

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。



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ま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一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	30mをおうふくできる	5びょうかんせいしできる(アイドリング)
たけうま	ささえてもらってのれる	ほじょなしで5mすすむ	10mすすむ	30mすすむ	30mをおうふくできる	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	あしをじめんからはなしだんごむし(せいし)ができる	あしをじめ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のぼる	とあしをつかっでピンクのせんまでのぼる	とあしをつかっで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	ふとんぼしができる	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
ジャングルジム・うんてい	ジャングルジムのうえまでのぼれる	ジャングルジムでちきゅう1しゅううができる	うんていで10びょうかんぶらさがれる	うんていがはんぶんまでできる	うんていがむこうがわまでできる	ひとつとぼしでむこうがわまでできる	ひとつとぼしでおうふくできる
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かいはいれる	バスケットのシュートが3かいちゅうう2かいはいれる
トラックそう(70m)	トラックはんしゅうを30びょういなくてはいれる	トラックはんしゅうを25びょういなくてはいれる	トラックはんしゅうを20びょういなくてはいれる	トラックはんしゅうを18びょういなくてはいれる	トラックはんしゅうを16びょういなくてはいれる	トラックはんしゅうを13びょういなくてはいれる	トラックはんしゅうを12びょういなくてはいれる

よきあての縄跳びカードなど1つの種目につけることも考えられる。

遊ぶ児童の鉄棒やうんていを取り組んでみる。新体力テストの結果や児童の実態から、課題に合わせた種目を設定する。(例・岐阜県の児童の体力では「握力」が弱い傾向が見られる)

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>

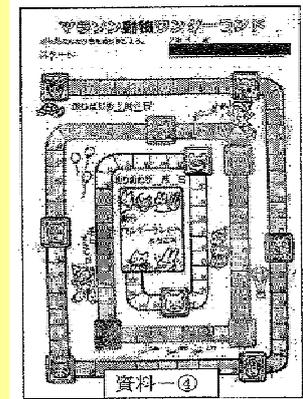
学年ごとに発達段階を考慮した技や目標値を示した短縄跳びのカードを作成し、1学期の朝の活動として全校で取り組んだ。

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。

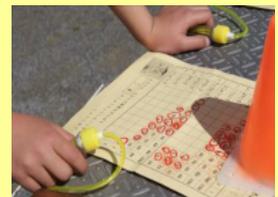
6～9月には、プールカード（段階表）を作成し、夏季休業中にも段階表をもとに泳力の向上を確認しながら、水泳教室や泳力検定を行った。

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。

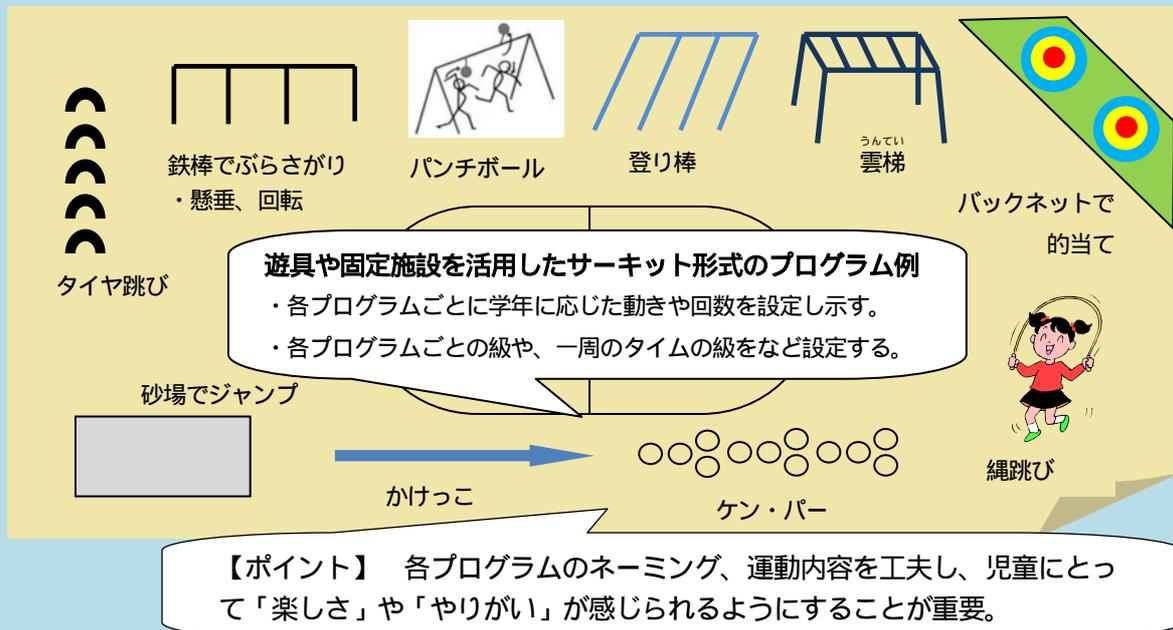
動物歩きやかえるの足打ち、川跳びなどの腕支持の遊びや逆さ感覚を養う遊びを取り入れる。



【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い行った。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。

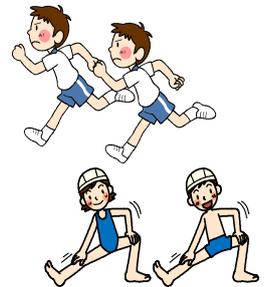


4 家庭や地域等と連携した取組

(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、日時や場所だけではなく、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。

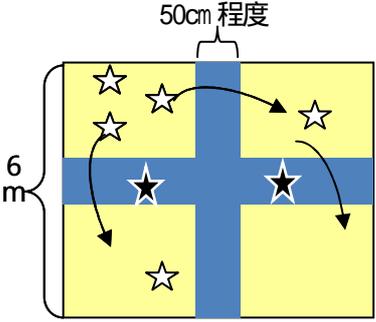
<成果>

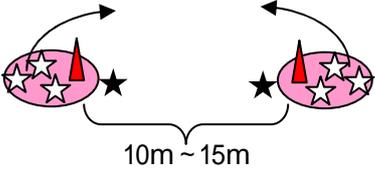
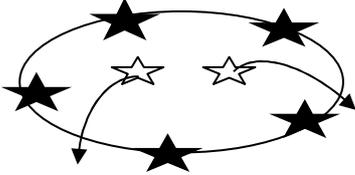
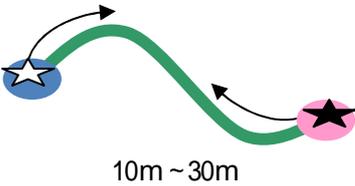
大学生と一緒に遊ぶことで、運動遊びをより楽しむことができた。遊びのバリエーションが広がり、休み時間に外で運動遊びを楽しむ子どもが増えた。



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

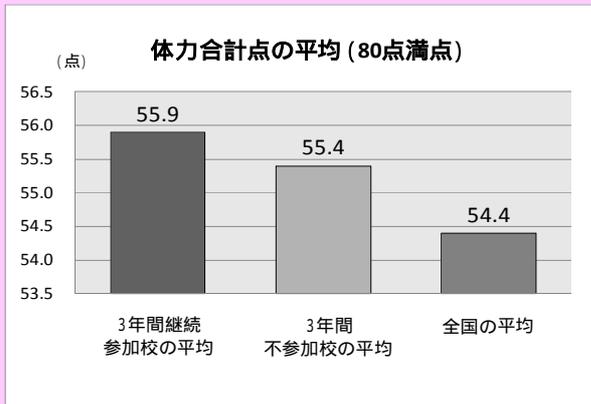
5 運動遊び・用具の工夫

(2) 用具の工夫

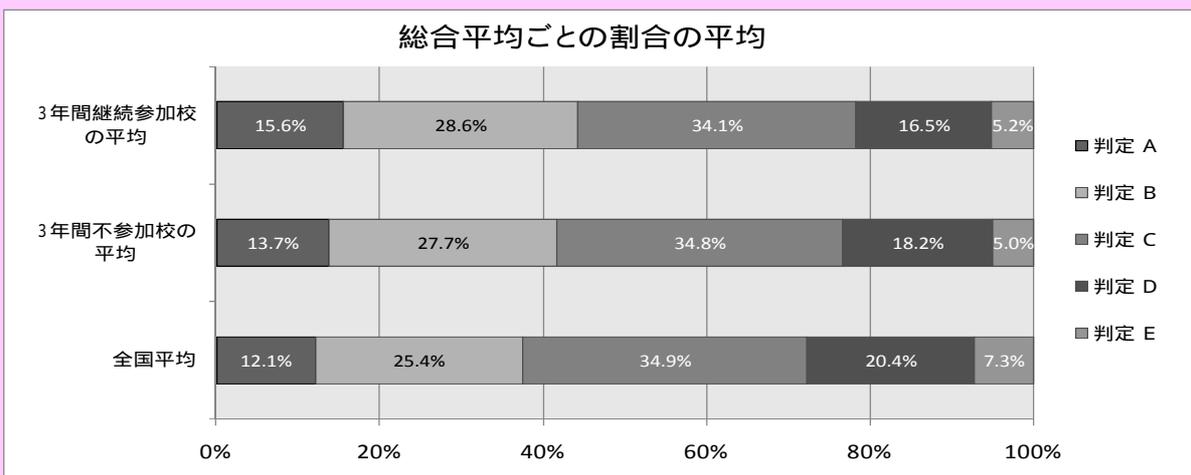
用具名	特 徴	用具を使う運動遊びの例
ノーバウンズファームボール フラビーボール 	ドッジボールではボールを片手でつかむことができないため、肩を使った投運動ができない。ボールを片手でつかんで肩越しからの投運動に適している。	・遠投競争 ・的当てゲーム ・キャッチボール ・ハンドベース ・当て鬼ごっこ など
バランスディスク 	ディスク裏の中央に半球がついており、ディスク上に乗ってバランスをとる運動に適している。	・ディスク上バランス体験 ・ディスク上バランス回転 ・バランス耐久競争 ・バランス回転競争 ・バランスキャッチボール など
ジャンピングボード（自作） 	板の跳ね返る力を生かして高く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