

いきいき岡山っ子 体力アッププログラム ～追加プログラム～

この追加プログラムは、平成24年度に作成した「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」の追加運動プログラムとして作成したものです。

体育・保健体育の授業や休み時間等に簡単に活用できる運動プログラムを写真でまとめ、分かりやすく紹介しています。

多くの先生方に目を通していただき、各学校園の体力向上等の取組に御活用ください。



岡山県マスコット ももっち



平成31年3月
岡山県教育庁保健体育課

はじめに

「いきいき岡山っ子 体力アッププログラム ～追加プログラム～」は、平成25年度以降に作成された「学校体育実技指導資料」に掲載されている運動例を基に作成したものです。平成24年度作成の「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」同様に運動プログラムを5つの体力要素（タイミングの良さ・すばやさ・動きを持続する能力・力強さ・体の柔らかさ）に分類し、写真でまとめ分かりやすく紹介しています。

各学校園におかれましては、本ハンドブックを園児、児童、生徒の体力向上の取組や運動習慣づくり、体育・保健体育の授業の充実等にお役立ていただきたいと思います。

追加プログラムの特徴

☆仲間と楽しみながら取り組める運動プログラムを追加

仲間と楽しみながら体を動かすことができるよう、鬼ごっこ系の運動プログラムやバンブーダンス、仲間と協力しながらクリアを目指す運動プログラム（平均台アルファベット、バランスボールリレー等）等を追加しています。

☆握力向上につながる運動プログラムを追加

蛇口やドアノブ等の改良により日常生活の中で減少している「握る」動作を取り入れた運動プログラムを追加しています。これらの運動プログラムを継続して行うことで、握力向上が期待されます。
（例）タオルつかみ、ごぼうぬき、引っ張り相撲 等

☆「みんなでチャレンジランキング」とリンクした運動プログラムを追加

ダブルダッチは「みんなでチャレンジランキング」の種目にもなっており、体力アッププログラムとして体育・保健体育の授業、休み時間や放課後に実施した記録を「みんなでチャレンジランキング」に登録することができます。

【追加プログラム一覧】

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	タオルつかみ	○	○			
	2	スタンドアップ	○				
	3	平均台アルファベット	○				○
すばやさ	4	ごぼうぬき		○			○
	5	手つなぎ鬼		○			
	6	シュワッチ (凍り鬼)		○			
動きを継続する能力	7	コーンタッチ			○		
	8	バンブーダンス	○		○		
	9	ダブルダッチ	○		○		
力強さ	10	人間棒倒し				○	
	11	引っ張り相撲			○	○	
	12	バランスボールリレー				○	
体の柔らかさ	13	壁タッチストレッチ					○
	14	ボール渡し	○				○
	15	ボールキャッチ		○			○

☆体力要素（タイミングの良さ）

01. タオルつかみ



進め方

- ① 1人が両手にタオルを持ち、どちらか一方の手を放し、タオルを落とす。
- ② もう1人はタオルが床に落ちる前にキャッチする。

アレンジ

- ・慣れてきたら、左右の手の間隔を広げてみる。タオルの高さを変えてもよい。
- ・タオルの代わりに縄を使ってもよい。
- ・屋外で実施する場合、リレーのバトンを使ってもよい。

☆体力要素（タイミングの良さ）

02. スタンドアップ



進め方

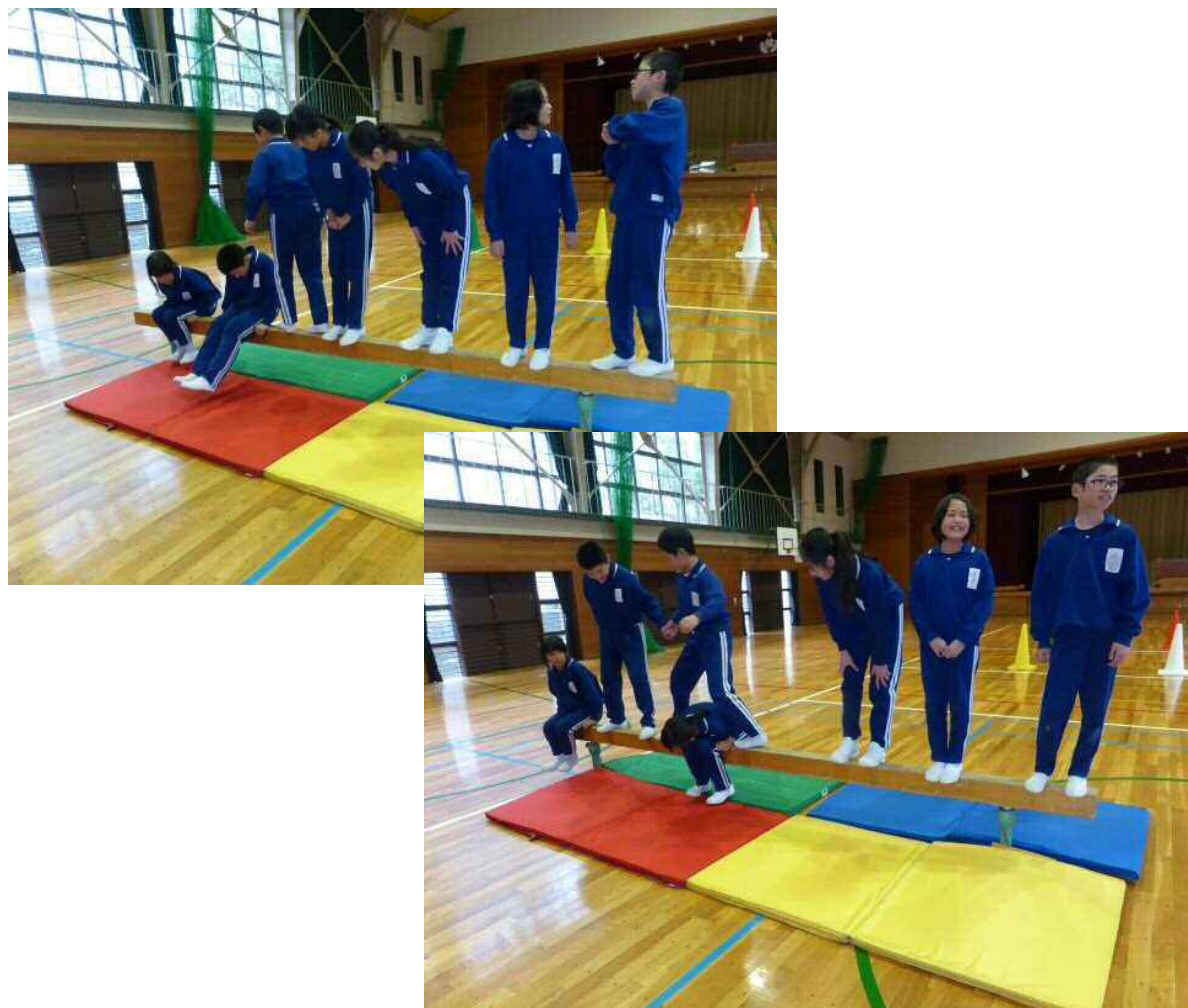
- ① 2人組になり、タイミングを合わせて立ち上がる。
 - ・背中合わせで、腕を組んだ状態から
 - ・背中合わせで、それぞれ腕組みをした状態から
 - ・前向きで、両手を繋いだ状態から
 - ・前向きで、両手をクロスさせて繋いだ状態から など
- ② 3人組、4人組、5人組などグループの人数を増やしなが
ら、挑戦する。

アドバイス

- ・他にどんな条件が考えられるか、子ども達に考えさせるとよい。

☆体力要素（タイミングの良さ）

03. 平均台アルファベット



進め方

- ①平均台の上に5～7人程度乗る。
- ②平均台から落ちないように、アルファベット順（または名前順や誕生日順など）に並び替える。
- ③誰かが平均台から落ちた場合、最初からやり直す。

アドバイス

- ・平均台の周りにマットを敷くなど安全対策を行う。
- ・平均台がない場合は体育館のライン上で行う。

アレンジ

- ・チームで競争したり、制限時間を設けたりする。

☆体力要素（すばやさ）

04. ごぼうめき



進め方

- ① 2人組になって、両足を開いて背中合わせに立つ。
- ② その間に縄を結んだ状態で置く。
- ③ リーダーが「ごぼう」と言ったら、股の間から顔をのぞかせるように体を前に倒して縄を取る。
※相手より速く縄を取った方が勝ち。

アドバイス

- ・ リーダーは、「ごま」「ゴージャ」など「ご」のつく言葉を入れる。

アレンジ

- ・ 縄の代わりにタオルを使ってもよい。

☆体力要素（すばやさ）

05. 手つなぎ鬼



進め方

- ①鬼（2～3人）とエリア（バスケットボールコート等）を決める。
- ②鬼は2人組で手をつなぐ。
- ③鬼に捕まったらじゃんけんをし、じゃんけんに負けたら3人組の鬼になる。
※じゃんけんに勝ったら逃げるができる。
- ④鬼が4人になったら、2人組2つに鬼に分かれる。

アレンジ

- ・人数や学年により、エリアを変えて行うとよい。

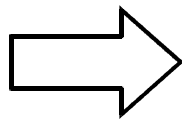
☆体力要素（すばやさ）

06. シュワッチ（凍り鬼）



進め方

- ①鬼（2～3名）、エリア（バスケットボールコート等）を決める。
- ②逃げる人は早歩き、鬼は走ってもよい。
- ③鬼にタッチされたら、その場で凍る。
※頭の上で△などを作ると分かりやすい。
- ④凍った人を二人でつないだ手で囲み、下から上に持ち上げながら「シュワッチ」で助けることができる。



- ⑤「5分ごとに鬼を交代」等のルールを作り、定期的に鬼を交代するようにする。

アレンジ

- ・人数や学年により、鬼の人数やエリアを変えて行う。

☆体力要素（動きを持続する能力）

07. コーンタッチ



進め方

- ①ルールを決める。
 - ・コースをクリアするのに何秒かかるか。
 - ・制限時間内に何回タッチできるか。 など
- ②コース上にジグザグに置かれたコーンにタッチしていく。

アレンジ

- ・タッチする場所を変える（コーンの頭→足下）。
- ・タッチできる手を指定する（右手だけ、左手だけ）。
- ・コーンの頭にカップをかぶせていく。

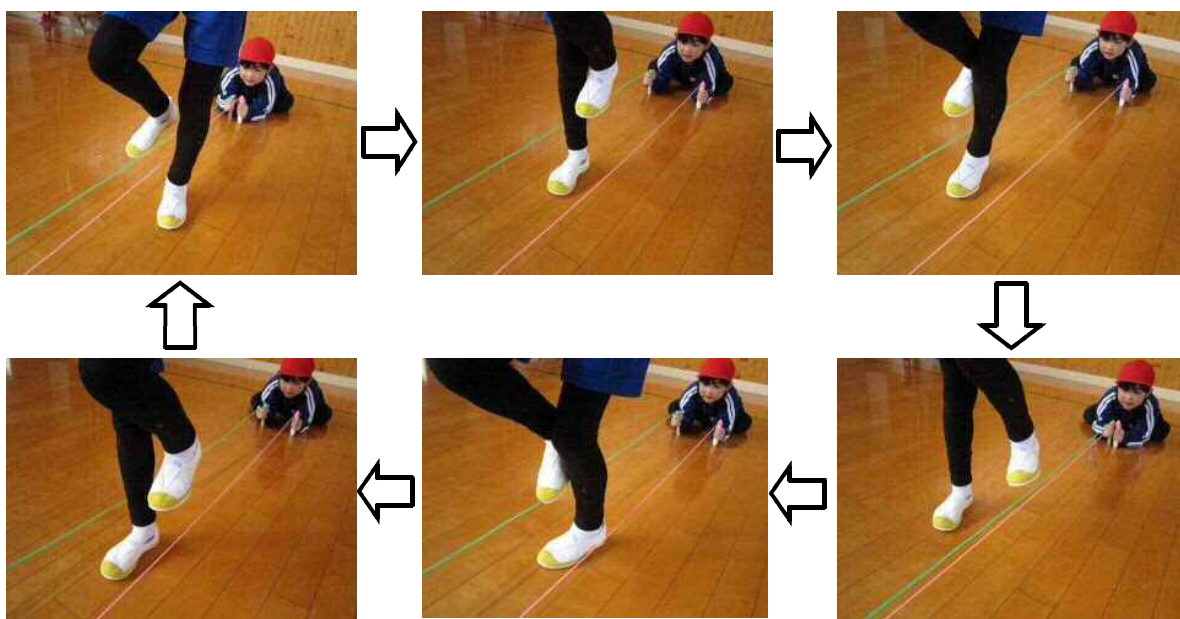
☆体力要素（動きを持続する能力）

08. バンブーダンス



進め方

①短縄 2 本の動きに合わせて、はさまれないようにステップを踏んで踊る。



アドバイス

- ・「こいのぼり」「ぞうさん」「イルカはざんぶらこ」など、三拍子の曲を歌いながら踊る。
- ・片足で踊るのが難しい場合は、両足で踊ってみる。
- ・三拍子で踊るのが難しい場合は、四拍子（1・2・3・ウン）で踊ってみる。

☆体力要素（動きを持続する能力）

09. ダブルダッチ



進め方

- ① 縄 1 本で、むかえ縄（跳ぶ人から見て、足元から向かってくるように回る縄）に入る練習をする。
- ② 縄 1 本で、むかえ縄に入って片足交互跳びをする。
- ③ 縄 2 本で、むかえ縄（跳ぶ人から見て、手前にある縄）だけを見て入る練習をする。
- ④ 1 人ずつ、ダブルダッチをする。

アドバイス

- ・ 2 本の縄の色を変えると、どちらがむかえ縄か分かりやすい。

アレンジ

- ・ 同時に 2 人で入ったり、跳ぶ人数を増やしたりする。

☆体力要素（力強さ）

10. 人間棒倒し



進め方

- ①ペアをつくり、お互いに向かい合って立つ。
- ②一人が直立不動の状態に倒れる。
- ③もう一人が倒れてくる人をしっかり支える。
- ④慣れてきたら、少しずつ二人の距離を広げていったり、後ろや左右に倒れたりしてみる。

アドバイス

- ・倒れる人は、支える人を信頼し、まっすぐ倒れることが大切。
- ・支える人は、絶対に倒さないように、短い距離から始める。

アレンジ

- ・支える人の人数を増やして、いろいろな方向へ倒れてみる。



☆体力要素（力強さ）

11. 引っ張り相撲



進め方

- ① 2人組で手を繋ぎ、体育館のライン上に立つ。
- ② 引っ張り合ったり、押し合ったりして、相手をライン上から落とす。
※手を繋ぐ代わりに、ロープやタオルの端と端を握って引っ張り合ってもよい。

アドバイス

- ・相手がライン上から落ちてすぐに手やロープ、タオル等を離さないようにする。

☆体力要素（力強さ）

12. バランスボールリレー



進め方

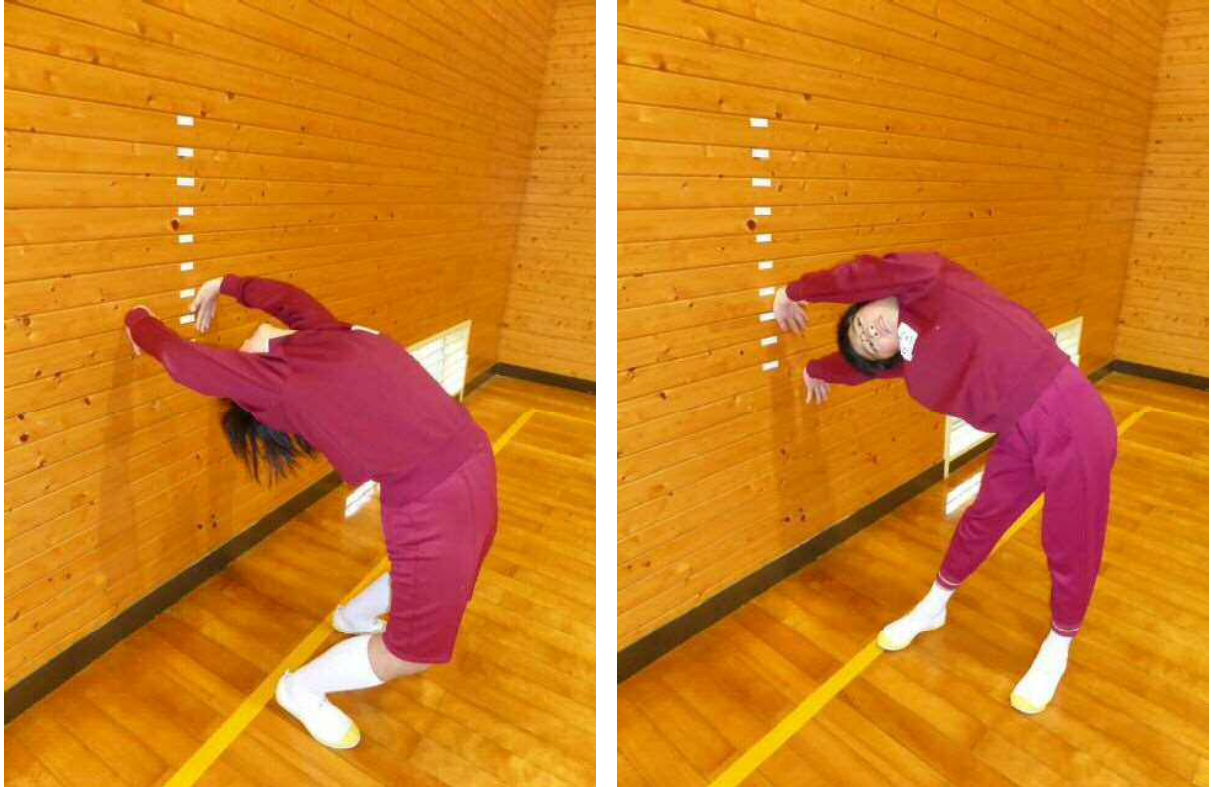
- ① 7～10人でグループを作り、一列に並んで座る。
- ② 座ったままの状態、足だけを使って、バランスボールを先頭から順番に後ろへ送っていく。
- ③ バランスボールが落ちたり、地面に着いたりした場合、先頭からやり直す。

アレンジ

- ・ 大きさの違うバランスボールを使ったり、バランスボール以外のボールを使ったりしてみる。

☆体力要素（体の柔らかさ）

13. 壁タッチストレッチ



進め方

- ① 体育館の壁等にテープを貼り、後ろ向き、横向きなど姿勢を変えてタッチする。
- ② 高い位置に貼ってあるテープから挑戦し、徐々に低い位置に貼ってあるテープに挑戦していく。

アレンジ

- ・ 壁からどこまで離れてテープにタッチすることができるか挑戦する。

☆体力要素（体の柔らかさ）

14. ボール渡し



進め方

- ① 2人1組になり、背中を向け合って立ち、頭の上からボールを渡し、股の下からボールを受け取る。
- ② 慣れてきたら、2人の間の距離を少しずつ広げていく。

アドバイス

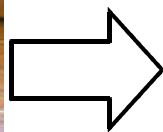
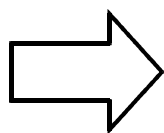
- ・ 体育館で行う場合、板目を目印にすると、どこまで離れてできたか分かりやすい。

アレンジ

- ・ ボールの大きさや重さを変えてみる。
- ・ 制限時間内に何回ボールを渡すことができるか競い合わせてもよい。
- ・ ボールを渡す位置を頭上→股下だけでなく、体側（右→左、右→右）等で渡してみる。

☆体力要素（体の柔らかさ）

15. ボールキャッチ



進め方

【股下投げ上げからの前面キャッチ】

①ボールを股下から真上方向に投げ上げる。

②素早く振り返り、ボールをキャッチする。

※慣れてきたら、斜め上方向にボールを投げ上げ、ボールを目で追いながら体の前でキャッチする。

【背面落としからの股下キャッチ】

①両肘を伸ばした状態からボールを背中側に落とす。

②素早く動き、股下でボールをキャッチする。

アレンジ

- ・制限時間内で何回キャッチできたかを競ってもよい。

<参考資料等>

○いきいき岡山っ子 体カアッププログラム

岡山県教育委員会 平成22年2月

【URL】 http://www.pref.okayama.jp/uploaded/life/59696_210628_misc.pdf



体育・保健体育の授業で活用できる120の運動例を紹介し、それらを運動領域と体力要素のそれぞれの観点から分類し、目的に合わせた組み合わせができるようまとめたもの。

○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

岡山県教育委員会 平成25年2月

【URL】 http://www.pref.okayama.jp/uploaded/life/334422_1572475_misc.pdf



「いきいき岡山っ子 体カアッププログラム」を授業現場でより使いやすいものにするため、内容の見直しを行い作成したもの。5つの体力要素に分類した55の運動例を紹介。

○「みんなでチャレンジランキング」

【URL】 <http://www.oka-challeran.jp/>

子ども達が様々な運動にチャレンジし、その楽しさを味わうことができるきっかけの一つとして実施しているもので、幼児から高等学校までを対象として、様々な運動（遊び）に取り組み、その記録をHPに入力することで、インターネット上で県内の学校園で競うことができるもの。種目としては、長縄跳びや馬跳び、一輪車、ボールを使っのパスラリー等がある。

☆「いきいき岡山っ子 体カアッププログラム ～追加プログラム～」と合わせて、御活用ください。

