次の表の通りである。

小学校			中学校		高等学校	
1・2年	3・4年	5・6年	1・2年	3年	1年	2年・3年
<b>体ほぐしの運動（全学年で実施）</b>						
○手軽な運動や律動的な運動を行い、体を動かす楽しさや心地よさを味わうことができるようにする。						
<b>体力を高めるために行われる運動（全学年で実施）</b>						
多様な動きをつくる運動遊び		多様な動きをつくる運動		体力を高める運動		
○体のバランス	○体のバランス	○体の柔らかさ	○体の柔らかさ	○健康に生活するための体力を高める	○自己のねらいに応じた運動の計画と実践・疲労回復	
○体の移動	○体の移動	○巧みな動き	○巧みな動き	運動の計画と実践	体調維持、健康の保持増進	
○用具の操作	○用具の操作	○力強い動き	○力強い動き	○運動を行うための	をねらいとして、卒業後も	
○力試し	○力試し	○動きを持続する能力	○動きを持続する能力	体力を高める運動	継続可能な手軽な運動の計	
	○基本的な動きを組み合わせ		○運動を組み合わせ	の計画と実践	画と実践	

様々な動きを  
身につける時期

多くの動きを  
体験する時期

少なくとも一つの  
スポーツに親しむ時期

# 体ほぐしの運動について

子どもたちの「心と体と人間関係」を解きほぐしてやり、「運動に対してスイッチ・オン」の状態をつくっていくのが「体ほぐしの運動」であり、そのねらいとしては、「体への気付き」「体の調整」「仲間との交流」の3つがある。

## (特徴)

- ①気軽にできるやさしい運動である。
- ②仲間とふれあい、交流を中心に行う運動である。
- ③多様な身体感覚や身のこなしを自然に身につけると同時に運動の楽しさや心地よさを体験する運動である。

## (指導の中で教師が大切にしてほしいこと)

- ①まず、「子どもたちの心をひらく」ことが大切。その時々々の学級や児童生徒の状態を把握し、状況によっては計画していた活動を変更することも可。活動は柔軟に考えること。
- ②静的な活動と動的な活動のバランスや流れを児童生徒の実態に合わせ考え、ひとつひとつの運動を細切れに切らないで、自然に運動に夢中になれるようにしていく。
- ③活動によっては、軽快なリズムの音楽をBGMに、動きと気分を高めていけるような演出も必要である。

## (年間指導計画への取り入れ方について)

- ①クラスのまとまりをつくるために、年度初めや大きな行事の前に設定する。
- ②年間で小学校では、3～4時間、中学校で3時間程度を実施する。
- ③始めの段階では、色々な体ほぐしを知り、その運動の楽しさや心地よさを味わい、進んだ段階では、友達との関わりや心地よさを感じるようにする。小学校では、そういった学習のねらいを理解し、多様な運動の経験を大切にしてほしい。その学習の経験を中学校へも引き継ぎ、自分や友達の心や体を感じる力を育ててほしい。





# 体力を高める運動について

小学校の低学年は「多様な動きをつくる運動遊び」、中学年は「多様な動きをつくる運動」、小学校高学年から高等学校まで「体力を高める運動」と示している。

## 多様な動きをつくる運動(遊び) ※小学校低・中学年

小学校の低・中学年において、発達段階から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。将来の体力の向上につなげていくためには、この時期にさまざまな体の基本的な動きを培うことが重要であり、その学習の内容が「多様な動きをつくる運動(遊び)」である。

### (特徴)

- ①他の領域の中では扱いにくい様々な運動で構成している。
- ②従前の基本の運動の内容であった「力試しの運動(遊び)」「用具を操作する運動(遊び)」を含んでいる。
- ③中学年の多様な動きをつくる運動では、低学年と違い、「基本的な動きを組み合わせる運動」が示され、2つ以上の動きを同時に行ったり、連続して行ったりすることを通して、基本的な動きの組み合わせ動きができることをねらっている。

### (指導の中で教師が大切にしてほしいこと)

- ①動きの紹介で終始したり、トレーニング的な活動で終わったりするのではなく、ねらいにそった活動、つまり「学習」であることを認識して指導する。
- ②やさしい動きを幅広く身につけさせる。(児童にとってやさしい動きを教師から提示し、十分経験させ、できるようにする指導が大切。)
- ③4つの運動(体のバランス・体の移動・用具の操作・力試し)をバランスよく身につけさせ、特定の運動だけ重点的に扱わない。
- ④動きを楽しみながら身につける。(基本の運動の趣旨を活かして、児童が夢中になって取り組んでいるうちに動きが身に付いているような学習の進め方が求められる。)
- ⑤学んだことを日常生活へ継続できるようにする。「もっとやりたい」という気持ちにさせることで、休憩時間や放課後等の遊びに結びつく可能性がある。





### (年間指導計画への取り入れ方については)

- ①年間で「体ほぐしの運動」は3～4時間程度、「多様な動きをつくる運動（遊び）」は12～15時間程度計画をする。
- ②2学年にわたって指導するようになっているので、同じ内容を児童が経験することがないように2学年の指導計画を作成する必要がある。
- ⑤1単位時間の中に、「動きを確認しながら運動する時間」と「動きを選び、工夫しながら運動する時間」を設定することも考えられる。
- ④大単元で構成するだけでなく、年間に2～3回に分けて配当することも可能である。各学校や児童の実態に応じた工夫が必要である。

### (年間指導計画の例)

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
1年						2年					
動きを確認する			動きを工夫する			動きを確認する			動きを工夫する		
○体を移動する運動遊び ・這う、歩く、走る(速さ、リズム、方向等を変える)						○体を移動する運動遊び ・跳ぶ、跳ねる・這う、歩く、走る※1年とは違う動きを			○体を移動する運動遊び		
○用具を操作する運動遊び ・長縄をくぐる ・短縄を跳ぶ						○用具を操作する運動遊び ・ボールを運ぶ、転がす、投げる、取る			○用具を操作する運動遊び		
<p>※1～6時間目までを1年生で、7～12時間目までを2年生で行う。            ※1年生で学習の流れをつかみ、2年生では、「忍術修行」「探検」等ストーリー性を持たせた学習も考えられる。            ※「体のバランスをとる運動遊び」「力試しの運動遊び」については、他の単元として取り上げることとする。</p>											

# 授業を成功させるために

## 体育の時間の学習規律について

- 授業開始に児童はきちんと集合していますか？
- 授業のマナーは児童に理解されていますか？
  - ・話の聴き方
  - ・座り方
  - ・服装
- 一人一人の活動時間がしっかり確保されていますか？
  - ・用具の数
  - ・グルーピング
  - ・活動の場

## 授業づくりの工夫

- ①動きのポイントを意識した授業へ（児童の気付きを大切にし、運動の「こつ」を自分で感じ、動きの高まりを実感する。）
- ②ストーリー性を持たせたり、「できるか、できないか」わからない五分五分の運動課題を設定したりする工夫を。
- ③易しい運動から発展的な運動を提示。（同じ動きでも条件を変えることで、児童の動きや意欲が高まる。）  
 （条件）○人数（一人→二人で→集団で） ○時間、距離、重さ、用具等

# 体力を高める運動 ※小学校高学年

体力を高める運動は、「多様な動きをつくる運動遊び」や「多様な動きをつくる運動」で身につけた動きや動きの組み合わせをもとに、体力の必要性や体力を高めるための運動の行い方を理解し、自己の体力に応じて体力づくりが実践できることをねらいとしている。

## (特徴)

- ①直接的に体力を高めるために作られた運動である。
- ②一人一人の子児童が体力を高めるためのねらいをもって運動するところに、他の運動との違いがある。

## (内容)

体の柔らかさを高める運動	体の各部位の可動範囲を広げることがをねらう。
巧みな動きを高める運動	「タイミングよく」「バランスよく」「リズムカルに」「力を調整して」動くことができことをねらう。
力強い動きを高める運動	自己の体重を利用したり、人や物などの抵抗に対してそれを動かしたりすることをねらう。
動きを持続する能力を高めるための運動	一つの運動又は複数の運動を組み合わせ、一定の時間に連続して行ったり、一定の回数を反復して行ったりすることをねらう。

## (指導の中で教師が大切にしてほしいこと)

- ①児童自身の体や体力について考えさせ、体力を高めることの必要性をわかつてることが大切である。  
(新体力テストの結果、日々の運動時間数等を参考に)
- ②体力の高まりを測定値だけで判断せず、自分の体の実感を重視することも大切である。(学習のふりかえりで感じたことを言葉で表現したり、発汗や呼吸の状態等を観察したりする)
- ③運動の正しい行い方を伝える。  
(動きのこつを共有するため掲示物や具体的な学習カード等を工夫する)
- ④最終的には、自分の体力に応じた運動を選び実践できること、また、学んだことを家庭でいかすことをねらっていることを理解して指導する。

## (年間指導計画への取り入れ方については)

- ①高学年児童の発達段階を考慮し、「体の柔らかさや巧みな動きを高めるための運動」に重点をおいて指導をする。  
※例1 5年で4つの動きを高める学習を経験し、6年では柔らかさと巧みに絞った学習を計画する。

※例2 5年で柔らかさと巧みに絞った内容で「学び方」を経験し、6年で4つの動きについて体力を高めるよう計画する。

②2年間のまとまりで系統立てた年間計画を作成する。

③長期休業中前に学習を行い、取り組んだ内容（あるいは自分で考えた運動メニュー）を長期休業中に実践できるようなきっかけづくりとする。

(年間指導計画の例)

1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7
5年							6年						
<p style="text-align: center;"><b>色々な動きにチャレンジ!</b></p> <div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="border: 1px solid black; border-radius: 10px; padding: 5px; width: 15%;">体の柔らかさを高めるための運動</div> <div style="border: 1px solid black; border-radius: 10px; padding: 5px; width: 15%;">力強い動きを高めるための運動</div> <div style="border: 1px solid black; border-radius: 10px; padding: 5px; width: 15%;">運動を確認する</div> <div style="border: 1px solid black; border-radius: 10px; padding: 5px; width: 15%;">自分の取り組みたい運動を選んで挑戦する。</div> </div> <div style="display: flex; justify-content: space-around; margin-top: 10px;"> <div style="border: 1px solid black; border-radius: 10px; padding: 5px; width: 15%;">動きを持続する能力を高めるための運動</div> <div style="border: 1px solid black; border-radius: 10px; padding: 5px; width: 15%;">巧みな動きを高めるための運動</div> </div>							<p style="text-align: center;"><b>体力アップメニュー作りにチャレンジ!</b></p> <div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="border: 1px solid black; border-radius: 10px; padding: 5px; width: 15%;">体の柔らかさを高めるための運動</div> <div style="border: 1px solid black; border-radius: 10px; padding: 5px; width: 15%;">力強い動きを高めるための運動</div> <div style="border: 1px solid black; border-radius: 10px; padding: 5px; width: 15%;">体力アップメニューを考え実践する。</div> <div style="border: 1px solid black; border-radius: 10px; padding: 5px; width: 15%;">グループで発表会</div> </div> <div style="display: flex; justify-content: space-around; margin-top: 10px;"> <div style="border: 1px solid black; border-radius: 10px; padding: 5px; width: 15%;">動きを持続する能力を高めるための運動</div> <div style="border: 1px solid black; border-radius: 10px; padding: 5px; width: 15%;">巧みな動きを高めるための運動</div> </div>						

# 授業を成功させるために

## 授業づくりの工夫

○スモールステップの挑戦課題を設定する。

※易しい動きから難しい動きへ

※運動の強さ、回数などを少しずつレベルアップして

○失敗しても責めない雰囲気づくりを心掛ける。

※「ドンマイ」と声を掛け合うなど

○課題の集団化 → 同じ動きでも集団で行うことで難易度があがる。

競争化・ゲーム化 → 児童は意欲的に取り組むが、児童の意識が「勝ち負け」のみにならないように注意する。



# 体力を高める運動 ※中学校

小学校では、体づくり運動で学んだことを家庭で生かすことをねらいとして学習を進めるが、中学校では、これらの学習を受けて、学校の教育活動全体や実生活で生かすことができるようにすることが求められる。

まず、第1学年、第2学年では、体を動かす楽しさや心地よさを味わい、体力を高め、目的に適した運動を身に付け、組み合わせることができるようにし、第3学年では、体を動かす楽しさや心地よさを味わい、健康の保持増進や体力の向上を図り、目的に適した運動の計画を立てて取り組むことを学習のねらいとしている。

## (内容)

体の柔らかさを高める運動	体の各部位を前もって緊張したり、意識的に解緊張したりすることによって、体の各部位の可動範囲を広げることがをねらう。
巧みな動きを高める運動	「タイミングよく」「バランスよく」「リズムカルに」「力を調整して素早く」動くことができことをねらう。
力強い動きを高める運動	自己の体重、人や物などの抵抗を負荷として、それらを動かしたり、移動したりすることをねらう。
動きを持続する能力を高めるための運動	一つの運動又は複数の運動を組み合わせ、一定の時間に連続して行ったり、一定の回数を反復して行ったりすることをねらう。

## (指導の中で教師が大切にしてほしいこと)

- ①それぞれの能力について、安全で合理的に高められるようにすること。  
また、その方法について理解できるようにする。
- ②ねらいや体力の程度に応じて、適切な強度、時間、反復回数、頻度などを組み合わせることが大切であることを理解できるようにする。
- ③遅→速、小→大、弱→強など、段階的に運動を行ったり、最大回数や心拍数、あるいは疲労感などを手がかりとして無理のない運動強度と時間を選んで行い、生徒の過重負担にならないようにする。
- ④第3学年では、第2学年までに学習した運動を組み合わせ、健康の保持増進や調和のとれた体力の向上をはかるための運動の計画を立てて取り組むことができるようにするとともに、学校教育活動全体や実生活で生かすことができるように指導方法の工夫を図ることに留意する。
- ⑤新体力テストの測定項目の運動のみを行ったり、測定値の向上のために過度な競争をあおったりすることのないよう留意する。

## (年間指導計画への取り入れ方については)

- ①体づくり運動の授業時数は、各学年7単位時間以上を配当するようになっている。体ほぐしの運動時間数も含めているので、その点を考慮して年間指導計画を立てるようにする。



②第1・2学年では、「体の柔らかさ」「巧みな動き」「力強い動き」「動きを持続する能力の運動」を全て取扱い指導する。必要に応じて、「動きを持続する能力を高めるための運動に」に重点を置いて指導することができるが、調和のとれた体力を高めことに留意する。

(年間指導計画の例)

「中学校1年生」(ひとつのねらいを取り上げて、あるいはねらいの異なる運動例を組み合わせる)

	1	2	3	4	5	6	7
オリエンテーション	共通メニュー(準備運動、補強運動、学習内容の確認)						
	体ほぐしの運動 (気づき・調整・交流)		・体の柔らかさを高めるための運動 ・力強い動きを高めるための運動		・巧みな動きを高めるための運動 ・動きを持続する能力を高めるための運動		運動の組み合わせ
	共通メニュー(整理運動、振り返り、次回課題など)						

「中学校2年生」(体力を高め、目的に適した運動を身に付け組み合わせる)

	1	2	3	4	5	6	7
オリエンテーション	共通メニュー(準備運動、補強運動、学習内容の確認)						
	体ほぐしの運動(気づき・調整・交流)						
	体力を高める運動			運動の計画			
	①体の柔らかさを高めるための運動 ②力強い動きを高めるための運動 ③巧みな動きを高めるための運動 ④動きを持続する能力を高めるための運動			ねらいが異なる運動を組み合わせ、各自の課題に応じた運動を計画する		発表会	
共通メニュー(整理運動、振り返り、次回課題など)							

「中学校3年生」(健康の保持増進や体力の向上を図り、目的に適した計画を立てて取り組む)

	1	2	3	4	5	6	7	
オリエンテーション	共通メニュー(準備運動、補強運動、学習内容の確認)							
	体ほぐしの運動(気づき・調整・交流)							
	新体力テストの分析 (課題把握)	運動の計画		運動の実践			計画の評価と改善	発表会
		新体力テストの結果から、自分の課題にあった運動を計画する		グループで実践する				
共通メニュー(整理運動、振り返り、次回課題など)								

※これらあくまで計画の例であり、各学校の実態にあった単元計画を立てることが重要である。

# 岡山県の児童生徒の体力について

## 平成22年度全国体力・運動能力、運動習慣等の調査結果

本調査は、小学校5年生と中学校2年生(特別支援学校含)を対象に平成20年度から始まった。平成21年度は全ての学校が調査対象ではあったが、平成22年度は抽出調査となっている。調査内容は実技調査と質問紙調査である。

次に示す表は実技調査の結果を示したものである。

### 体力合計点

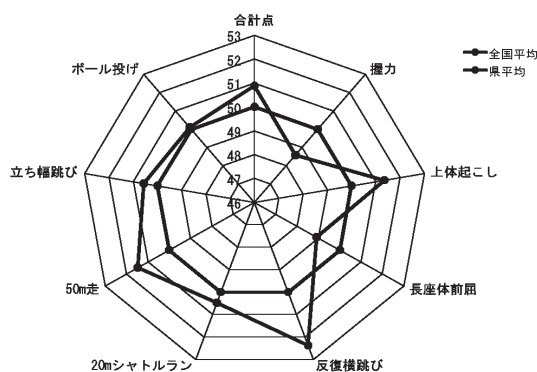
体力合計点の平均		平成20年度		平成21年度		平成22年度	
		男子	女子	男子	女子	男子	女子
小学校	岡山	55.95 (8位)	56.71 (6位)	55.76 (9位)	55.72 (17位)	55.13 (15位)	55.24 (22位)
	全国	54.18	54.84	54.19	54.59	54.36	54.89
中学校	岡山	42.45 (18位)	48.85 (19位)	42.48 (16位)	48.76 (18位)	44.03 (6位)	49.31 (16位)
	全国	41.50	48.38	41.36	47.94	41.71	48.14

※ 体力合計点：8種目の調査種目の成績を1点から10点に得点化して総和した合計点

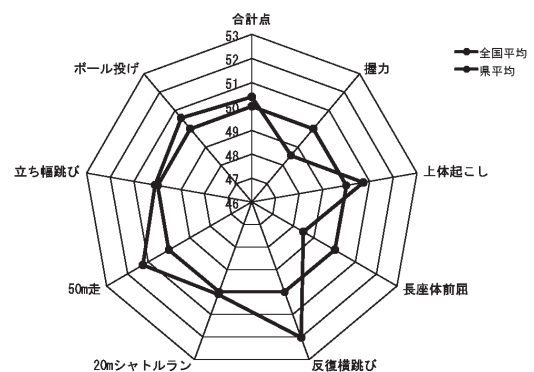
- 体力合計点は、小学校、中学校ともに全国平均を上回っている。
- 平成20年度からの経過を見てみると、小学校では年々低下し、中学校では向上している。平成22年度は、特に、中学校男子が全国平均を大きく上回っている。

次の図は、各種目毎の県の平均値を国と比較し、レーダーチャートで示したものである。

「小学校5年生男子」

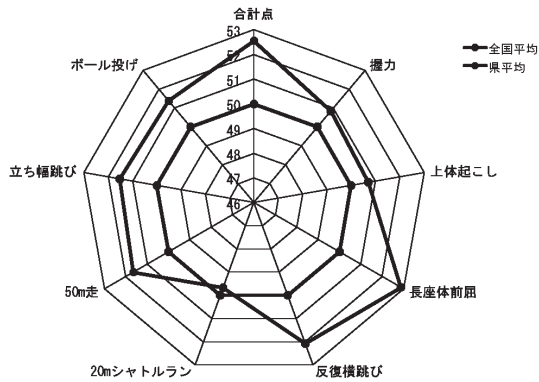


「小学校5年生女子」

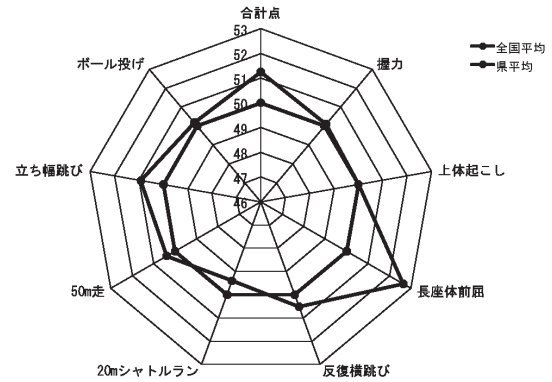


- 全国平均を上回っている種目は多いが、男女とも「握力」と「長座体前屈」で全国平均を下回っている。

「中学校2年生男子」



「中学校2年生女子」

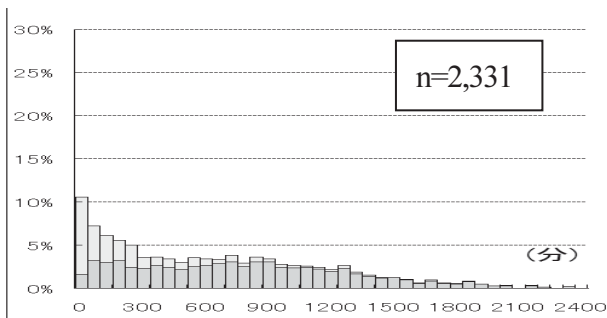


○男子は、持久走、20mシャトルラン以外の7種目で全国平均を上回っている。  
 ○女子は、上体起こし、持久走、20mシャトルラン、ボール投げ以外の5種目で全国平均を上回っている。

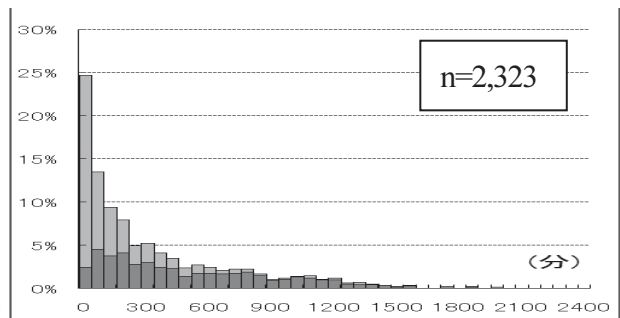
質問紙調査の結果（抜粋）は次のとおりである。

① 1週間の総運動時間について

「小学校5年男子」

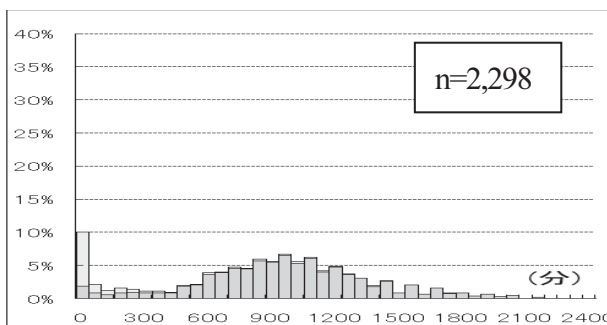


「小学校5年女子」

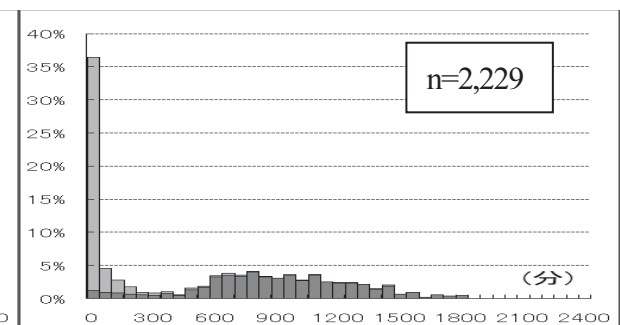


1週間の総運動時間が60分未満の児童は、女子が多く約25%である。1日あたり10分運動していない児童がいることを認識する必要がある。教師が、休憩時間等に意図的に遊びを仕組んだり、外遊びに消極的な児童に声をかけて誘ったりすることは大切な支援となる。一緒に児童と遊ぶことは、児童理解や学級経営にも結びつくことになる。

「中学校2年男子」

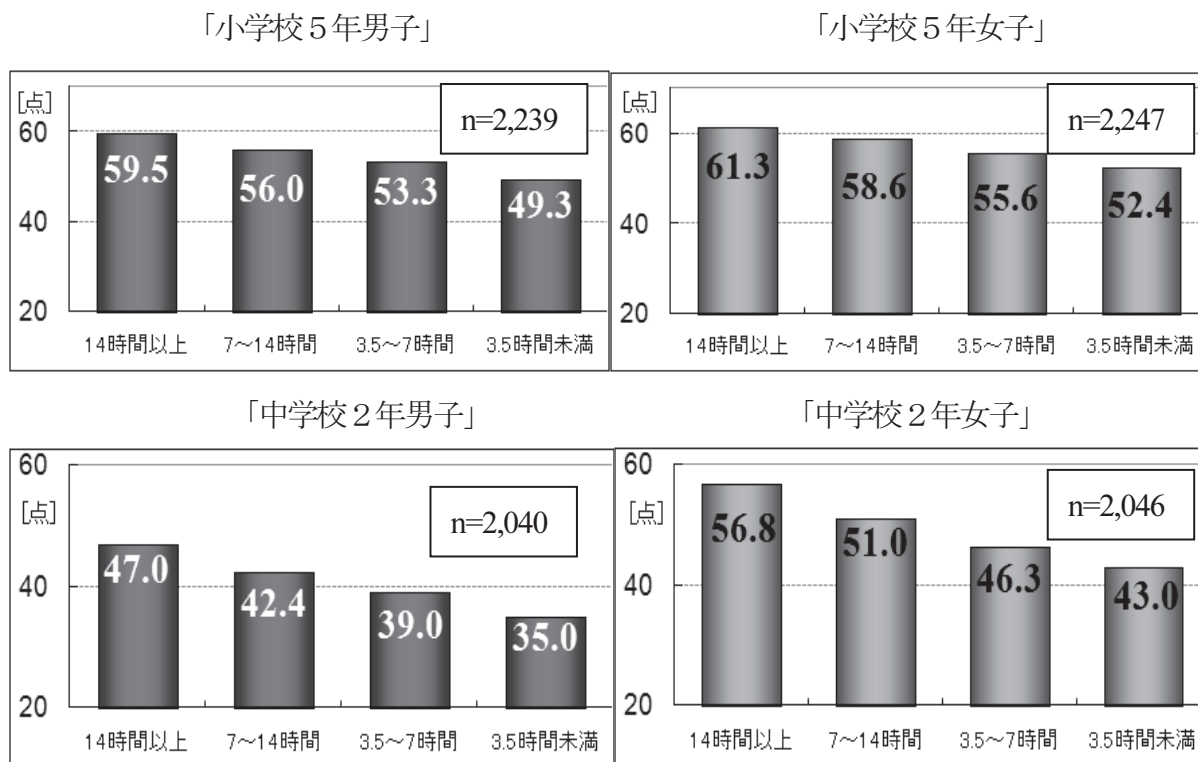


「中学校2年女子」



1週間の総運動時間では二極化傾向が見られる。特に、女子は、1週間の総運動時間が60分未満の生徒が35%を超えており、運動離れが顕著である。中学校では、運動部活動での取組が体力向上に重要な役割を果たしているが、運動に苦手意識を持っている生徒が意欲的に取り組めるような活動の工夫が求められる。

② 1週間の総運動時間と体力合計点との関連について



小・中学校ともに、1週間の総運動時間数が多くなるにつれて、体力合計点が高い。体力向上には、運動機会を増やすような取組は不可欠である。

③ 体育の授業以外での取組について

「小学校」	体育の授業以外での体力向上への取組 (%)	取組の有無 ※複数回答可			取組を行っている期間		
		継続的な取組の実施	特定日に啓発的取組	待になし	3ヶ月未満	6ヶ月程度	1年以上
	岡山(n=126)	63.5	18.3	26.2	50.0	11.3	38.8
	全国(n=4,278)	68.1	13.4	23.9	26.4	10.0	63.6
	差	△ 4.6	4.9	2.3	23.6	1.3	△ 24.8

「中学校」	体育の授業以外での体力向上への取組 (%)	取組の有無			取組を行っている期間		
		継続的な取組の実施	特定日に啓発的取組	待になし	3ヶ月未満	6ヶ月程度	1年以上
	岡山(n=49)	8.2	2.0	89.8	100.0	0.0	0.0
	全国(n=2,057)	25.5	6.7	68.8	21.5	6.5	71.9
	差	△ 17.3	△ 4.7	21.0	78.5	△ 6.5	△ 71.9

※特定日に啓発的取組：特定の日にスポーツ選手を招待して実技指導を行うような取組。

※取組を行っている期間に回答しているのは、継続的な取組を実施している学校のみ。



小学校では、継続的な取組を行っている割合は、平成21年度より増えているものの全国と比較すると低い状況である。取組期間も短期間が多く、取り組みが継続していないことが体力低下の要因の一つと言える。

### ③運動習慣確立のための手だてについて

「小学校」		手だての有無		具体的な取組 ※複数回答可			
		している	していない	休み時間に運動時間設定	保護者へ働きかけ	地域との連携	その他
運動習慣確立のための手だて (%)	岡山(n=126)	78.2	21.8	94.8	9.3	14.4	7.2
	全国(n=4,278)	79.0	21.0	82.1	13.4	21.8	9.8
	差	△ 0.8	0.8	12.7	△ 4.1	△ 7.4	△ 2.6

「中学校」		手だての有無		具体的な取組 ※複数回答可				
		している	していない	休み時間に運動時間設定	保護者へ働きかけ	地域との連携	運動部活動への加入率向上の取組	その他
運動習慣確立のための手だて (%)	岡山(n=49)	24.5	75.5	16.7	8.3	50.0	75.0	0.0
	全国(n=2,057)	45.6	54.4	26.0	10.7	20.3	57.5	11.9
	差	△ 21.1	21.1	△ 9.3	△ 2.4	29.7	17.5	△ 11.9

小・中学校ともに運動習慣確立のための手だてを行っている学校は、全国平均を下回っている。中学校では、具体的な取組として、「地域との連携」「運動部活動への加入率向上への取組」が全国平均を上回っており、そのことが「運動部活動の活性化」に結びつく要因の一つと考えられる。

### ③調査結果を踏まえた取組について

「小学校」		具体的な取組 ※複数回答可				
		体育の授業改善	体育の授業以外の取組	家庭への働きかけ	その他	していない
調査結果を踏まえた取組 (%)	岡山(n=126)	59.5	53.2	36.5	1.6	12.7
	全国(n=4,278)	74.7	57.9	37.4	1.1	5.0
	差	△ 15.2	△ 4.7	△ 0.9	0.5	7.7

「中学校」		具体的な取組 ※複数回答可				
		保健体育の授業改善	体育の授業以外の取組	家庭への働きかけ	その他	していない
調査結果を踏まえた取組 (%)	岡山(n=49)	81.6	22.4	4.1	0.0	14.3
	全国(n=2,057)	85.3	28.8	18.4	1.5	6.4
	差	△ 3.7	△ 6.4	△ 14.3	△ 1.5	7.9

小学校では、調査結果を踏まえた取組について、「行っていない」と回答した学校が全国平均を大きく上回っていることと、体育の授業改善等の具体的な取組を行っている学校が全国平均より少ないことが、体力が下がった要因の一つとして考えられる。

中学校では、調査結果を踏まえた取組を行っている学校の割合が、全国平均を下回るものの、平成21年度より「体育授業の改善」「授業以外での取組」に活かしている学校の割合が増えており、生徒の体力向上の基盤づくりとなったと考えられる。

## (参考資料)

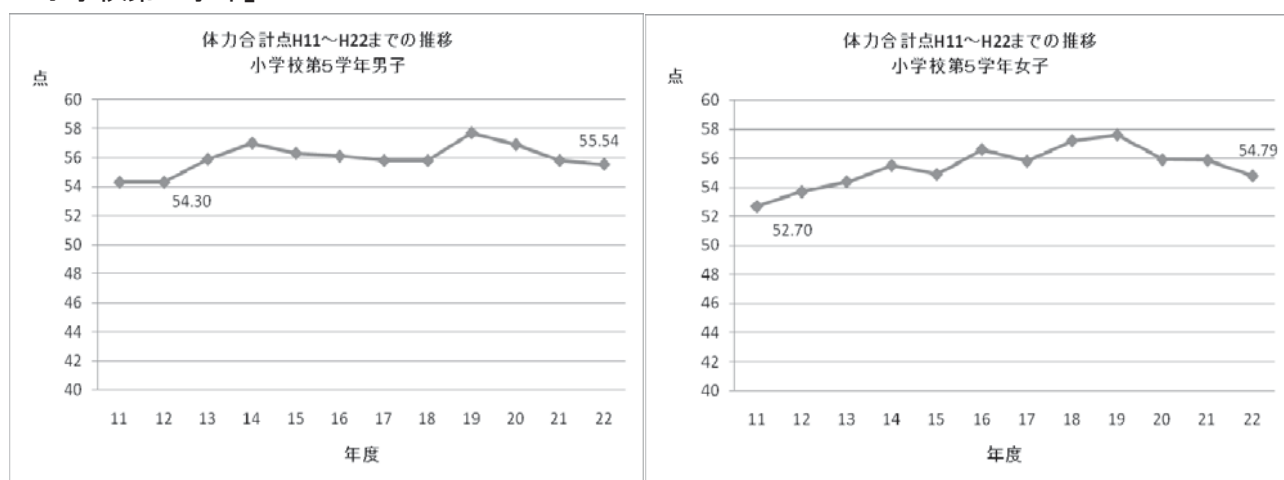
岡山県では、昭和41年以来、児童生徒の体力・運動能力の現状を明らかにするとともに、各校における体力づくりへの取組の参考資料とするため、小・中・高等学校を対象に体力・運動能力テスト（平成11年度からは新体カテスト）を実施している。

ここでは、平成11年度から実施されている新体カテストの結果から本県児童生徒の体力を考えてみたい。

# 体力合計点の平均値の推移

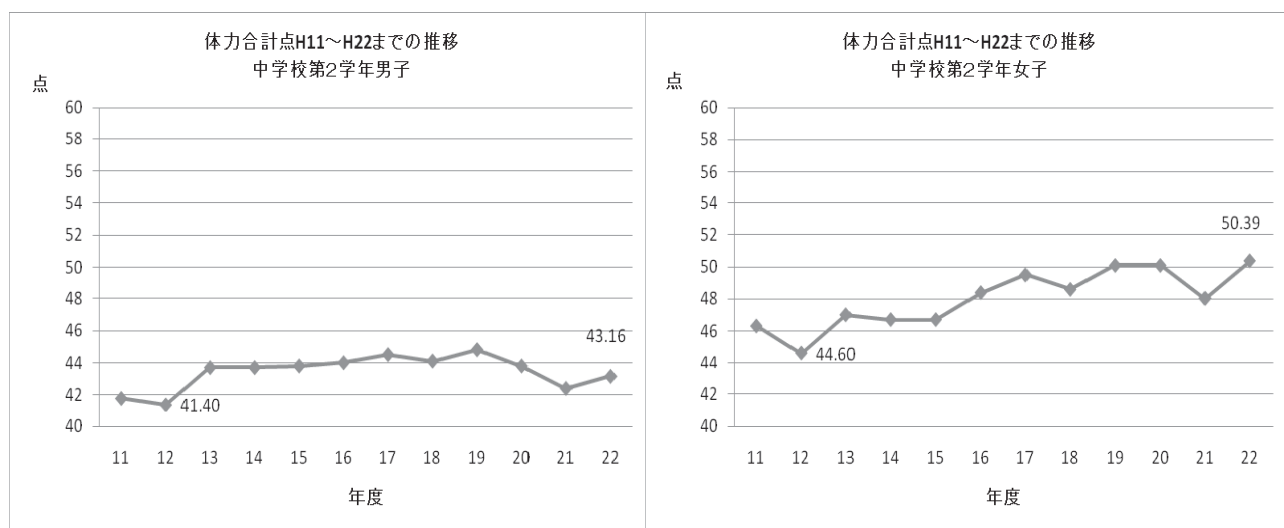
次に示すのは、平成11年度から平成22年度までの小学校5年生と中学校2年生の体力合計点の平均値を男女別にグラフ化したものである。

### 「小学校第5学年」



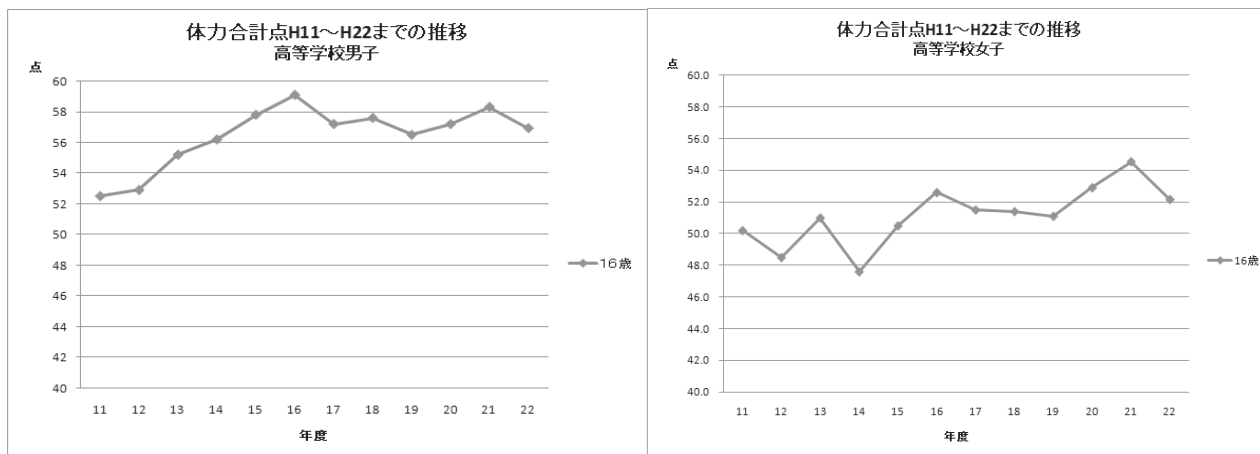
平成19年度を境にして、低下傾向であり、はどめをかける必要がある。

### 「中学校第2学年」



男女とも緩やかではあるが上昇傾向が見られる。

## 「高等学校2学年」



平成22年度は男女とも低下したが、中学校と同様に10年間で見ると、上昇傾向にある。

## 3種目における県平均値の最高値と最低値の比較

次に示す表は、旧スポーツテストから引き続き実施している比較可能な3種目（50m走・握力・ボール投げ）の過去30年間の県平均値についての最高値と最低値をまとめたものである。

過去30年間における3種目の最高値と最低値について

		50m走(秒)		ソフトボール投げ(m) (中・高はハンドボール)		握力(kg)	
		最高値	最低値	最高値	最低値	最高値	最低値
小学校	男子	<b>8.7</b>	<b>9.0</b>	<b>37.4</b>	<b>30.0</b>	<b>22.9</b>	<b>20.7</b>
	年度	(S54他)	(H12)	(S55)	(H12)	(S55・H5)	(H12・18)
	女子	<b>8.9</b>	<b>9.3</b>	<b>22.3</b>	<b>16.5</b>	<b>20.9</b>	<b>19.3</b>
	年度	(S57他)	(H12他)	(S54)	(H15)	(S60)	(H6)
中学校	男子	<b>7.8</b>	<b>8.0</b>	<b>23.6</b>	<b>21.3</b>	<b>34.1</b>	<b>30.8</b>
	年度	(S56他)	(S58他)	(S56)	(H12)	(S56)	(H20)
	女子	<b>8.6</b>	<b>8.9</b>	<b>15.8</b>	<b>13.2</b>	<b>27.0</b>	<b>23.7</b>
	年度	(S55他)	(H10他)	(S54)	(H12)	(S54)	(H15・20)
高等学校	男子	<b>7.1</b>	<b>7.3</b>	<b>30.7</b>	<b>26.9</b>	<b>46.3</b>	<b>41.0</b>
	年度	(S59他)	(S54他)	(S63)	(H13)	(S57)	(H19)
	女子	<b>8.5</b>	<b>9.0</b>	<b>17.7</b>	<b>14.8</b>	<b>29.7</b>	<b>25.7</b>
	年度	(S61)	(H14)	(S56・58)	(H14)	(S57)	(H14)

ほとんどの種目や校種で昭和50年代に最高値を記録し、平成10年代前半付近に最低値を記録していることがわかる。

文部科学省は、平成21年に「子どもの体力低下に一定の歯止め傾向がみられた」と発表したが、未だに低下傾向に歯止めがかからない種目があることやピーク時と比較すると低い水準にあることは明らかである。

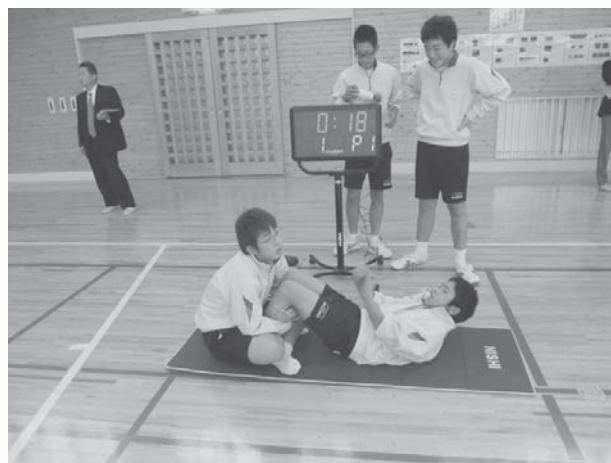
# 全国平均値と県平均値の有意差

次に示す表は、平成21年度の国と県の平均値を比較したものである。「○」「●」は国の平均値と比較して、1%水準で有意な差があること（99パーセント信頼できる）を示している。「○」は県の平均値が上回っており、「●」は県の平均値が下回っていることを表している。

平成21年度の全国平均値と県平均値の有意差

性 別	男 子									女 子														
	小 学 校			中 学 校			高 等 学 校			小 学 校			中 学 校			高 等 学 校								
学 年	1	2	3	4	5	6	1	2	3	1	2	3	1	2	3	4	5	6	1	2	3	1	2	3
握 力	●	●	●	●	●	●							●	●	●	●	●	●						
上 体 起 こ し					○	○				○	○	○					○	○	●					○
長 座 体 前 屈			●		○	○		○	○	○	○	○					○		○			○	○	○
反 復 横 と び	○	○			○	○				○	○	○	○			○	○	○				○	○	○
20 m シャトルラン								●			○		○									●		○
50 m 走										○	○	○	○	●					●	●		○	○	○
立 ち 幅 と び	○									○	○								●					
ソフトバドミントン投げ					●					○	○	○				●	●							

- ・男子は全体的に○の割合が高く、全国平均値より高い水準にある。
- ・種目別にみると、反復横とびが、全国平均値より高い水準にあるが、逆に小学校の握力（筋力）は、すべての学年で●になっている。
- ・これまで課題であった20mシャトルラン（全身持久力）は昨年度までと比べて●の割合が少なくなっている。逆に、女子の50m走で●の割合が多くなっている。
- ・前年度に比べ全体の○の割合が減少し、●の割合が増えている。





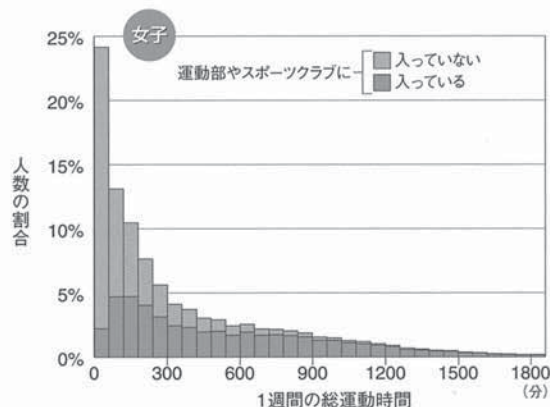
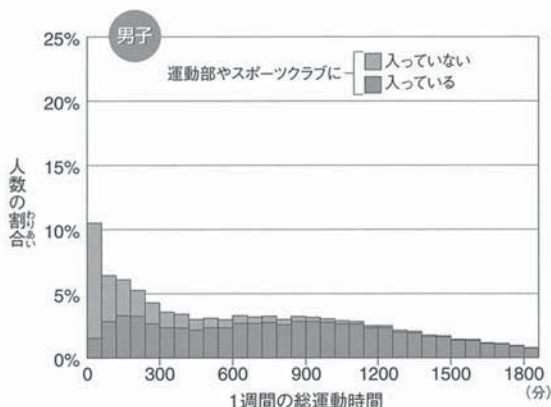
# 活用シート

組 番 名前

—自分のからだと向き合おう！ 調査結果を未来に生かす—

## 1 今回の調査からわかったことを学ぼう

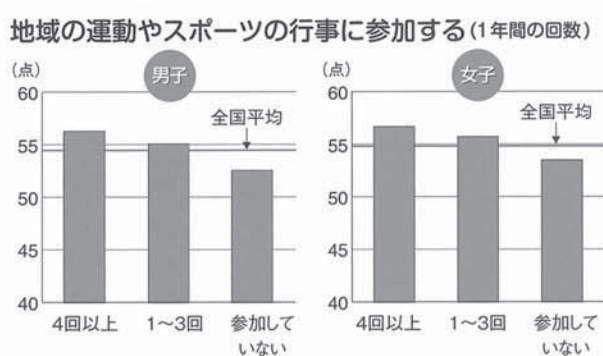
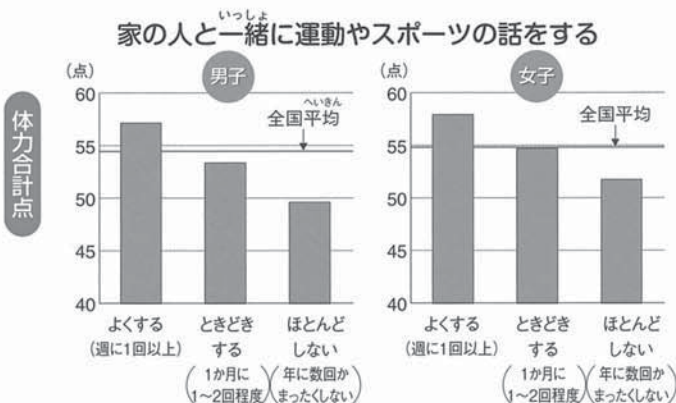
■ 1週間の総運動時間と運動部やスポーツクラブの所属との関連をみてみよう。



結果 1

男子の約10%、女子の約25%は、1週間の総運動時間が60分未満である。  
運動部やスポーツクラブに入っている人は、1週間の総運動時間が長い。

■ 「家の人と運動やスポーツの話をする」や「地域の行事に参加する」と体力合計点との関連をみてみよう。



結果 2

体力の高い人は、家の人と一緒に運動やスポーツの話をしたり、  
地域での運動やスポーツの行事に参加したりしている。



運動部やスポーツクラブなどで楽しく運動しよう！

家の人と一緒に運動やスポーツに親しもう！

そして、みんなで体力アップ！



## 2 自分の体力を知ろう



### 1 自分の記録はどうか？

- 自分の記録・得点・総合評価を下の表に記入しよう。  
全国や自分の住んでいる都道府県の平均と比べてみよう。

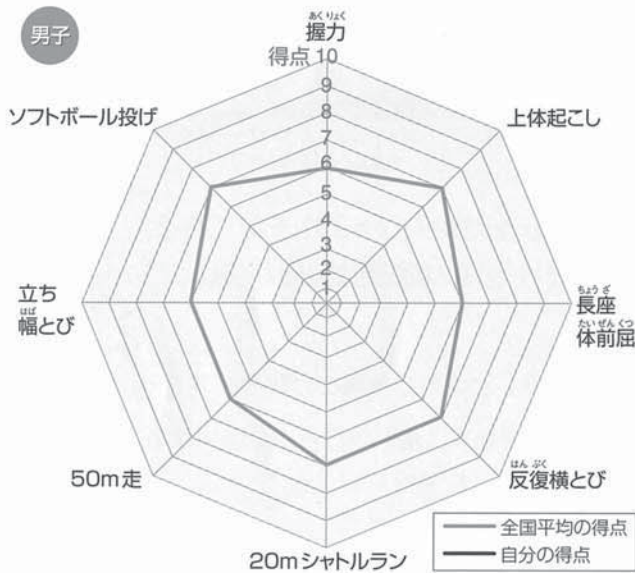
実技に関する調査の結果

種目		握力 (kg)	上体起こし (回)	長座体前屈 (cm)	反復横とび (点)	20m シャトルラン (回)	50m走 (秒)	立ち幅とび (cm)	ソフトボール 投げ (m)	体力合計点 (点)
全国 平均	男子	16	19	32	41	51	9.4	153	25	54
	女子	16	17	36	39	39	9.7	145	14	54
岡山県 平均	男子	16	20	31	43	52	9.3	154	25	55
	女子	15	18	35	40	39	9.6	145	14	55
自分の記録										総合評価
自分の得点										

※全国平均、都道府県平均は公立学校を対象としたものです。 ※小数第1位を切り捨て(50m走は小数第2位を切り上げ)にしています。

### 2 得点グラフを作ろう。

- 自分の得点を記入して、八角形のグラフを完成しよう。  
これから、この面積をどんどん大きく広げよう！



### 参考 種目別得点表

男子	得点	握力	上体起こし	長座体前屈	反復横とび	20m シャトルラン	50m走	立ち幅とび	ソフトボール投げ
10	26kg以上	26回以上	49cm以上	50点以上	80回以上	8.0秒以下	192cm以上	40m以上	
9	23~25	23~25	43~48	46~49	69~79	8.1~8.4	180~191	35~39	
8	20~22	20~22	38~42	42~45	57~68	8.5~8.8	168~179	30~34	
7	17~19	18~19	34~37	38~41	45~56	8.9~9.3	156~167	24~29	
6	14~16	15~17	30~33	34~37	33~44	9.4~9.9	143~155	18~23	
5	11~13	12~14	27~29	30~33	23~32	10.0~10.6	130~142	13~17	
4	9~10	9~11	23~26	26~29	15~22	10.7~11.4	117~129	10~12	
3	7~8	6~8	19~22	22~25	10~14	11.5~12.2	105~116	7~9	
2	5~6	3~5	15~18	18~21	8~9	12.3~13.0	93~104	5~6	
1	4kg以下	2回以下	14cm以下	17点以下	7回以下	13.1秒以上	92cm以下	4m以下	

女子	得点	握力	上体起こし	長座体前屈	反復横とび	20m シャトルラン	50m走	立ち幅とび	ソフトボール投げ
10	25kg以上	23回以上	52cm以上	47点以上	64回以上	8.3秒以下	181cm以上	25m以上	
9	22~24	20~22	46~51	43~46	54~63	8.4~8.7	170~180	21~24	
8	19~21	18~19	41~45	40~42	44~53	8.8~9.1	160~169	17~20	
7	16~18	16~17	37~40	36~39	35~43	9.2~9.6	147~159	14~16	
6	13~15	14~15	33~36	32~35	26~34	9.7~10.2	134~146	11~13	
5	11~12	12~13	29~32	28~31	19~25	10.3~10.9	121~133	8~10	
4	9~10	9~11	25~28	25~27	14~18	11.0~11.6	109~120	6~7	
3	7~8	6~8	21~24	21~24	10~13	11.7~12.4	98~108	5	
2	4~6	3~5	18~20	17~20	8~9	12.5~13.2	85~97	4	
1	3kg以下	2回以下	17cm以下	16点以下	7回以下	13.3秒以上	84cm以下	3m以下	

総合評価基準  
(男子・女子共通)

段階	A	B	C	D	E
10歳	65以上	58~64	50~57	42~49	41以下

\*総合評価は8種目全部実施した場合に判定します。  
\*体力合計点で判定します。



### 3 体力の要素でみてみよう。

- 2の得点グラフを見て、自分の得点が全国平均と同じか上回っている **種目** をめりつぶそう。

#### がんばろうと思うこと

1 2 3の結果から、これからがんばろうと思うことを書こう。

.....

.....

.....

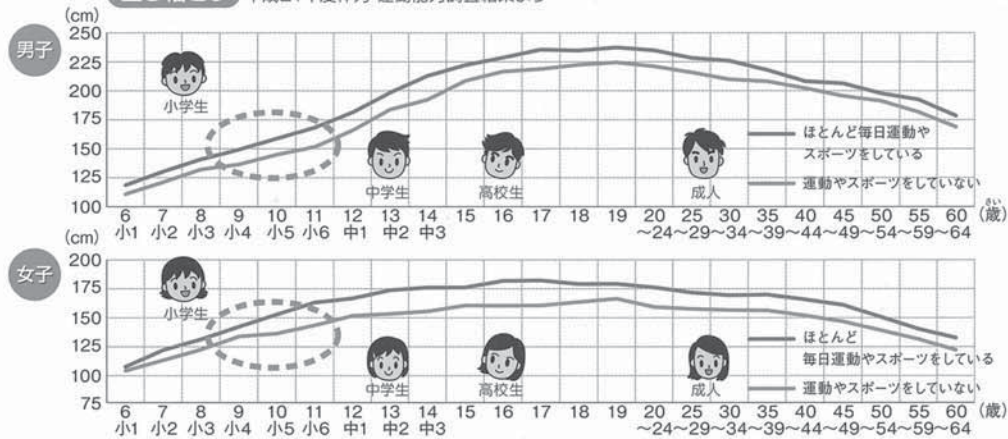


### 3 運動やスポーツをする効果と場面を考えよう

#### 1 体力はまだ伸びる。運動やスポーツでもっと伸びる。

- ほとんど毎日(週に3日以上)運動やスポーツをしている人としていない人の、立ち幅とびの結果です。どのようなことがわかるかな。

立ち幅とび 平成21年度体力・運動能力調査結果より



#### グラフからわかること

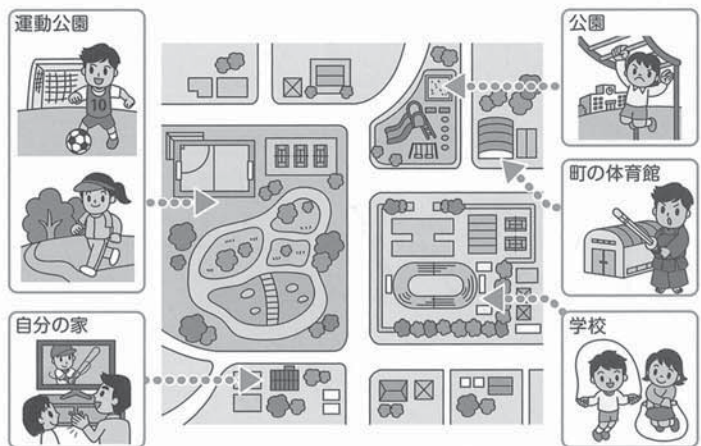
- ① 小学生の時期は、育ちざかりだから、記録が大きく伸びている。
- ② ほとんど毎日運動やスポーツをしている人は、していない人より、すべての年齢で、よい結果が出ている。

#### 2 運動やスポーツに親しむ場面を考えよう。

- いつ、どこで、だれと、運動やスポーツについて「する」「見る」「話す」ができるかな。

運動やスポーツに親しんでいる人は…いま何をしているか、表に書こう。そして、もっとできないことがないか、書いてみよう。

運動やスポーツにあまり親しんでいない人は…身近でできることを考えて、表に書いてみよう。さあ、今日から始めよう。



	○をつけよう	いつ	どこで	だれと	何を
(例)	学校・地域・家	朝に	校庭で	友達と	なわとび
	学校・地域・家				
	学校・地域・家				
	学校・地域・家				
	学校・地域・家				
	学校・地域・家				

# 4 運動やスポーツをいっぱいしよう。学校で、地域で、家で。

## 1 1週間の「生活と運動」を記録しよう。

3ページ下の表に書いた運動やスポーツをさっそく実行しよう。運動時間は、体育の時間を除いて、1日60分以上が目安だよ！



### 1週間の「生活と運動」記録シート

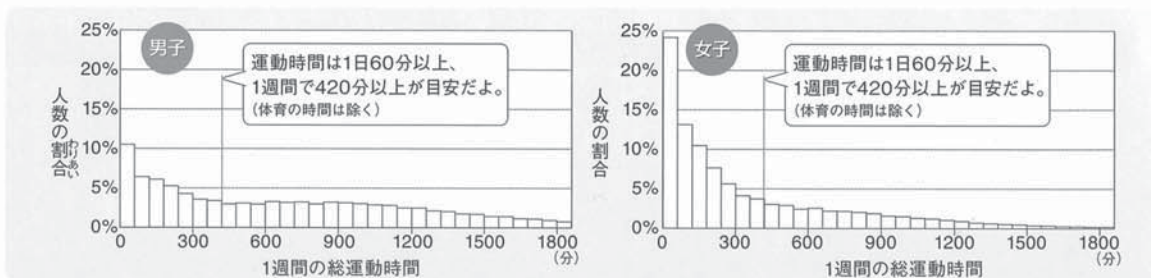
項目		記入のしかた	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
睡眠	起床	起きた時刻、	時 分	時 分	時 分	時 分	時 分	時 分	時 分
	就寝	寝た時刻を書こう。	時 分	時 分	時 分	時 分	時 分	時 分	時 分
	睡眠時間	1日の睡眠時間を計算しよう。	時間 分	時間 分	時間 分	時間 分	時間 分	時間 分	時間 分
食事	朝食	◎しっかり食べた							
	昼食	○少し食べた							
	夕食	×食べなかった							
体育		体育のあった曜日に○をつけよう。							
運動時間 (体育の時間は除きます。)	朝 始業前	運動と時間を書こう。 (記入例) ・朝	分	分	分	分	分	午前	午前
	中休み	校庭でなわとび 15分	分	分	分	分	分		
	昼休み	・中休み・昼休み 友達と鬼ごっこ 20分	分	分	分	分	分		
	放課後	・放課後 校庭でボール遊び 30分	分	分	分	分	分	午後	午後
	下校後	・下校後 家でお風呂あがりに ストレッチング 15分	分	分	分	分	分	分	分
	運動 時間 合計	1日の運動時間の 合計を計算しよう。 (体育の時間は除きます。)	分	分	分	分	分	分	分
運動やスポーツについて、家の人と一緒にしたものに○をつけよう。 運動やスポーツをしたかな スポーツの試合やテレビなどを見たかな 運動やスポーツの話をしたかな			運動した 見た 話をした	運動した 見た 話をした	運動した 見た 話をした	運動した 見た 話をした	運動した 見た 話をした	運動した 見た 話をした	運動した 見た 話をした

## 2 1週間でどれくらい運動できたかな？

この1週間の総運動時間  分

1週間の目標とする総運動時間  分

- 上の表から、この1週間の総運動時間を計算しよう。
- いまの自分の体力合計点をより高めるには、どれくらいの総運動時間がいかな。目標時間を決めよう。
- 下の調査結果グラフで、①と②の総運動時間にあてはまる棒をぬりつぶして、自分の状況をみてみよう。





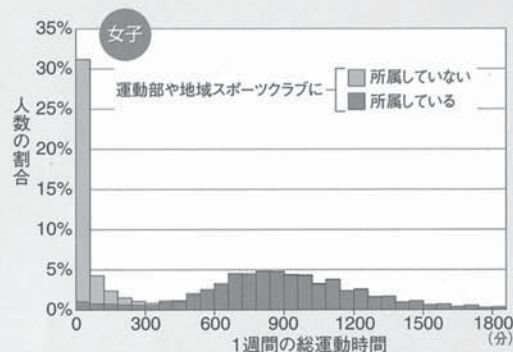
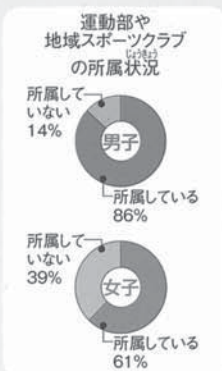
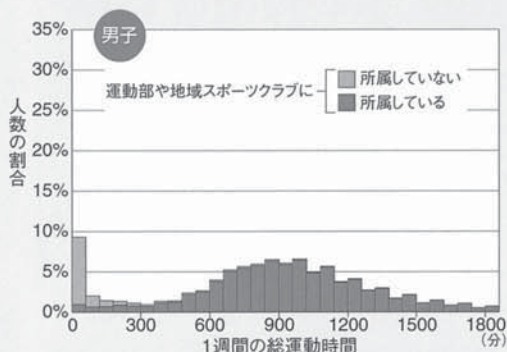
# 活用シート

組 番 名前

—自分のからだと向き合おう！ 調査結果を未来に生かす—

## 1 今回の調査からわかったことを学ぼう

■ 1週間の総運動時間と運動部や地域スポーツクラブの所属との関連をみてみよう。



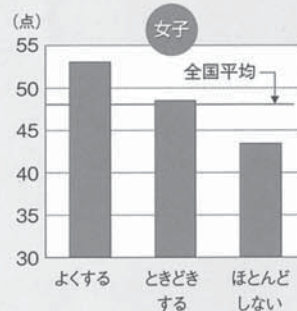
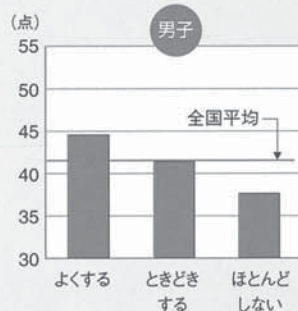
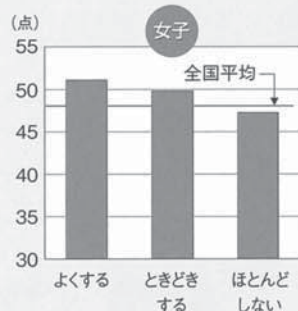
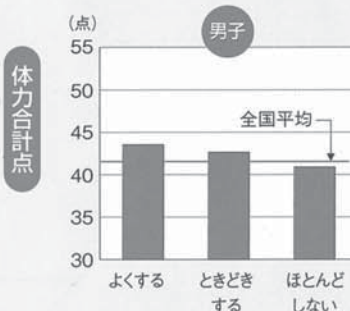
### 結果 1

男子の約10%、女子の約30%は、1週間の総運動時間が60分未満である。  
運動部や地域スポーツクラブに所属している人は、1週間の総運動時間が長い。

■ 家の人と一緒に運動やスポーツを「する」「話す」ことと体力合計点との関連をみてみよう。

家の人と一緒に運動やスポーツをする

家の人と一緒に運動やスポーツの話をする



※よくする…週に1回以上、ときどきする…1か月に1～2回程度、ほとんどしない…年に数回かまったくしない

### 結果 2

家の人と一緒に、運動やスポーツをすることや、運動やスポーツについて話をすることは、体力と関連がある。



運動部や地域のスポーツクラブなどで楽しく運動しよう！  
家の人と一緒に運動やスポーツに親しもう！  
そして、みんなで体力アップ！





# 2 自分の体力を知ろう



## 1 自分の記録はどうか？

- 自分の記録・得点・総合評価を下の表に記入しよう。  
全国や自分の住んでいる都道府県の平均と比べてみよう。

### 実技に関する調査の結果

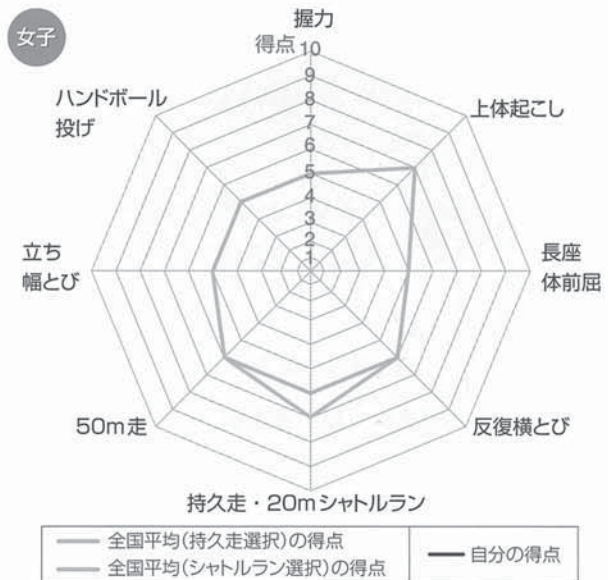
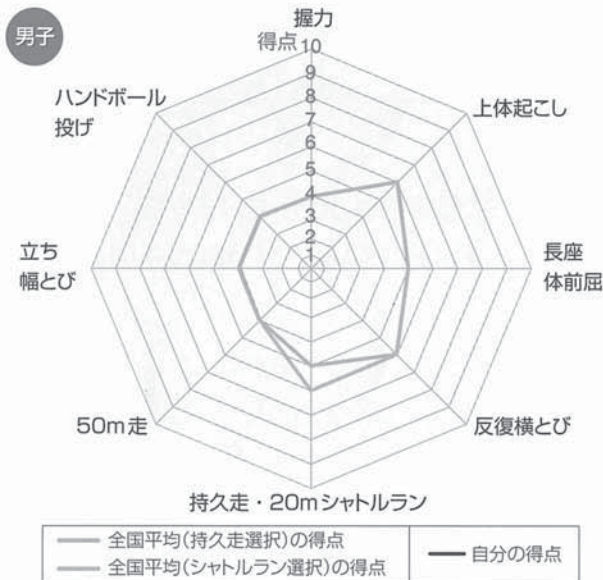
種目	握力 (kg)	上体起こし (回)	長座体前屈 (cm)	反復横とび (点)	*持久走 (分・秒)	*20m シャトルラン (回)	50m 走 (秒)	立ち幅とび (cm)	ハンドボール投げ (m)	体力合計点 (点)
全国平均	男子 29	26	43	51	6分36秒	84	8.1	195	21	41
	女子 23	22	44	44	4分55秒	56	8.9	166	13	48
岡山県平均	男子 30	27	45	52	6分38秒	83	8.0	199	21	44
	女子 23	22	47	45	5分04秒	55	8.9	168	13	49
自分の記録										総合評価
自分の得点										

\*持久走とシャトルランはどちらかを選択。

\*\*全国平均、都道府県平均は公立学校を対象としたものです。 ※小数第1位を切り捨てにしています。(持久走は1秒未満、50m走は小数第2位を切り上げ)

## 2 得点グラフを作ろう。

- 自分の得点を記入して、八角形のグラフを完成しよう。  
これから、この面積をどんどん大きく広げよう！



### 参考 種目別得点表

#### 男子

得点	握力	上体起こし	長座体前屈	反復横とび	持久走	20m シャトルラン	50m走	立ち幅とび	ハンドボール投げ
10	56kg以上	35回以上	64cm以上	63点以上	4'59"以下	125回以上	6.6秒以下	265cm以上	37m以上
9	51~55	33~34	58~63	60~62	5'00"~5'16"	113~124	6.7~6.8	254~264	34~36
8	47~50	30~32	53~57	56~59	5'17"~5'33"	102~112	6.9~7.0	242~253	31~33
7	43~46	27~29	49~52	53~55	5'34"~5'55"	90~101	7.1~7.2	230~241	28~30
6	38~42	25~26	44~48	49~52	5'56"~6'22"	76~89	7.3~7.5	218~229	25~27
5	33~37	22~24	39~43	45~48	6'23"~6'50"	63~75	7.6~7.9	203~217	22~24
4	28~32	19~21	33~38	41~44	6'51"~7'30"	51~62	8.0~8.4	188~202	19~21
3	23~27	16~18	28~32	37~40	7'31"~8'19"	37~50	8.5~9.0	170~187	16~18
2	18~22	13~15	21~27	30~36	8'20"~9'20"	26~36	9.1~9.7	150~169	13~15
1	17kg以下	12回以下	20cm以下	29点以下	9'21"以上	25回以下	9.8秒以上	149cm以下	12m以下

#### 女子

得点	握力	上体起こし	長座体前屈	反復横とび	持久走	20m シャトルラン	50m走	立ち幅とび	ハンドボール投げ
10	36kg以上	29回以上	63cm以上	53点以上	3'49"以下	88回以上	7.7秒以下	210cm以上	23m以上
9	33~35	26~28	58~62	50~52	3'50"~4'02"	76~87	7.8~8.0	200~209	20~22
8	30~32	23~25	54~57	48~49	4'03"~4'19"	64~75	8.1~8.3	190~199	18~19
7	28~29	20~22	50~53	45~47	4'20"~4'37"	54~63	8.4~8.6	179~189	16~17
6	25~27	18~19	45~49	42~44	4'38"~4'56"	44~53	8.7~8.9	168~178	14~15
5	23~24	15~17	40~44	39~41	4'57"~5'18"	35~43	9.0~9.3	157~167	12~13
4	20~22	13~14	35~39	36~38	5'19"~5'42"	27~34	9.4~9.8	145~156	11
3	17~19	11~12	30~34	32~35	5'43"~6'14"	21~26	9.9~10.3	132~144	10
2	14~16	8~10	23~29	27~31	6'15"~6'57"	15~20	10.4~11.2	118~131	8~9
1	13kg以下	7回以下	22cm以下	26点以下	6'58"以上	14回以下	11.3秒以上	117cm以下	7m以下

#### 総合評価基準 (男子・女子共通)

段階	A	B	C	D	E
13歳	57以上	47~56	37~46	27~36	26以下

\*総合評価は8種目全部実施した場合に判定します。  
\*体力合計点で判定します。



### 3 体力の要素でみてみよう。

- 2の得点グラフを見て、自分の得点が全国平均と同じか上回っている **種目** をめりつぶそう。

#### がんばろうと思うこと

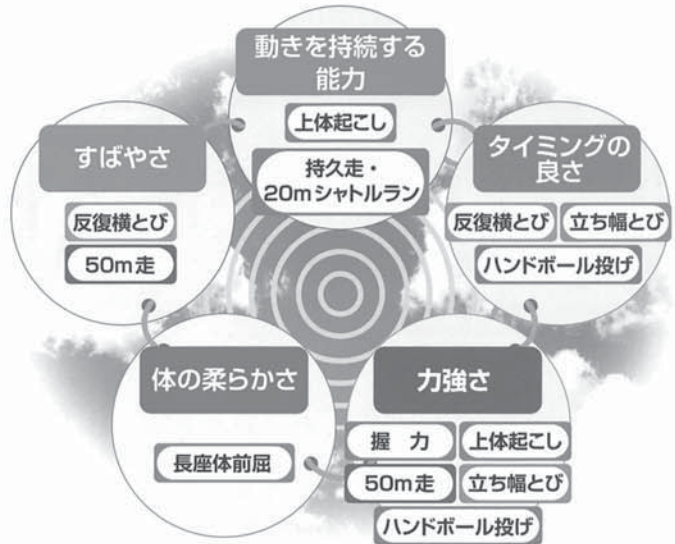
123の結果から、これからがんばろうと思うことを書こう。



.....

.....

.....

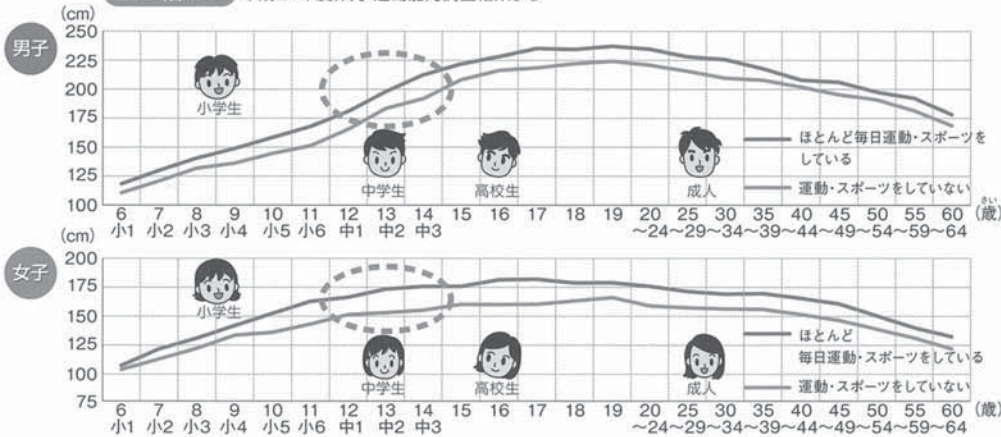


## 3 豊かなスポーツライフについて考えよう

### 1 体力はまだ伸びる。運動やスポーツでもっと伸びる。

- ほとんど毎日(週に3日以上)運動・スポーツをしている人としていない人の、立ち幅とびの結果です。どのようなことがわかるかな。

立ち幅とび 平成21年度体力・運動能力調査結果より



#### グラフからわかること

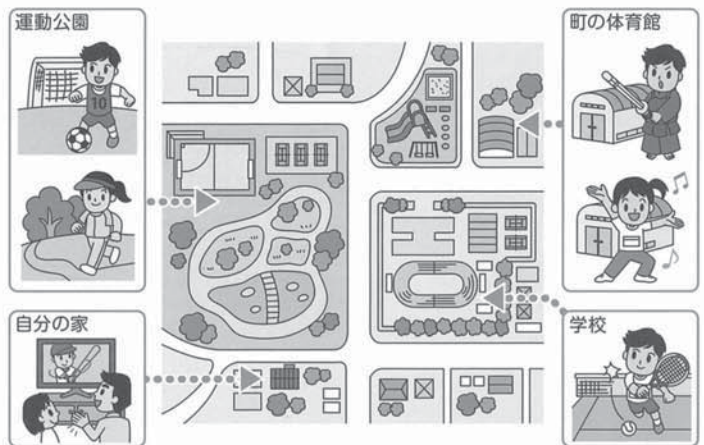
- ① 中学生の時期は、育ちざかりだから、記録が大きく伸びている。
- ② ほとんど毎日運動・スポーツをしている人は、していない人より、すべての年齢で、よい結果が出ている。

### 2 運動やスポーツに親しむ場面を考えよう。

- いつ、どこで、だれと、運動やスポーツについて「する」「見る」「話す」ができるかな。

運動やスポーツに親しんでいる人は…  
いま何をしているか、表に書こう。そして、  
もっとできることがないか、書いてみよう。

運動やスポーツにあまり親しんでいない人は…  
身近でできることを考えて、表に書いてみよう。  
さあ、今日から始めよう。



	○をつけよう	いつ	どこで	だれと	何を
(例)	学校・地域・家	放課後に	校庭で	テニス部の仲間と	テニスの練習
	学校・地域・家				
	学校・地域・家				
	学校・地域・家				
	学校・地域・家				
	学校・地域・家				

# 4 豊かなスポーツライフを実現しよう



## 1 1週間の「生活と運動」を記録しよう。

3ページ下の表に書いた運動やスポーツをさっそく実行しよう。運動時間は、体育の時間を除いて、1日60分以上が目安だよ！

### 1週間の「生活と運動」記録シート

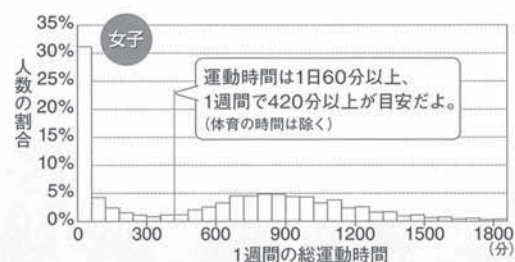
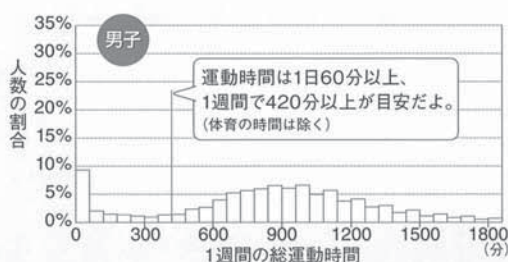
項目		記入のしかた	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
睡眠	起床	起きた時刻、	時 分	時 分	時 分	時 分	時 分	時 分	時 分
	就寝	寝た時刻を書こう。	時 分	時 分	時 分	時 分	時 分	時 分	時 分
	睡眠時間	1日の睡眠時間を計算しよう。	時間 分	時間 分	時間 分	時間 分	時間 分	時間 分	時間 分
食事	朝食	◎しっかり食べた							
	昼食	○少し食べた							
	夕食	×食べなかった							
体育		体育のあった曜日に○をつけよう。							
運動時間 (体育の時間は除きます。)	朝始業前	運動と時間を書こう。 〔記入例〕 ・朝 校庭マラソン 15分	分	分	分	分	分	午前	午前
	昼休み	・昼休み なわとび 20分	分	分	分	分	分	分	分
	放課後	・放課後 テニス部での練習 60分 家でお風呂あがりに ストレッチング 15分	分	分	分	分	分	午後	午後
	運動時間合計	1日の運動時間の合計を計算しよう。 (体育の時間は除きます。)	分	分	分	分	分	分	分
運動やスポーツについて、家の人と一緒にしたものに○をつけよう。 運動やスポーツをしたかな スポーツの試合やテレビなどを見たかな 運動やスポーツの話をしたかな			運動した 見た 話をした	運動した 見た 話をした	運動した 見た 話をした	運動した 見た 話をした	運動した 見た 話をした	運動した 見た 話をした	運動した 見た 話をした

## 2 1週間でどれくらい運動できたかな？

この1週間の総運動時間 \_\_\_\_\_ 分

1週間の目標とする総運動時間 \_\_\_\_\_ 分

- ① 上の表から、この1週間の総運動時間を計算しよう。
- ② いまの自分の体力合計点をより高めるには、どれくらいの総運動時間がいかな。目標時間を決めよう。
- ③ 下の調査結果グラフで、①と②の総運動時間にあてはまる棒をぬりつぶして、自分の状況をみてみよう。





平成22年度文部科学省委託事業

全国体力・運動能力、運動習慣等調査に基づく子どもの体力向上支援事業

「いきいき岡山っ子体力アッププログラムを活用した

体育・保健体育授業の実践事例集」作成協力者

○子どもの体力向上支援委員並びに体力向上プログラム集活用委員

「体力向上支援委員」

米谷正造	川崎医療福祉大学医療技術学部健康体育学科	教授
足立稔	岡山大学大学院教育学研究科	教授
林修	中国学園大学子ども学部子ども学科	教授
海老澤毅	岡山大学教育学部附属小学校	教諭
川上比呂志	新見市立思誠小学校	教諭
後藤佳緒里	新見市立大佐中学校	教諭
岡本八千代	早島町立早島中学校	教諭

「体力向上支援プログラム集活用委員」

菊池健	倉敷市立第五福田小学校	教諭
竹並智津	高梁市立布寄小学校	教諭
片岡敏行	新見市立新見第一中学校	教諭
森慎太郎	玉野市立荘内中学校	教諭

「事務局」

藤井健平	岡山県教育庁保健体育課	課長
前田潔	岡山県教育庁保健体育課	副課長
大谷創一	岡山県教育庁保健体育課	総括副参事
小川泰永	岡山県教育庁保健体育課	指導主事（副参事）
田代雄一	岡山県教育庁保健体育課	指導主事（主幹）