

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

ハンディーバージョン



この資料は、体育・保健体育の授業等で簡単に活用できる運動プログラムをまとめたものです。それぞれの運動のようすを写真でまとめ、わかりやすく掲載しています。

多くの先生方に目を通していただき、授業等における児童生徒の体力向上の取組に御活用下さい。



ま え が き

平成 23 年 8 月に施行されたスポーツ基本法や、それを踏まえて平成 24 年 7 月に制定された岡山県スポーツ推進条例では、「学校における体育の充実」が明記されるなど、スポーツを推進する上での学校体育の役割がますます重要視されています。

県教育庁保健体育課の調査によると、過去 47 年間の本県の児童生徒の体力は、昭和 60 年頃をピークに長期的な低下傾向が見られ、国と同様の結果となっています。

また、文部科学省が実施している「全国体力・運動能力、運動習慣等調査」では、本県児童生徒の体力は、概ね全国平均を上回っているものの、運動習慣の状況を見ると、1 週間の総運動時間が 60 分未満の割合が高いといった実態があり、こういった児童・生徒に対する働きかけが必要となっています。

このような現状を踏まえ、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。本ハンドブックも、この事業の一環として、平成 21 年度に作成しました「いきいき岡山っ子体力アッププログラム」を授業現場でより使いやすいものにしていこうという思いで、内容の見直しを行い作成しました。

各学校におかれましては、本ハンドブックを児童生徒の体力向上や、体育・保健体育の指導の改善にお役立ていただきたいと思っております。

最後になりましたが、今回のハンドブック作成に御尽力いただきました体力向上支援委員会、並びに体力向上指導資料検討委員会の委員の皆様方に厚く御礼を申し上げます。

平成 25 年 2 月

岡山県教育庁保健体育課長

前 田 潔

目次

☆岡山県児童生徒の総運動時間

- ①小学校 5 年生の 1 週間の総運動時間 1
- ②中学校 2 年生の 1 週間の総運動時間 2

☆体力要素別プログラム一覧 3

☆体力アッププログラム

- ①タイミングの良さ 5
- ②すばやさ 16
- ③動きを持続する能力 25
- ④力強さ 37

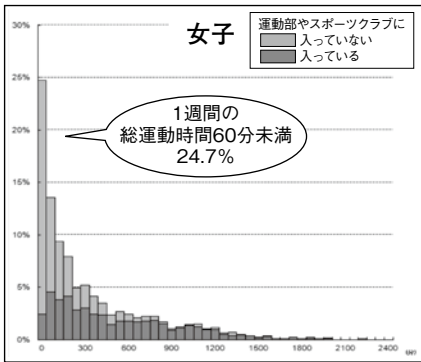
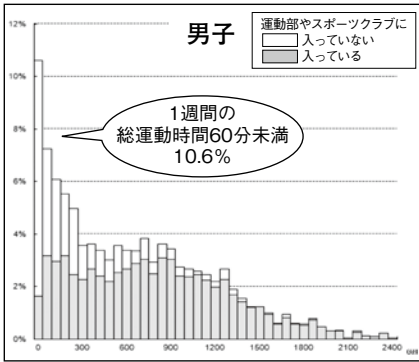
☆ラジオ体操について

- ①ラジオ体操の効用 61
- ②ラジオ体操（第 1）の行い方 62

☆岡山県の児童生徒の体力について

- ①体力合計点の平均値の推移 65
- ②種目別平均値の推移（抜粋） 66
- ③ 3 種目における県平均値の最高値と最低値の比較 . . . 67
- ④国との比較 68

岡山県の小学校5年生の
1週間の総運動時間を
みてみよう！



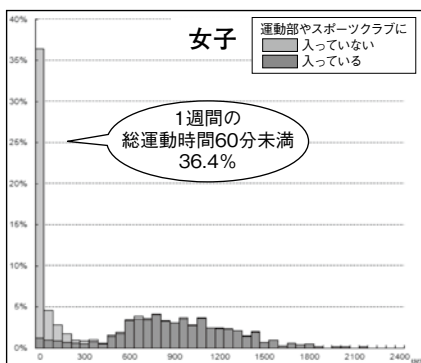
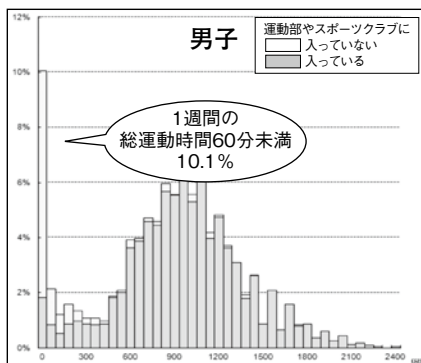
*平成 22 年度全国体力・運動能力、運動習慣等調査より



1週間の総運動時間が
60分未満の割合は
全国平均とほぼ同じなんだ！



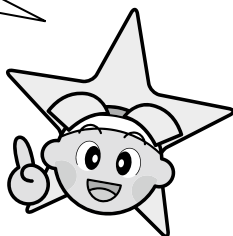
岡山県の中学校2年生の
1週間の総運動時間を
みてみよう！



* 平成 22 年度全国体力・運動能力、運動習慣等調査より

1週間の総運動時間が60分未満の
割合は全国平均を上回っていて、
特に女子でその差が大きいんだ！

中学生では、全国同様に
運動する子としない子の
二極化傾向が見られるんだ！



体カアッププログラム



体力要素	番号	プログラム名	関連体力要素				
			タイミング	すばやさ	持続	力強さ	柔らかさ
タイミングの良さ	1	足踏みごっこ	○	○			
	2	ボールハンドリング	○				
	3	シャトル（ボール）キャッチ	○				
	4	ボール投げ上げキャッチ	○				
	5	ボールくぐり	○	○			
	6	2ボールドリブル	○				
	7	コピードリブル	○				
	8	24秒ゴール下シュート	○				
	9	とおりぬけ	○	○			
	10	8の字とび	○	○			
	11	ひょうたんとび	○	○			
すばやさ	12	変形ダッシュ		○			
	13	ねことねずみ		○			
	14	方向指示ダッシュ		○			
	15	ホイールスプリント		○			
	16	横取りダッシュ		○			
	17	小鳥とり	○	○			
	18	しっぽ鬼	○	○			
	19	サークル鬼ごっこ	○	○			
	20	ラダー		○			
動きを継続する能力	21	空気イス			○		
	22	手押し車			○	○	
	23	補助倒立			○	○	
	24	Vアップアームクロス			○	○	
	25	バービースクワット			○		
	26	スライドステップ			○		
	27	アヒル歩き			○		
	28	ジャンケンすごろく			○		
	29	コーンたおし			○		
	30	ルックアップゲーム		○	○		
	31	団結リレー			○		
	32	チームジャンプ			○		

体力要素	番号	プログラム名	関連体力要素				
			タイミング	すばやさ	持続	力強さ	柔らかさ
力強さ	33	「〇〇〇〇」でドンじゃんけん				○	
	34	大根ぬき				○	
	35	コアラぶらさがり			○	○	
	36	鉄棒くつとばし	○			○	
	37	雑巾かけダッシュ				○	
	38	カエルの足打ち				○	
	39	ブリッジ				○	○
	40	腕立て伏せジャンケン				○	
	41	シットアップオーバーヘッド				○	
	42	サイドクランチ				○	
	43	馬跳び			○	○	
体の柔らかさ	44	まげまげピン					○
	45	ボールまわし					○
	46	もちつもたれつ					○
	47	ジャンケン開脚					○
	48	ぐるぐるシーソー					○
	49	開脚飛行機					○
	50	閉脚飛行機					○
	51	開脚タオルとり					○
	52	開脚タオル引き					○
	53	仲間チェーン					○
	54	みんなでストレッチ					○
	55	さかさトンネルくぐり				○	○

☆体力要素（タイミングの良さ）

01. 足踏みごっこ



進め方

- ① 2人組で両手をつなぎ、お互いのつま先を軽く踏み合う。
- ② 両手を握っているので、踏まれそうになったらジャンプしながら逃げる。
- ③ エキサイトしないように、常に“笑顔”で行う。

アドバイス

- ・手の使い方を工夫する。

アレンジ

- ・右足で踏む場合は相手の右足を踏むようにする。
- ・〇〇回踏んだら終了、〇〇秒間勝負などで行う。

☆体力要素（タイミングの良さ）

02. ボールハンドリング



進め方

- ①ボールを自分の体（頭部、腰、膝）のまわりを落とさないように回す。逆回転も行う。
- ②膝の間を8の字を描くように回す。逆回転も行う。
- ③出来ればボールを見ずに行う。

アドバイス

- ・ボールが手から手に渡るときにボールを強くたたき、音が鳴るように行う。

アレンジ

- ・ドリブルをつきながら膝の間を8の字を描くように回す。

☆体力要素（タイミングの良さ）

03. シャトル（ボール）キャッチ



進め方

- ① 2人組で1人が5～6個のシャトルを左右に投げるのをもう1人がキャッチする。
- ② 投げる者が、キャッチする者のスピードに合わせて、ぎりぎりのところに投げるようにする。

アレンジ

- ・ バドミントンのラケットを持ち、手首で打ち返すようにしても良い。
- ・ ボール（テニス、ソフトボールなど）で行う。
- ・ キャッチした後、投げる者に返すパターンもできる。

☆体力要素（タイミングの良さ）

04. ボール投げ上げキャッチ



進め方

- ①ボールを投げ上げてキャッチする。何回手をたたけるか競争するとよい。

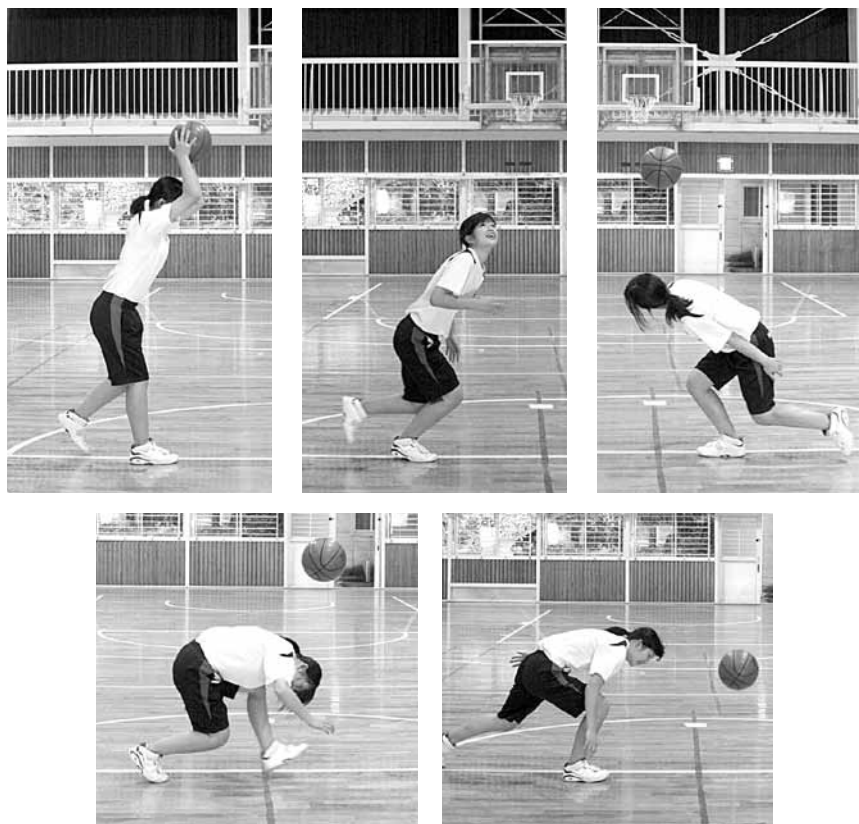
アレンジ

- ・「投げた後に床にタッチしてもキャッチできるか」「後ろでもキャッチできるか」など姿勢を変えて行う。
- ・2人組や3人組でボールを交換しながら行うとよい。



☆体力要素（タイミングの良さ）

05. ボールくぐり



進め方

- ①両手でボールを床にたたきつけ、ボールが弾む度に下を何回くぐれるか挑戦する。

アドバイス

- ・ボールが上がる瞬間を捕らえるのがポイント。

アレンジ

- ・ボールの高さがあるときには、1往復に挑戦する。

☆体力要素（タイミングの良さ）

06. 2ボールドリブル



進め方

① 2つのボールを交互についたり、同時についたりする。

アレンジ

- ・ 左右に同時に振る、内外に交互に振る、前後に同時に振る、前後に交互に振る。
- ・ 慣れてきたら歩きながら行う。出来るものは走りながら行う。



☆体力要素（タイミングの良さ）

07. コピードリブル



進め方

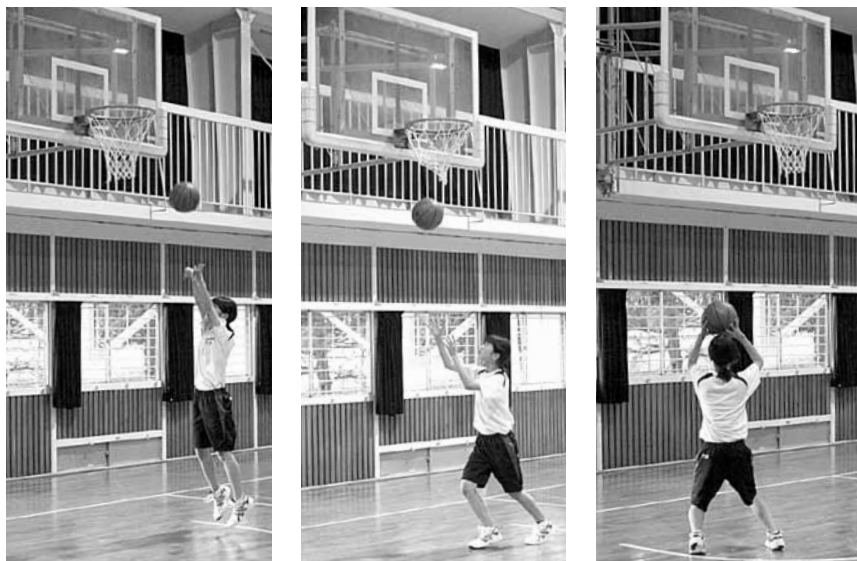
- ① 5～6人で列を作り、先頭の人の進むコースを同じようにドリブルでついて行く。
- ② ミスをしたら列の最後尾につく。
※ボールをなるべく見ないようにする。

アレンジ

- ・慣れてきたら、スピードを速めたり、方向転換を加えながら行う。
- ・ある程度行ったところで、先頭が1人ずつ替わる。
- ・2ボールで行う（交互ドリブル・同時ドリブル）。

☆体力要素（タイミングの良さ）

08. 24秒ゴール下シュート



進め方

- ① 24秒間で、ゴール下のシュートを何本入れることができるか競う。
- ② できる限り左右両方から交互に行う努力をする。
※反対側のゴール下へ跳び、空中でボールをキャッチし、着地したときにはすぐシュートが打てるようにする。

アドバイス

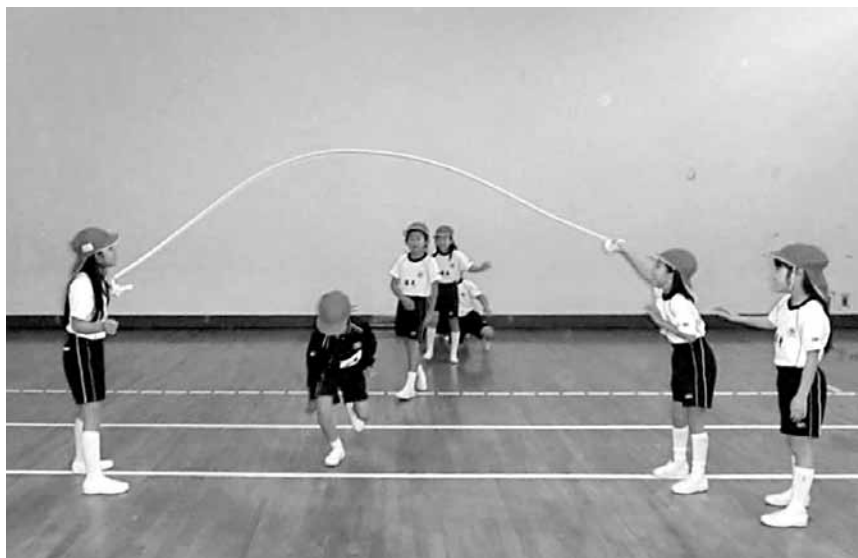
- ・デジタイマーを有効に利用する。

アレンジ

- ・バックシュートに挑戦したり、キャッチを必ず片手で行うなど難しくしてみる。
- ・チームで、1人〇〇本入れると次の人に交代などと決め、競争してもよい。

☆体力要素（タイミングの良さ）

09. とおりぬけ



進め方

- ① ゆっくり回旋している縄に当たらないように走り抜ける。

アドバイス

- ・ 縄が床に当たる音をスタートの合図として、縄を追いかけるように入るとよい。

アレンジ

- ・ 2人同時に行ってもおもしろい。

☆体力要素（タイミングの良さ）

10. 8の字とび



進め方

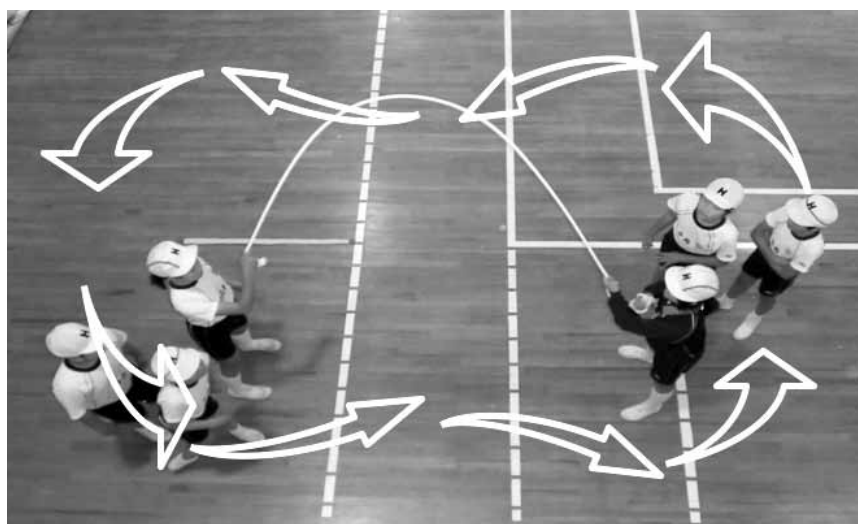
- ①かぶり回しの縄に入り、中央で跳んで出る。
- ②跳んだ後は8の字になるように反対側に行き、同じ跳躍を繰り返す。

アレンジ

- ・ 2人同時に行ってもおもしろい。

☆体力要素（タイミングの良さ）

11. ひょうたんとび



進め方

- ① 縄の中央で跳び、8の字とびとは反対の方向に抜ける。
- ② ひょうたんの形で跳ぶので、反対側は迎え縄で入ることになる。

アレンジ

- ・ 両側から同時にとぶこともできる。
（ひょうたんとびダブル）

☆体力要素 (すばやさ)

12. 変形ダッシュ



進め方

- ① 様々な姿勢 (うつぶせ、仰向け、腕立てなど) から、合図があったら素早く反応し 10 ~ 20 メートル程度ダッシュする。
※どのように動けば早く反応できるかしっかり考える。

アレンジ

- ・ 様々な姿勢から、軽くジャンプする、手を一度叩いてからダッシュするなど 2 段階の反応を工夫する。

☆体力要素（すばやさ）

13. ねことねずみ



すばやさ

進め方

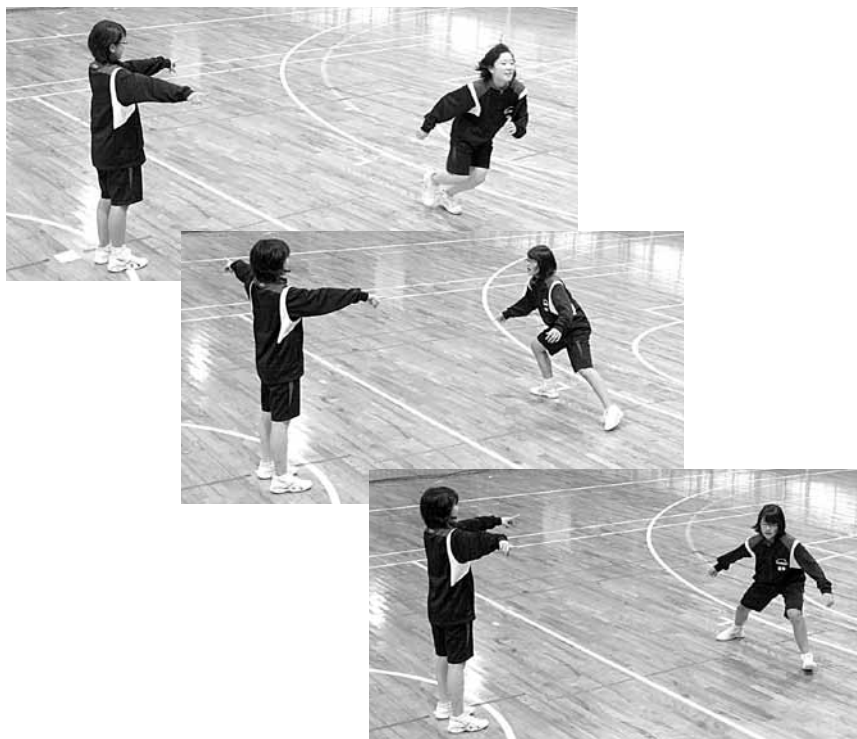
- ①ペアをつくり、「ねこ」と「ねずみ」を決める。
- ②お互いに白線の上に右足をのせた状態で静止する。
- ③リーダーの「ねこ！」もしくは「ねずみ！」の声で、呼ばれた方が自分の線まで逃げる。タッチされずに逃げ切れたら1点。
- ④呼ばれなかった方は、相手に逃げ切られるまでに、体にタッチできたら1点。

アレンジ

- ・ 2人組でジャンケンをして、勝った方が負けた方を追いかける。（ジャンケンおに）

☆体力要素（すばやさ）

14. 方向指示ダッシュ



すばやさ

進め方

- ① 2人組で、1人が指示を出す。指示を出されたものは反応し、一定の距離までダッシュする。

アドバイス

- ・腰を落として構え、人差し指の動きに素早く反応する。

アレンジ

- ・ダッシュの代わりにサイドステップを行っても良い。
- ・サイドステップの場合は、進行方向の足から動かす。
- ・前後の動きを加えても良い。

☆体力要素（すばやさ）

15. ホイールスプリント



進め方

- ① コーンを六角形とその中心に置き、中心をスタートして六角形のコーンに順番に1つタッチする度に中心のコーンに戻る。全部で6往復するスピードを競う。

アレンジ

- ・ 全て中心のコーンに戻らなくても、一度横のコーンにタッチしてから中心に戻るなど不規則にしても良い。
- ・ コーンの色分けをして、2人組で“色指定”をしながら行っても良い。

☆体力要素（すばやさ）

16. 横取りダッシュ



進め方

- ① 10mほどの正方形のコートを作り、中心に7～8個の宝（ミニコーンやマーカー）を置く。
- ② 4チームに分かれて順番に並び、はじめの人は合図で1個ずつ宝を集めに行き、次の人にタッチしてリレーする。
- ③ スタート地点にある円に、宝を一番早く3つ集めたチームが勝ち。
- ④ 他のチームが集めている宝を横取りしてもよい。

アレンジ

- ・人数や学年により、コート大きさや宝の数を変えるとよい。

☆体力要素（すばやさ）

17. 小鳥とり



すばやさ

進め方

- ① 4～6人グループで鬼を一人決め、残りは親鳥の後ろに子鳥がつながる。
- ② 鬼は一番後ろの子鳥にタッチする。親鳥はガードして子鳥を守る。
- ③ 子鳥がタッチされたら、親鳥は鬼になり、鬼は一番後ろの子鳥になる。

アレンジ

- ・人数やタッチの仕方を変えて行うとよい。

☆体力要素（すばやさ）

18. しっぽ鬼



進め方

- ①ある程度の四角形（人数により広さを変える）の中に、腰の後ろにビブスをつけて入り、お互いに取り合う。

アドバイス

- ・取りに行くだけでなく、取られないようにまわりの人の動きを観察することが大切。

アレンジ

- ・色分けをして、チームで競争しても良い。
- ・たくさんの色のビブスを用意して、自分の色と違うものをより多く集めたものが勝ちにしても良い。

☆体力要素（すばやさ）

19. サークル鬼ごっこ



進め方

- ①サークルのライン上を鬼ごっこする。鬼が背中にタッチしたら終了。
- ②鬼はフェイントをかけながら追い込む。

アレンジ

- ・写真のようにサークルの真ん中にラインを追加する。どのタイミングでこのラインを走るかがポイントになる。



☆体力要素（すばやさ）

20. ラダー



進め方

①ラダー（はしご状にロープを張ったもの）を使い、素早くステップを踏む。

《例》クイック・ラン（縦のランニング動作、1枠に1歩）

ラテラル・ラン（横へのランニング動作、1枠に2歩）

スラローム・ジャンプ（スキースラロームのようにジャンプ）

アドバイス

※ラダーがなければ、写真のようにラインテープを貼る

アレンジ

《例》ラテラル・シャッフル（横の動きにおける切り換え動作）

イン・アウト・アウト・イン（縦方向における前方から後方の切り換え動作）

☆体力要素（動きを持続する能力）

21. 空気イス



動きを持続する能力

進め方

- ①頭、肩、腰を壁につけて行う。
- ②膝が90度になるようにする。

アレンジ

- ・慣れてきたら少しずつ時間を長くしていく。
(30秒~1分)
- ・足をとじて行うとより負荷がかかる。

☆体力要素（動きを持続する能力）

22. 手押し車



動きを持続する能力

進め方

- ① 2人組で行う。(15～20メートル)
※補助者は足首のあたりをもつ。

アドバイス

- ・頭から足まで体が一直線になるよう意識する。

アレンジ

- ・慣れてきたら片足に挑戦してみる。
- ・チームをつくり、リレーを行ってもよい。

☆体力要素（動きを持続する能力）

23. 補助倒立



動きを持続する能力

進め方

- ①2人組で行う。(20秒程度)
※初期の段階では、マットの上で行う。

アドバイス

- ・うまくできない場合は、壁を使ったり補助者に持ち上げてもらう。
- ・3人組で行う。

アレンジ

- ・少しずつ時間を長くしていく。



☆体力要素（動きを持続する能力）

24. Vアップアームクロス



動きを持続する能力

進め方

- ① 2人組で行う。
- ② 足を浮かしてVの字を保ち、ボールのキャッチとスローを繰り返す。(10回以上)

アレンジ

- ・慣れてきたら距離を離して行う。
- ・2人組で横方向にスローを行う。



☆体力要素（動きを持続する能力）

25. バービースクワット



動きを持続する能力

進め方

- ①直立状態から両手をついてしゃがむ。
- ②①の状態から両足を後ろに下げ腕立ての状態になる。
- ③足を引きつけてから起立しジャンプ、その後直立状態に戻る。
※素早く正確に回数を決めて行う。(20回程度)

アレンジ

- ・誰が一番速くできるか順位を競い合ったりする。
(動作は丁寧におこなう)

☆体力要素（動きを持続する能力）

26. ストライドステップ



動きを持続する能力

進め方

- ①上半身を起こした状態で、歩幅を最大限に伸ばし、一定距離を進む。(30メートル程度)

アドバイス

- ・上半身が前に倒れないように背筋を伸ばして行う。

アレンジ

- ・両手を横に広げてバランスをとりながら行ってもよい。

☆体力要素（動きを持続する能力）

27. アヒル歩き



進め方

- ①しゃがんだ状態で歩く。(15～20メートル)
※内マタ、ガニマタにならないようにつま先はまっすぐ前へ向けます。
- ②しっかり胸を張って、肩甲骨を寄せるようにして上体を安定させる。

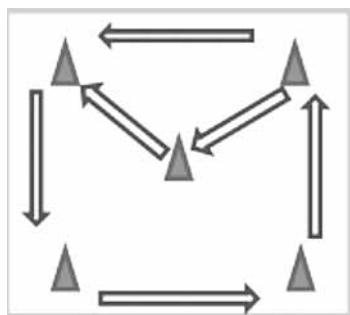
アレンジ

- ・チームなどで競い合うのもよい。
- ・足首を持って（内側から、外側から、クロスして）行うとより負荷がかかる。

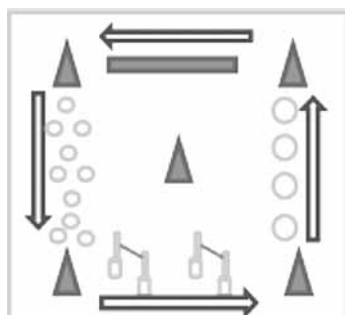


☆体力要素（動きを持続する能力）

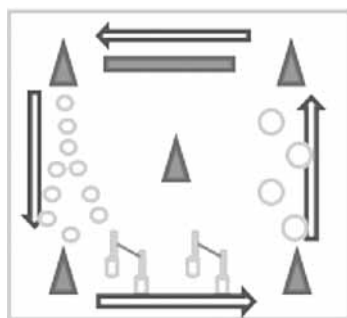
28. ジャンケンすごろく



進め方①



進め方②



進め方③

進め方

- ①コーンを置き4箇所を決める。
- ②ジャンケンをして勝ったら次の場所へ進む。負けたら次の相手を見つけてジャンケンをする。
- ③負け続けるとその場に残ることになる。

アレンジ

- ・ジャンケンの仕方や走り方を変えたり、途中に障害や課題を与えたりして行くとよい。
- ・真ん中にもコーンを置き、負けると真ん中のコーンめがけて、ペナルティーゾーンを通るようにしてもよい。

☆体力要素（動きを持続する能力）

29. コーンたおし



進め方

- ① コーンを倒すチームと、コーンを起こすチームの2チームに分かれる。
- ② 人数に応じて適度な場所を確保する。
- ③ 制限時間が来たら動きを止め、起きているコーンの数を数える。交代して2回戦を行う。



アドバイス

- ・ 苦手な児童には、「自分の場所を決めてやってみよう」と助言するとよい。

アレンジ

- ・ 教科書などを使い、オセロ形式にしてもよい。



動きを持続する能力

☆体力要素（動きを持続する能力）

30. ルックアップゲーム



動きを持続する能力

進め方

- ① 6～7人のグループを作り、鬼2人とボール2個を用意する。
※人数や鬼、ボールの数は変えてもよい。
- ② ボールを持っていると鬼にタッチされない。
- ③ 鬼に追われている友達にボールをパスし、助けてあげる。
- ④ タッチされたら鬼に交代する。

アドバイス

- ・ 空いている場所へ逃げたり、パスをする相手を探したりするなどの意識を持って行うとよい。

アレンジ

- ・ バスケットボールやハンドボール、サッカーボールなどボールを変えて行ってもよい。

☆体力要素（動きを持続する能力）

31. 団結リレー



動きを持続する能力

進め方

- ①5～6人でグループを作る。走る順番を決めておく。
- ②15～20mほど離れたところに線を引き、その間の往復を走る。
- ③はじめは1人で走り、2人、3人と増えながら走る。最後は全員で手をつないでゴールする。
- ④一度つないだ手は、離さない。

アドバイス

- ・手のつなぎ方によっては、後ろ向きに走ることになり転倒の危険があるので注意する。

アレンジ

- ・80～100mほどの直線コースや曲線コース、ぐるぐるコースにしてもよい。

☆体力要素（動きを持続する能力）

32. チームジャンプ



動きを持続する能力

進め方

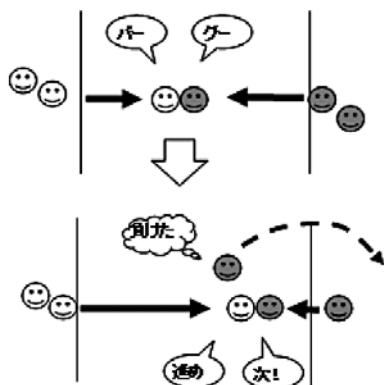
- ①長縄を使い、中に6人以上入って一斉に跳ぶ。
- ②縄にかかるまでに跳んだ回数を数える。または、制限時間内で跳んだ回数を数える。

アドバイス

- ・ 跳び役は入れ替わってもよい。その場合は、先頭から一人ずつ抜け、最後尾へ入る。
- ・ はじめに並んだ順番で跳ぶ。

☆体力要素（力強さ）

33. 「○○○○」でドンじゃんけん



「手押し車」で



「雑巾かけ」で



「馬跳び」で

進め方

- ① 2チームに分かれて、10m～15mほど離れる。
- ② 両側から1人ずつ出発し、出会ったところでジャンケンをする。
- ③ 勝ったら先へ進み、負けたら自分のチームの最後尾へ並ぶ。
- ④ 負けたチームの次の順番の人はすばやく出発し、進んできた人とジャンケンをする。

アレンジ

- ・ 進み方をいろいろなやり方に変えてみるとよい。

力強さ

☆体力要素（力強さ）

34. 大根めき



進め方

- ①ある程度のサークルを決め、中に入り固まるチームと、外側から引き抜くチームに分かれる。
- ②引き抜くときは、うでや足、胴など安全な部位を引く。
- ③固まるチームは、友達と手足を使って絡ませる。引かれたときは蹴ったり振り払ったりせず、体をまかせる。

アレンジ

- ・4～5人のグループや立った状態など、人数や姿勢を変えて行うとよい。

☆体力要素（力強さ）

35. コアラぶらさがり



進め方

- ①自分の体に合った鉄棒で、うでと足を曲げてぶらさがる。
- ②手の握り方は順手・逆手のどちらでもよい。競争をするときはそろえる。
- ③足が地面に着いたり、うでが伸びたりすると終わり。

アドバイス

- ・逆上がりの前段練習として有効である。

アレンジ

- ・友達とどちらが長くぶら下がるか競争したり、グループでリレーをしたりするとよい。

力強さ

☆体力要素（力強さ）

36. 鉄棒くつとばし



力強さ

進め方

- ①逆上がりやつばめで片足のくつをとばす。

アドバイス

- ・どのタイミングで足を蹴り上げるとよいか考える。

アレンジ

- ・友達と競争しながら、できるだけ遠くへとばす。

☆体力要素（力強さ）

37. 雑巾かけダッシュ



進め方

- ①乾いた雑巾で、体育館の床をふく。
- ②雑巾は広げた状態で使用する。
- ③二人組みでいろいろな形で友達を引っ張るとおもしろい。



アドバイス

- ・手の指はしっかり開き、体をしっかり支えるようにする。

アレンジ

- ・全員で競争したり、チームでリレーをしたりするとよい。
- ・走力に差があるときは、スタート位置をずらして始めるとよい。

力強さ

☆体力要素（力強さ）

38. カエルの足打ち



進め方

- ①両足をぴったりと床につけ、両足を同時に振り上げ、足を打つ。

アドバイス

- ・拍手をするイメージで行うとよい。
- ・足を打つ回数を増やしながら、腕支持だけの時間を徐々に増やしていけるとよい。

☆体力要素（力強さ）

39. ブリッジ



進め方

- ①体の柔軟性、腕の筋力、背筋力、腹筋力アップ、逆さ感覚などを養う。

アレンジ

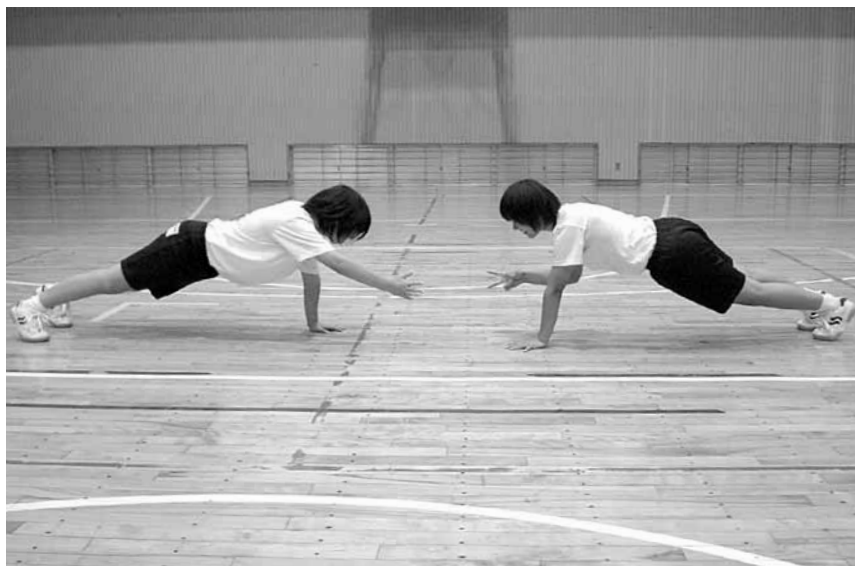
- ・慣れてきたら、腰の高さを高くしたブリッジ、片手ブリッジ、片足ブリッジ、頭ブリッジ、ブリッジ歩きなども行ってみる。



力強さ

☆体力要素（力強さ）

40. 腕立て伏せジャンケン



進め方

- ①向かい合って腕立て伏せの状態から、ジャンケンをする。
- ②負けた方が、決められた回数の腕立て伏せをする。

アドバイス

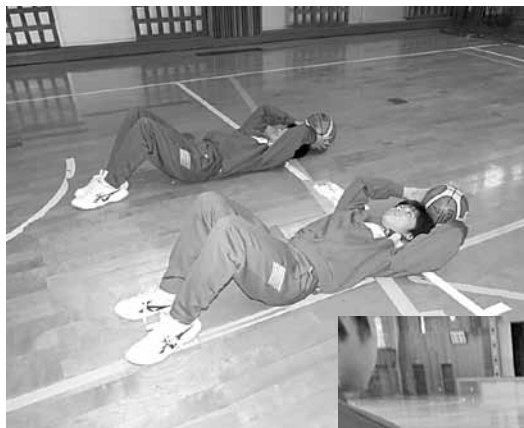
- ・頭から足まで体が一直線になるよう意識する。
- ・不安定な状況でも体を支えられるようにする。

アレンジ

- ・セット数や回数を増やして行ってもよい。
- ・ジャンケンする手と反対側の足も浮かせて行くとより負荷が加わる。

☆体力要素（力強さ）

41. シットアップオーバーヘッド



進め方

- ① 2人組で行う。
- ② ボールを両手で持ち、起き上がりながらボールを相手に投げ出す。
- ③ 相手からのボールをキャッチし、同じ動作を繰り返す。

アドバイス

- ・ 動作中は、なるべく肘を伸ばすようにします。

アレンジ

- ・ 慣れてきたら距離を離して行う。

力強さ

☆体力要素（力強さ）

42. サイドクランチ



進め方

- ①仰向けになり足を組んで、組んだ上側にある足と逆の肘をつける。
- ②左右交互に行う。
- ③起き上がるときに息を吐きながら、後ろへ倒すときには息を吸いながら行う。

アドバイス

- ・頭を下につけないようにすると、より効果がある。

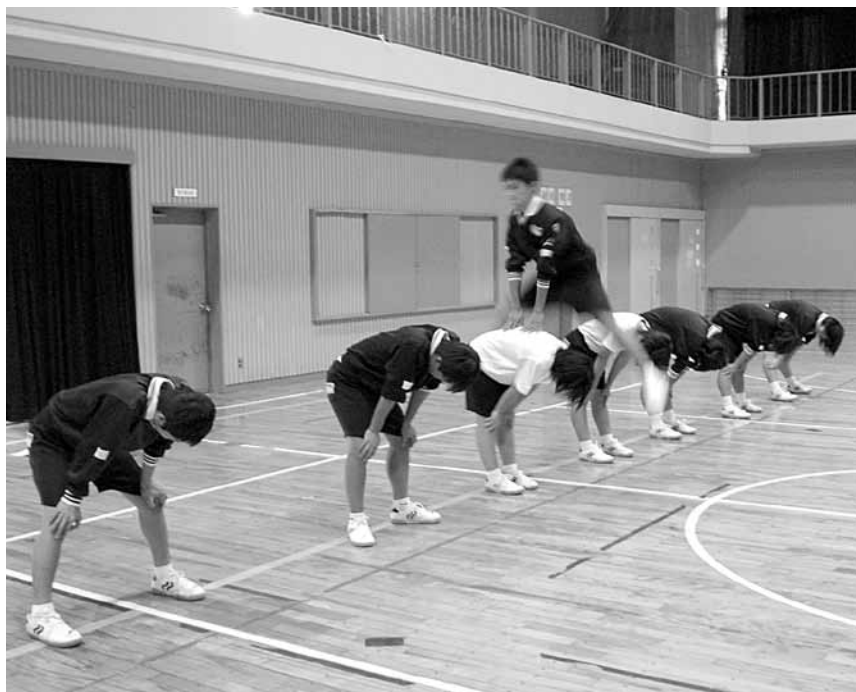
アレンジ

- ・お腹の前に手を置いて行う。



☆体力要素（力強さ）

43. 馬跳び



進め方

①最初は2人1組で行い、低いところから始める。

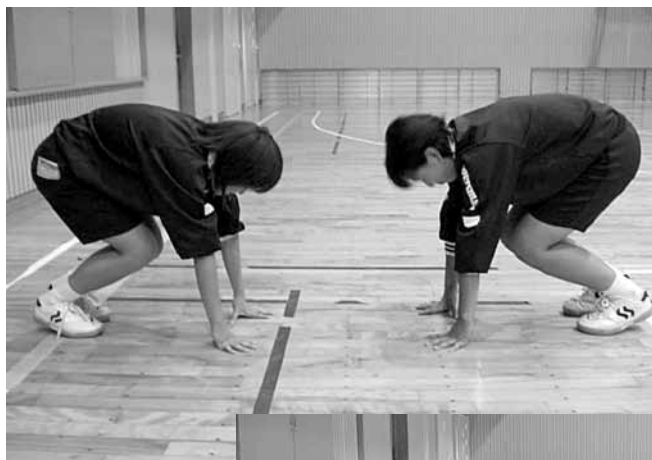
アレンジ

- できるようになったら、連続で行ってみる。
- チームを組んで競い合ってもよい。
- 着地するとき体をひねって下りる。
- 馬に手をつかずに跳び越すようにする。

力強さ

☆体力要素（体の柔らかさ）

44. まげまげピン ※股関節、ハムストリングの柔軟性を高める



進め方

- ①かかとと手のひらを床につける。
- ②だんだん膝を伸ばして静止する。

アドバイス

- ・伸ばしきれない場合は、できるところまで行い、徐々にのばせるようにする。
- ・膝が伸びるようになったら、足と手の幅を狭めていく。

☆体力要素（体の柔らかさ）

45. ボールまわし



進め方

- ①長座姿勢で（開脚・閉脚）でボールを手で触りながら右（左）腰から足先を通過させ、左（右）腰まで転がす。

アレンジ

- ・ボールの大きさを変えていくと負荷が変わってくる。

☆体力要素（体の柔らかさ）

46. もちつもたれつ



進め方

① 2人組で向かい合って、片方の足を互いに持つ。



アレンジ

・慣れてきたら90度より高く上げる。

☆体力要素（体の柔らかさ）

47. ジャンケン開脚



進め方

- ①肩幅程度に足を開いて向かい合って立つ。
- ②ジャンケンをして負けたら一足分足を開いていく。
※体育館なら板目を利用してよい
- ③バランスを崩したり、手をついたりしたら負け。

アレンジ

- ・あっちむいてホイで勝負してもよい。
- ・足を前後に開いていってもよい。

☆体力要素（体の柔らかさ）

48. ぐるぐるシーソー



進め方

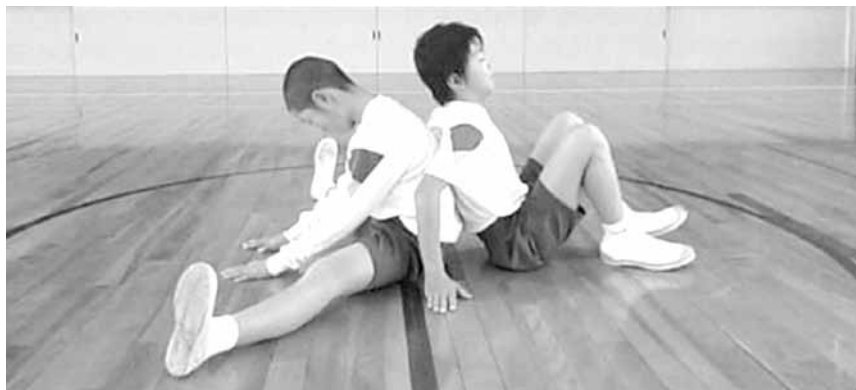
- ①2人組で手をつなぎ、足の裏を合わせる。
- ②相手に体をあずけ、ぐるぐると回す。
- ③右回り3回、左回り3回。

アドバイス

- ・大きく回すと可動域が広くなり、柔軟性がさらに高まる。

☆体力要素（体の柔らかさ）

49. 開脚飛行機



進め方

- ①背中合わせで座る。※下になる人は開脚
- ②上に乗る人はおしりを上げて、背中を使って相手に体重を乗せていく。
- ③開脚していて可動域が増えるので、上の方は手を床に置く。

アドバイス

- ・お互いに声をかけながら力を調節する。

☆体力要素（体の柔らかさ）

50. 閉脚飛行機



進め方

- ①背中合わせで座る。
- ②上に乗る人はおしりを上げて、背中を使って相手に体重を乗せていく。
- ③乗る人は手を横に広げて（翼）バランスをとる。

アドバイス

- ・お互いに声をかけながら力を調節する。

☆体力要素（体の柔らかさ）

51. 開脚タオルとり



進め方

- ①伸ばしたタオルの上に、両足を開いて背中合わせに立つ。
- ②合図で、タオルを片手で取り合う。

アドバイス

- ・膝が曲がらないようにする。曲がる人は、足幅を広くすると良い。

☆体力要素（体の柔らかさ）

52. 開脚タオル引き



進め方

- ①向かい合って開脚して座る。
- ②タオルを交互に引っ張り合う。

アレンジ

- ・できるようになったら、タオルの長さをだんだん短くし、最後は手をつなぐようにする。

☆体力要素（体の柔らかさ）

53. 仲間チェーン



進め方

- ①みんなで中心を見て座る。
- ②手を交差してつなぎ、息を合わせて立つ。

アドバイス

- ・声をかけて行うとよい。
- ・仲間意識も高まり、腕周りのストレッチ効果も得られる。

☆体力要素（体の柔らかさ）

54. みんなでストレッチ



進め方

- ① 5人（6人でも可）で座って手をつなぐ。
- ② 互いに引きながら前へ倒す。
- ③ 足を上げて10秒我慢。
- ④ 手をつないだまま開脚して右回りを3回、左回りを3回行う。

☆体力要素（体の柔らかさ）

55. さかさトンネルくぐり



進め方

- ①1人がブリッジをして、もう1人がそのトンネルの中をくぐる。
- ②ブリッジの人には下は見えないので、くぐる人は頭から進む。
- ③右回り3回、左回り3回。

アレンジ

- ・行ったり来たり、時間内に何回できるかを競うと楽しい。
- ・グループで行い、複数のブリッジをくぐるようにしてもよい。



体の柔らかさ

ラジオ体操について



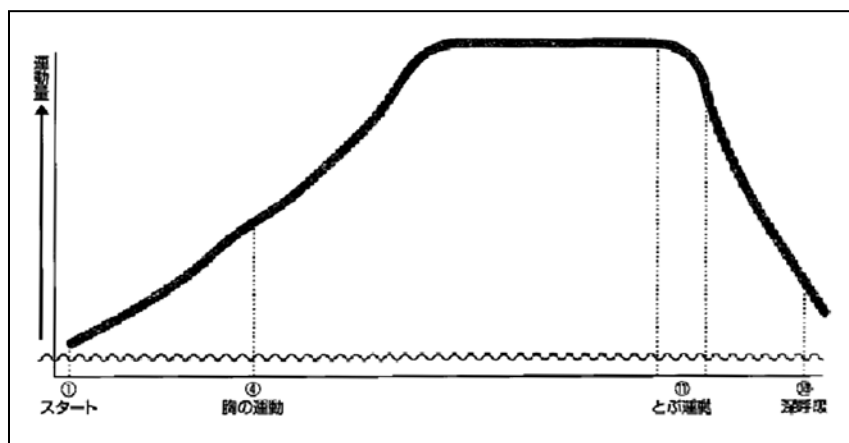
☆ラジオ体操の効用

(1) ラジオ体操は全身運動である

ラジオ体操は第1体操、第2体操共に13種類の運動で出来ています。体の骨は全身で200余り、筋肉は650余りの数があり、体を支え運動に係っているのです。ラジオ体操はこれら全ての骨(関節)や筋肉を動かしています。加えて体の前後、左右とバランスよく刺激を与え、日常生活で使われなくなっている部分の骨や筋肉への適切な運動刺激を加えることを配慮して、各運動が配列されています。

(2) ラジオ体操は体にやさしい運動である

体は急激な変化や刺激には対応できません。そして対応できずに怪我や障害を起こしてしまう場合があります。しかし、体は順序よく運動刺激を与え、筋肉をほぐし、血液循環をよくしてから刺激を加えるとかなり強い刺激に対しても十分適応することができます。そればかりでなく、体の諸機能を高め体力を増強する働きも養うことができます。この理論を基にしてラジオ体操は考案されています。



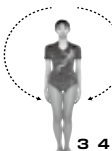














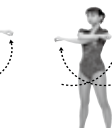














※ NPO 法人全国ラジオ体操連盟編『ラジオ体操みんなの体操 理論と実践』より

☆ラジオ体操（第1）の行い方

順序 ●動き

●ポイント

1	はじめの姿勢 	 1 2	 3 4	4呼吸×2回=8呼吸  8	終わりの姿勢 	●腕をよくのばしてゆっくり高くあげ、背すじをのばします。
2		 1	 2	2呼吸×8回=16呼吸  2		●腕の振りにあわせてあしの屈伸とかかとのあげおろしをじゅうぶんに、あしの関節や筋肉を和らげるようにします。
3		 1	 2	4呼吸×4回=16呼吸  3		●ひじをよくのばし、肩を中心に大きく円を描くように腕を回します。肩を柔らかくしましょう。
4		 1	 2	4呼吸×4回=16呼吸  3		●腕を斜め上にあげた時には、指先をのばして手の平を返して後ろに引きます。腹を出さないように注意して、胸をそらせます。
5		 1 3	 2 4	8呼吸×2回=16呼吸  5 7		●開脚姿勢をしっかりと、腹をかさないようにして、腕を早めに振りあげ、背骨の上部を真横にまげます。背骨と胸の横を柔らかくします。
6		 1 2 3 4	 5 6 7	8呼吸×2回=16呼吸  8		●上体の力をぬき、その重みで弾みをつけて、深く前にまげます。後ろは両手で腰を押すようにして、ゆっくりとそらせます。背中と腹の筋肉をのばし、あわせて背骨の前後への柔軟性を図ります。

※ NHK テレビ・ラジオ体操「ラジオ体操」の図解より

7	<p>はじめの姿勢</p> <p>8呼吸×2回=16呼吸</p> <p>おわりの姿勢</p>	<p>●からだが前後左右にくらつかないように開脚姿勢をとり、腕の振りを利用してからだをねじります。顔も後ろへ向けて首もよくねじってください。背骨の圧迫をとりのぞきます。</p>
8	<p>8呼吸×2回=16呼吸</p>	<p>●腕をまげた時はわきを締め、上へのばした時は肩幅で指先までのばし、かかとを高くあげます。全体に力強くきびきびと行います。</p>
9	<p>8呼吸×2回=16呼吸</p>	<p>●斜め下にまげる時はおし先に両手をつけるようにします。ひざがゆるみやすいのしっかりとのぼして行います。腰の柔軟性を高めます。</p>
10	<p>8呼吸×2回=16呼吸</p>	<p>●腕の振りまわしをよく使い、上体を特に横から後ろに大きく回します。背筋と腹筋をのばし、腰の柔軟性を高めます。</p>
11	<p>8呼吸×2回=16呼吸</p>	<p>●初めは軽く、開閉とびは大きく、息がはずむくらい活発にとびます。呼吸器官・循環機能の働きを高めます。</p>
12	<p>2呼吸×8回=16呼吸</p>	<p>●腕の振りのをびのびと行い、呼吸を整えるようになってください。</p>
13	<p>4呼吸×4回=16呼吸</p>	<p>●腕は指先までよくのばし、前から上まであげて胸を大きく広げ呼吸を調整します。</p>

※ NHK テレビ・ラジオ体操「ラジオ体操」の図解より

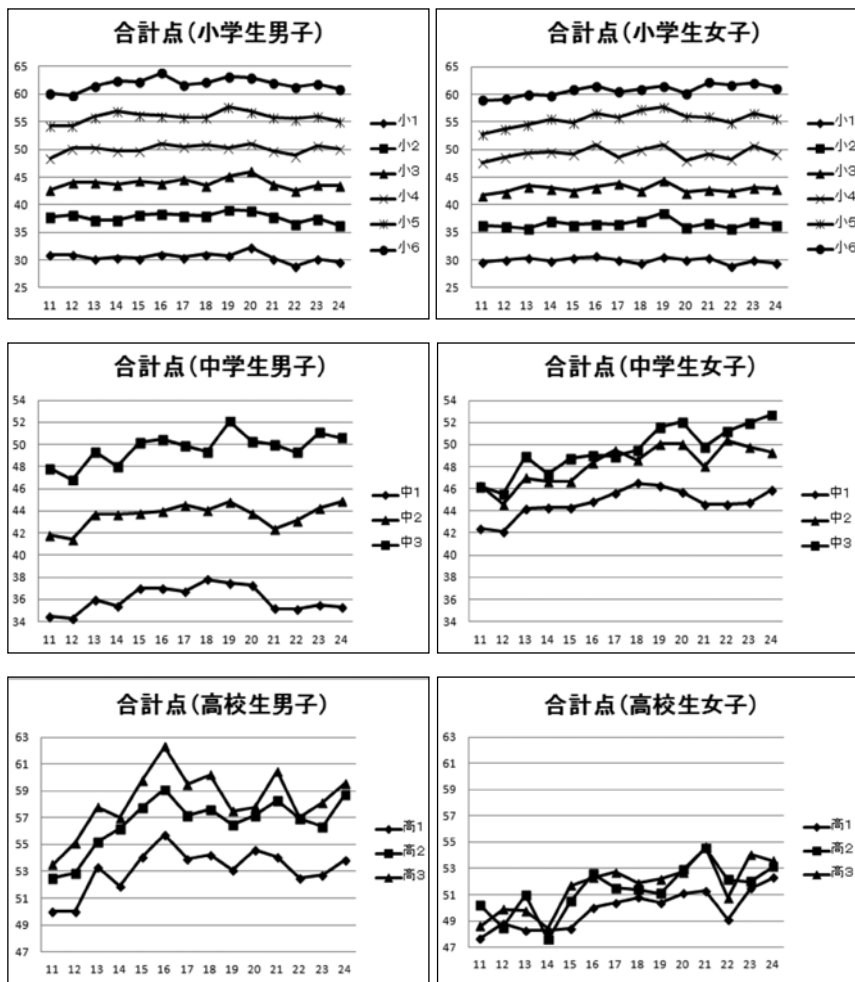
岡山県の児童生徒の 体力について



☆平成 24 年度新体力テスト（抽出）の調査結果

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

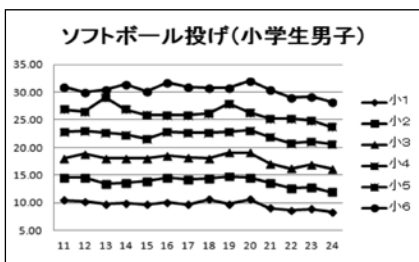
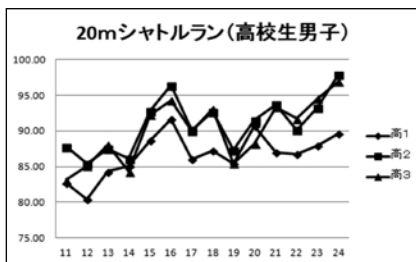
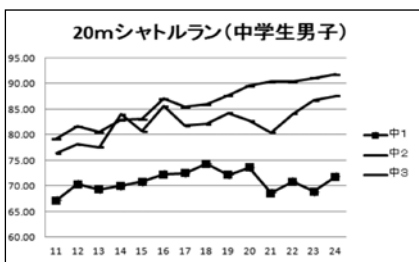
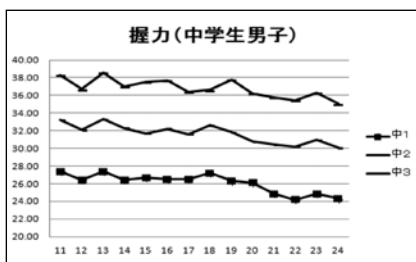
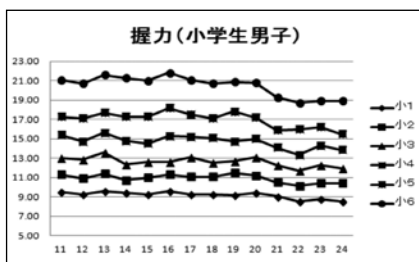
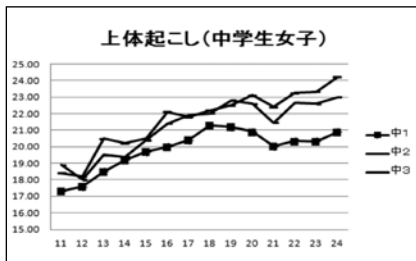
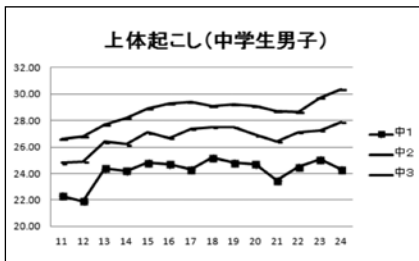
(1) 体力合計点の平均値の推移



(結 果)

- (1) 小学校は男女とも全学年で昨年度の合計点を下回った。
- (2) 中学校は2年生男子、3年生女子で過去最高得点を記録した。
- (3) 高等学校は男子の合計点が3学年とも上昇した。

(2) 種目別平均値の推移 (抜粋)



(結果)

- (1) 上体起こしで、男女とも中学2・3年生で過去最高値を記録した。中学女子の記録が向上している傾向がある。
- (2) 20mシャトルランで、男子中学2・3年生、男子高校2・3年生で過去最高値を記録した。
- (3) 握力で、男子の小1、小5、中2、中3で過去最低値を記録した。
- (4) ソフトボール投げで、小学生男子が全ての学年において過去最低値を記録した。

(3) 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47年間の県平均値

過去47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 (第6学年)	男子	8.7	9.0	37.4	28.2	22.9	18.7
	年度	(S54他)	(H12)	(S55)	(H24)	(S55・H5)	(H22)
	女子	8.9	9.3	22.3	16.5	20.9	18.3
	年度	(S57他)	(H12他)	(S54)	(H15)	(S60)	(H22)
中学校 (第2学年)	男子	7.8	8.0	23.6	21.3	34.1	30.8
	年度	(S56他・H24)	(S58他)	(S56)	(H12)	(S56)	(H20)
	女子	8.6	8.9	15.8	13.2	27.0	23.6
	年度	(S55他)	(H10他)	(S54)	(H12)	(S54)	(H24)
高等学校 (第2学年)	男子	7.1	7.3	30.7	26.9	46.3	40.9
	年度	(S59他・H24)	(S54他)	(S63)	(H13)	(S57)	(H22)
	女子	8.5	9.0	17.7	14.8	29.7	25.7
	年度	(S61)	(H14)	(S56・58)	(H14)	(S57)	(H14)

(結果)

- ほとんどの種目や校種で昭和50年代後半に最高値を記録しているが、50m走については、ここ数年で当時の記録に追いつくなど向上の傾向が見られる。
- 握力について、平成20年代に最低値を記録している校種がほとんどであり、その影響が前述したようにボール投げにも出てきている。
- 握力向上の取組を「体づくり運動」や「器械運動」の鉄棒等の中で、今以上に重点を置いて進めることに加え、学校通信・体育通信等で家庭にも啓発していく必要がある。



(3) 国との比較

次に示す表は、平成23年度の国と県の平均値を比較したものである。

平成23年度

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			
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							●			○	○	○										○	○	○
体力合計点										○	○								●	○	○			

※「○」「●」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。



(結果)

- (1) 小学校では、全国平均値より低い水準の種目が前年より減った。しかし、男女とも握力において、全国平均値より低い水準にあり、ここ数年間同様の状態が続いている。
- (2) 中学校では、男子において全国平均値より低い水準の種目が前年より減った。女子は、前年には見られなかった全国平均値より低い水準の種目が現れた。特に、反復横とび、20mシャトルランにおいて、全学年で全国平均値より低い水準となった。
- (3) 高等学校では、男女とも全国平均より高い水準にある種目が増えた。

平成24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 ハンディーバージョン」作成協力者

○体力向上支援委員並びに体力向上支援指導資料検討委員

〔体力向上支援委員〕

林 修	中国学園大学子ども学部子ども学科 教授
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
高木文彦	玉野市立宇野小学校 教諭
寺山泰史	倉敷市立茶屋町小学校 教諭
森安信之	岡山県立岡山大安寺中等教育学校 教諭
有元満治	美咲町立柵原中学校 教諭

〔体力向上支援事例集検討委員〕

延原健太	美作市立美作第一小学校 教諭
永島真也	岡山大学教育学部附属小学校 教諭
木科孝夫	早島町立早島中学校 教諭
末廣豪伯	浅口市立寄島中学校 教諭

〔事務局〕

前田 潔	岡山県教育庁保健体育課 課長
福本和宏	岡山県教育庁保健体育課 副課長
小川泰永	岡山県教育庁保健体育課 総括副参事
平井宏之	岡山県教育庁保健体育課 指導主事（主幹）
河本尚樹	岡山県教育庁保健体育課 指導主事（主任）

