

はじめに

体力は、充実した生活を営む上で意欲や気力といった精神面の充実に大きくかかわっており、子どもたちの「生きる力」を育成するためには欠かすことのできない要素となるものです。つまり、子どもたちの体力低下は社会全体の課題と捉え、その解決のためには、幼い時期から体を動かし、将来にわたって積極的に運動に親しむ習慣や意欲・能力を育成することが重要であると言えます。

しかし、子どもたちを取り巻く社会環境や生活様式の変化に伴い、糖尿病などの生活習慣病やいじめ、不登校などのメンタルヘルスに関する問題等、子どもの心身の健康問題は多様化・深刻化しています。

また、運動やスポーツに接する機会の減少や、積極的に運動する子どもとそうでない子どもとの二極化が進むなどが原因で、全国的に子どもの体力低下が大きな問題となり、体力向上に対する取り組みは急務となっています。

特に奈良県の子どもの体力は、昭和60年ごろをピークとして、その後は低下傾向となり、ここ数年は定常状態が続いているものの過去の県の記録や平成22年度の全国の記録と比較しても低位であり、非常に憂慮すべき事態と言わざるを得ない状況です。

県教育委員会では、未来を担う子どもたちの「体力向上」を喫緊の課題と受け止め、これまでに、すべての学校での体力テスト実施や各学校における「体力向上推進計画」及び「体力向上推進プラン」に基づいた積極的な取り組みをお願いするとともに、小学校運動場の芝生化や一校一運動の推進、子どもチャレンジ運動大会の実施など様々な事業を展開してまいりました。また、昨年度より「『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」（文部科学省委託事業）として、「児童生徒の体力向上支援委員会」を設置し、体力低下の原因の究明や今後の体力向上に向けた施策等の検討を行ってまいりました。この度、その検討結果として、「元気な大和っ子を育む体力向上支援プログラム」を作成しました。

このプログラムは、子どもの体力向上を目的とし、体育の授業や業前・業間時の活用例とともに、「エクササイズ」として小・中学校別に具体的な運動の内容や体力要素を紹介しています。

各市町村教育委員会及び小・中学校におかれましては、付録のDVDと併せてこのプログラムを活用し、体育・保健体育の授業や特別活動など学校の教育活動全体を通じて、児童生徒の体力向上に向け、計画的・継続的に取り組んでいただきたいと思います。

終わりに、本プログラムの作成に際して、ご協力いただきました学校及び関係各位に心より感謝申し上げます。

平成23年3月

奈良県教育委員会
教育長 富岡 将人

目 次

はじめに

I	プログラムの趣旨	1
II	プログラムの活用について	2
III	活用の実際	3
	授業中の活用例	3
	業前タイムでの活用例	7
	業間時の活用例	8
IV	エクササイズ一覧表	9
	エクササイズ		
	小学校		
	体育の時間にできる運動例	12
	休み時間にできる運動例	32
	中学校		
	体育の時間にできる運動例	36
	運動部活動の時間にできる運動例	41
V	資料		
	1 学校教育指導の重点	49
	2 体力を構成する要素と体の働き	50
	DVD用エクササイズ解説	51

I プログラムの趣旨

奈良県児童生徒の体カテスト調査からみた本県の現状

- ・本県の児童生徒の体力・運動能力は昭和60年をピークに低下傾向。
- ・平成20年度、21年度の全国調査において、全国平均に比べ総じて低い状況。

運動習慣

- ・運動する子とそうでない子の二極化傾向が顕著である。

体力要素

- ・持久力(筋・全身)が低い。
- ・調整力(敏捷性・柔軟性)が低い。

児童生徒の体力向上のために(体力向上推進プラン)

「体カテスト」の結果分析
学校における児童生徒の実態に応じた課題の設定

校内体制の確立

- ・指導体制の見直し・改善
- ・体力向上推進担当の設置
- ・体力を向上させるための研修会等の充実
- ・保護者への「児童生徒の体力・体カづくり」に関する情報の発信(学校だより等の活用)等啓発活動の推進

運動習慣の定着

- ・自ら運動習慣を身に付けようとする活動の工夫
- ・創意工夫を生かした継続的な取組の推進(一校一運動の実践)

魅力ある体育学習・体育的活動の充実

- ・体力向上を意図した体育授業の充実
- ・身体を使った運動をする機会の充実
- ・運動の苦手な児童生徒への取組の充実

プログラムの活用

体力向上支援プログラムの特徴

活用事例

学校の取組に応じた
プログラムの活用事例

学校の体制(全校、学年、クラス、部活動)活動時間(授業、休み時間、運動部活動)等に応じたプログラムの事例を詳しく示している。

<小学校>

体育授業、休み時間

<中学校>

体育授業

体力要素別エクササイズ

児童生徒の目的に
応じたエクササイズ

本県の課題である持久力、調整力を高めるエクササイズを中心に掲載している。

エクササイズには、主に高められる体力要素が示されており、目的や活動に応じて選択することができる。

DVD

わかりやすい解説

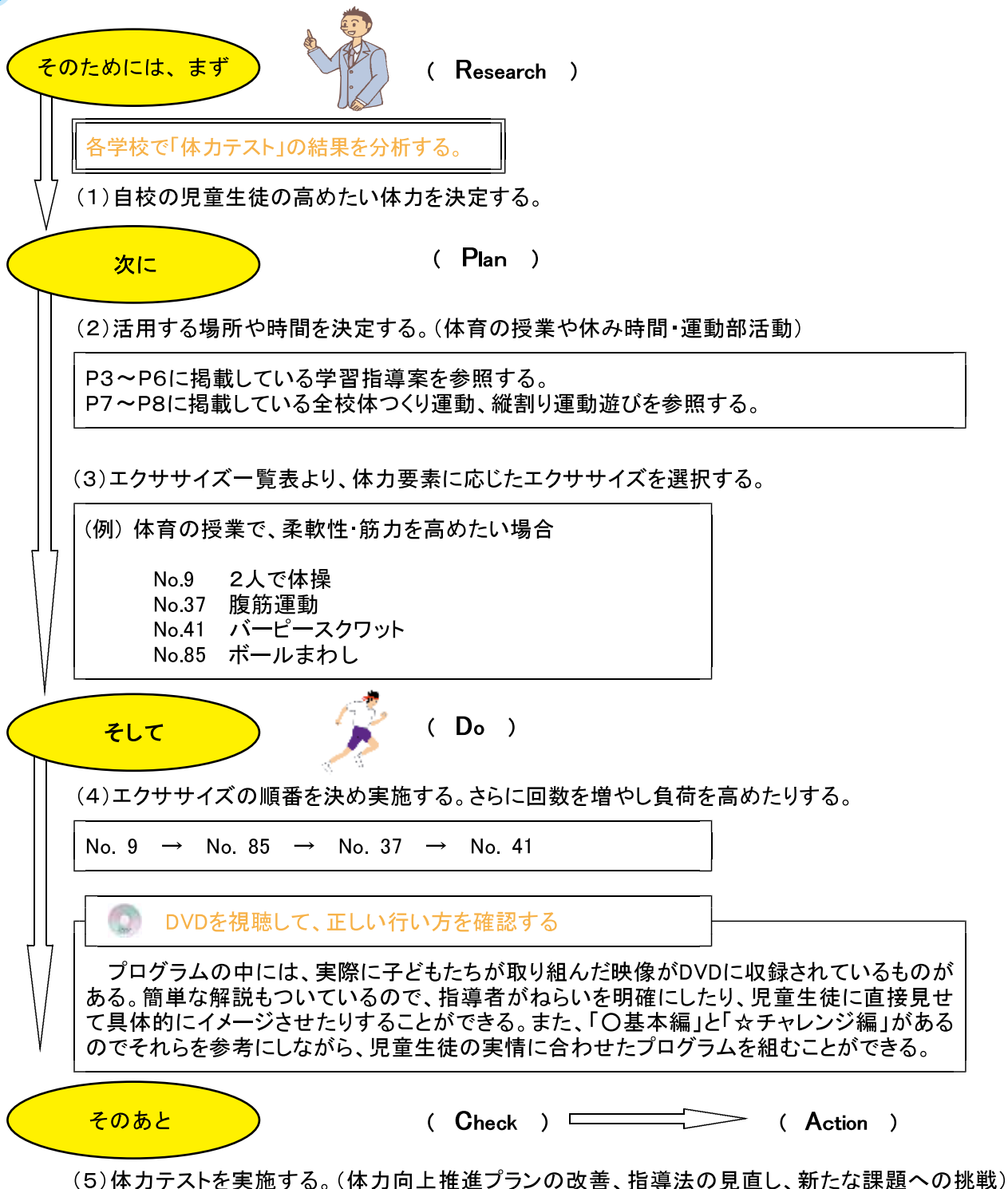
実際に児童生徒がエクササイズに、取り組んだ映像がDVDに収録されている。

児童生徒へのねらいを明確にしたり、具体的に動きをイメージさせたりすることに有効である。



Ⅱ プログラムの活用について

1 エクササイズを組み合わせて、体育の授業や休み時間・運動部活動で活用する。



2 留意点

- (1) 安全に行うために
 - ① エクササイズを行う場所や活動する人数に考慮して行う。
 - ② 始める前に児童生徒の健康観察を行う。
 - ③ 使用する用具の点検を行う。
- (2) 継続するために
 - ① 単調にならないように、グループや行い方を変えながら行う。
 - ② 音楽を流すなど楽しい雰囲気で行う。

Ⅲ 活用の実際

【 授業の中での活用例 1 】

小学校 低学年

単元名 ゲーム(ボール運びゲーム)

	学習活動	指導・支援	準備										
はじめ	1 集合・整列・あいさつ	○児童の健康観察をする。	・BGM ・ボール										
	2 準備運動をする	○エクササイズの実行方法を理解させる (体力要素:調整力)											
	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; background-color: #e0f2f1;"> <table border="0"> <tr> <td>まげまげピン</td> <td>No.13</td> <td></td> </tr> <tr> <td>ボール渡し</td> <td>No.15</td> <td>上下10回ずつ</td> </tr> <tr> <td>ボール遊び</td> <td>No.34</td> <td></td> </tr> <tr> <td>2人で体操</td> <td>No.9</td> <td></td> </tr> </table> </div>			まげまげピン	No.13		ボール渡し	No.15	上下10回ずつ	ボール遊び	No.34		2人で体操
まげまげピン	No.13												
ボール渡し	No.15	上下10回ずつ											
ボール遊び	No.34												
2人で体操	No.9												
	3 めあてを知る	○攻め方や守り方を工夫しよう											
なか	4 ボール運びゲーム① を行う	○ルールを確認する。	・ボール ・学習 カード										
	※作戦タイム	○チームの状況を見て必要な時は、話し合いに参加する。											
	5 ボール運びゲーム② を行う	○よい動きをした児童を取り上げ賞賛し、その動きを全体で共有させる。 ○「よい動き見付け」のポイントを伝えておく。											
まとめ	6 ふり返り	○攻め方や守り方で、工夫した動きを発表させる。											
	7 整理運動												
	8 後片付け												

【 授業の中での活用例 2 】

小学校 中学年

単元名 器械運動

	学習活動	指導・支援	準備
は じ め	1 集合・整列・あいさつ	○児童の健康観察をする。	
	2 準備運動をする	○児童の実情に応じて負荷の工夫を行う (体力要素:筋力・柔軟性)	・マット
		<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> 2人で体操 No.9 まげまげピン No.13 腕支持バランス No.27 腕立て伏せ No.42 15回 2セット 馬跳びくぐり No.20 30回 2セット </div>	・平均台
	3 めあてを知る		
な か	めあて① 自分ができる回り方や跳び方で、マット運動や跳び箱運動を楽しむ		
	4 グループごとに場づくりをする	○グループで協力して場作りをさせる。	・ロールマット ・マット ・ロングマット
	5 マットや跳び箱を使って自分ができると思う回り方や跳び方をする	○自分の今日のめあてを意識させ、①～⑥をローテーションさせる。 ① ロールマット ② 跳び箱→縦向き・横向き ③ ロイター板から舞台へ跳び上がる ④ 舞台からセフティマットへ ⑤ 平均台コーナー ⑥ マット	・平均台 ・跳び箱 ・セフティマット ・踏切板 ・ロイター板
	6 グループでできる動きや技を工夫して回ったり跳んだりする		
	めあて② 友達の動きを見て、新しい動きや技に挑戦する		
	7 いろいろな器具を使って、新たな動きや技を考え、挑戦する	○自分の練習したい場に分かれて、練習させる。 ○友だちの動きを見合っ、お互いにアドバイスするように声をかける。	
ま	8 ふり返り	○学習の感想を発表させ、めあての達成を確認する。	
と	9 整理運動	○使った部位を中心に体をほぐさせる。	
め	10 後片付け	○グループごとに協力して後かたづけをさせる。 ○安全に留意して短時間でできるように声をかける。	

【 授業の中での活用例 3 】

小学校 高学年

単元名 陸上運動(ハードル走)

	学習活動	指導・支援	準備												
はじめ	1 集合・整列・あいさつ	○各班でハードルを準備する。	<ul style="list-style-type: none"> ・ハードル ・ケンステップ ・ミニハードル 												
	2 準備運動をする	<p style="background-color: yellow; border: 1px solid black; padding: 5px; display: inline-block;">スタートの方法や距離を工夫し運動させる(体力要素:調整力・瞬発力)</p> <div style="background-color: #d9ead3; border: 1px solid black; padding: 10px; margin-top: 10px;"> <table style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="padding: 5px;">変形スタート</td> <td style="padding: 5px;">No.33</td> <td style="padding: 5px;">5セット</td> </tr> <tr> <td style="padding: 5px;">輪っか跳び</td> <td style="padding: 5px;">No.46</td> <td style="padding: 5px;">5セット</td> </tr> <tr> <td style="padding: 5px;">折り返しハードル走</td> <td style="padding: 5px;">No.47</td> <td style="padding: 5px;">5セット</td> </tr> <tr> <td style="padding: 5px;">30mダッシュ</td> <td style="padding: 5px;">No.50</td> <td style="padding: 5px;">5セット</td> </tr> </table> </div>		変形スタート	No.33	5セット	輪っか跳び	No.46	5セット	折り返しハードル走	No.47	5セット	30mダッシュ	No.50	5セット
	変形スタート	No.33		5セット											
輪っか跳び	No.46	5セット													
折り返しハードル走	No.47	5セット													
30mダッシュ	No.50	5セット													
3 めあてを知る	リズムよくハードルを跳び越そう！														
なか	4 自分に合ったコースでハードル走を行う	<ul style="list-style-type: none"> ○自分の走力や、歩幅に合ったインターバルのコースを選ばせる。 ○友達のハードル走を見て、気づいたことをお互いにアドバイスさせる。 	<ul style="list-style-type: none"> ・学習カード 												
	5 記録を測定する	<ul style="list-style-type: none"> ○班で役割を分担して測定できるよう指示する。 ○自分の目標記録達成に向けて挑戦できるように助言する。 ○リズムよく跳んでいる子を賞賛し、紹介する。 													
まとめ	6 ふり返り	○めあての達成について確認させる。(記録を学習カードに記入させる)													
	7 整理運動	○今日使ったところを重点的にほぐさせる。													
	8 後片付け	○協力して片付けられるように助言する。													

【 授業の中での活用例 4 】

中学校 全学年

単元名 球技(バレーボール)

	学習活動	指導・支援	準備																
は じ め	1 集合・整列・あいさつ	○整列し出欠の確認、元気良く挨拶させる。 ○健康観察を行う。	・ネット ・バレーボール ・モップ																
	2 準備運動	<div style="border: 1px solid black; background-color: yellow; padding: 5px; margin: 10px 0;"> エクササイズの行い方を正しく理解させる 個人に応じた負荷をかける (体力要素:筋力・調整力) </div> <div style="border: 1px solid black; background-color: #d9ead3; padding: 5px; margin: 10px 0;"> <table style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="padding: 2px;">トゥタッチ</td> <td style="padding: 2px;">No.107</td> <td style="padding: 2px;">10回</td> <td style="padding: 2px;">2セット</td> </tr> <tr> <td style="padding: 2px;">四方キャッチボール</td> <td style="padding: 2px;">No.75</td> <td style="padding: 2px;">前後左右</td> <td style="padding: 2px;">3セット</td> </tr> <tr> <td style="padding: 2px;">ボールまわし</td> <td style="padding: 2px;">No.85</td> <td></td> <td style="padding: 2px;">3セット</td> </tr> <tr> <td style="padding: 2px;">開脚タオル取り</td> <td style="padding: 2px;">No.84</td> <td></td> <td style="padding: 2px;">3セット</td> </tr> </table> </div>		トゥタッチ	No.107	10回	2セット	四方キャッチボール	No.75	前後左右	3セット	ボールまわし	No.85		3セット	開脚タオル取り	No.84		3セット
	トゥタッチ	No.107		10回	2セット														
四方キャッチボール	No.75	前後左右	3セット																
ボールまわし	No.85		3セット																
開脚タオル取り	No.84		3セット																
3 本時の課題と学習内容の確認	○バレーボールノートで自分の課題を確認させる。	・バレーボールノート (個人)																	
な か	4 パス練習 (オーバー、アンダー)	○パスの要領を助言して回る。 パスの時に、自分の意志を声で出させる。	・学習カード (チーム)																
	5 チームで集合し練習 課題の確認	○課題をリーダーに発表させることで、各チームに内容を再確認させる。																	
	6 チーム練習を行う ○チームでレシーブ、トス、スパイクを意識した練習をする。 ○チーム内でセッターを決めて練習する。	<div style="border: 1px solid black; padding: 2px; margin-bottom: 5px;">三段攻撃で相手コートに返球しよう</div> ○1コート3チームで5分間のラリー練習をさせ、残りのチームは課題の練習やミーティングなど、時間を有効に使う工夫をさせる。 ○それぞれの役割を決め、チャンスボールからの三段攻撃を意識させる。																	
ま と め	7 ゲームを行う ○ゲームを通して様々なフォーメーションを考える。	<div style="border: 1px solid black; padding: 2px; margin-bottom: 5px;">ローテーションしながら相手の返球によって様々なフォーメーションを組めるようにしよう</div> ○サーブの強さや、前衛の攻撃力など相手の技能に応じた作戦を考えさせる。 ○チームの課題解決に向けて、相互の確認や練習方法が適当かを巡視し、確認する。																	
	8 ふり返り 9 整理運動 10 後片付け	○バレーボールノートに、本日の反省と次時への課題を記入させる。 ○健康観察を行う。																	

【 休み時間(業前タイム)での活用例 】

全校体づくり運動

1 ねらい

(1)継続した活動により、筋力、調整力(柔軟性)を身に付ける。

2 対象 小学校 全学年

3 活動

(1)場所 体育館

(2)時間 10分～15分 (かけ足実施の雨天時など)

(3)内容

種目ごとに号令をかけたり、時間を計ったりしながら全員で行う。

①	長座での前屈 ●調整力(柔軟性)	・膝を伸ばし、腕を曲げ頭の後ろで手を組み、前に曲げる。 ・額が膝に着くようにする。実態により、腕を伸ばし前屈する。 ・ゆっくり2回実施
②	腕立て伏せ ●筋力	・両手を床に着け、足を伸ばして腕を曲げる。 ・実態により、膝を着いて曲げたり、手の幅を調整したりする。 ・10回実施(時間で制限する。)
③	スクワット ●筋力	・直立開脚して立ち、手は頭の後ろで組む。腰を曲げないで、膝を曲げ伸ばしする。 ・20回実施
④	腹筋 ●筋力	・2人組で1人が膝を曲げて仰臥して寝る。もう一人は寝ている人の足を固定して持ち、上体を曲げ伸ばしする。 ・実態により、腕の位置を変える。 ・20回実施(時間で制限する。)
⑤	背筋 ●筋力	・2人組で1人が伏臥して寝る。もう一人は寝ている人の足首を固定して持ち、上体を曲げ伸ばしする。 ・実態により、腕を体側にしたり、頭の後ろで組んだりする。 ・30回実施(時間で制限する。)

※ 準備、整理運動を必ず行う。また、実施回数や時間は、児童の実態に合わせて調整する。

(4)構成

①全学年が一斉に行う。

②曜日や週で担当教員を決める。

4 活動例



腕立て伏せ



スクワット



腹筋

* 全校で行うことにより、体力向上に向けての意欲が高まる。

* みんなで行うことにより夢中になり、その結果、体力の向上がみられる。

【 休み時間(業間タイム)での活用例 】

縦割り運動遊び

1 ねらい

- (1) 縦割り班活動を通して、各学年のつながりを深める。
- (2) 高学年のリーダー性を高める。
- (3) 休み時間に好んで運動遊びをするような児童を増やす。

2 対象 小学校 全学年

3 活動

- (1) 場所 運動場
- (2) 時間 20分～30分
- (3) 内容

種目別に各ゾーンに分かれ、グループで活動する。決められた場所(ゾーン)にグループごとに、ローテーションする。

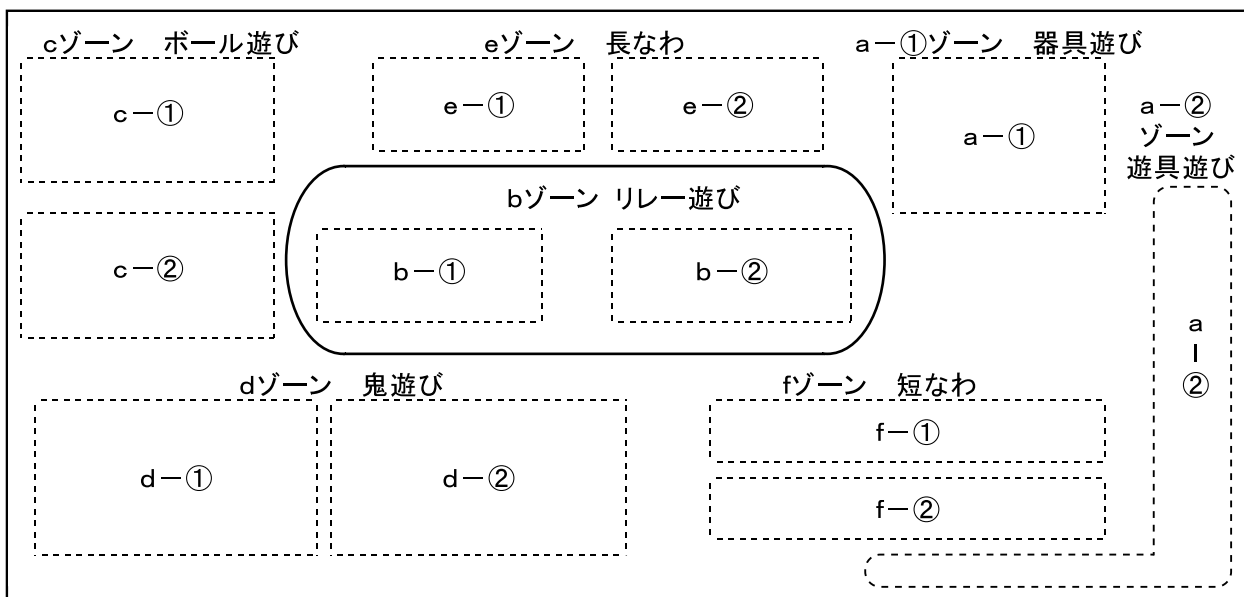
- a-① 器具遊び(一輪車、竹馬、フープ、体操用棒等)
- a-② 遊具遊び(鉄棒、うんてい、ジャングルジム、登り棒、タイヤ跳び)
- b リレー遊び c ボール遊び d 鬼遊び e 長なわ f 短なわ

(4) 構成

- ① 学年縦割り12グループで活動する。(1年間同一メンバーで活動する)
- ② 各グループには、各学年の児童が最低1名入り、男女もできるだけ均等になるように分ける。
- ③ 各グループに、担当教員1名がつく。

4 活動例

《運動場》



- * 下級生が上級生からの指示や見本をみながら、自分の記録を高めようとする。
- * 上級生は、下級生を指導するとともに、楽しみながら体力の向上ができる。

エクササイズ一覧表(小学校編)

番号	エクササイズ名	主に必要となる体力要素				DVD 
		持久力	筋力	調整力	瞬発力	
1	ペース走	○				
2	短縄			○		
3	長縄			○		
4	縄跳び操作術1			○		○
5	縄跳び操作術2			○		○
6	2人で縄跳び～2in1			○		○
7	2人で縄跳び～2in2			○		○
8	調子を合わせてピョン			○		○
9	2人で体操			○		
10	ブリッジ			○		
11	逆ブリッジ			○		
12	ゴールめざしてブリッジ作り			○		○
13	まげまげピン			○		
14	ボールころがし			○		
15	ボール渡し			○		
16	ブラインドウォーク			○		
17	「言うこと一緒、すること反対！」			○		
18	開脚タオルとり			○		
19	なべがえし			○		
20	馬跳びくぐり			○	○	
21	開脚ジャンケン			○		
22	新聞紙やり投げ			○	○	
23	シャトル投げ			○	○	
24	川跳び(風車)			○		
25	マット跳び			○	○	
26	正座でジャンプ			○		○
27	腕支持バランス		○	○		
28	カエルだピョーン		○	○		○
29	ゆりかご			○		
30	足を使って逆立ち姿勢		○	○		○
31	ヒップ・ウォーキング		○	○		○
32	跳び箱ジャンプ			○	○	
33	変形スタート			○	○	
34	ボール遊び			○		
35	ラインドリブル			○		
36	ボールでストレッチング			○		○

エクササイズ一覧表

番号	エクササイズ名	主に必要となる体力要素				DVD 
		持久力	筋力	調整力	瞬発力	
37	腹筋運動		○			
38	背筋運動		○			
39	手押し車		○	○		
40	手押し車でジャンケンポン		○	○		○
41	バーピースクワット		○	○		
42	腕立て伏せ		○			
43	腕立て伏せジャンケン		○			
44	グーパー跳び			○		○
45	人運び		○	○		
46	輪っか跳び			○	○	
47	折り返しハードル走			○	○	
48	ハードルくぐり・ジャンプ			○	○	
49	コーンジグザグ			○		
50	30mダッシュ			○	○	
51	ろく木登り、くぐり		○	○		
52	登り棒		○	○		
53	ボール投げ			○		
54	反復横跳び壁タッチ			○	○	
55	いろいろ歩き			○		
56	平均台			○		
57	ホップ・ジャンプ・ステップ			○		○
58	片足立ち上がり		○	○		
59	フープ操作術			○		○
60	フープ回してキャッチング			○		○
61	うずまきジャンケン			○		
62	ケンパー遊び			○	○	
63	ゴム跳び			○	○	
64	ふえ鬼	○				
65	ことり鬼	○				
66	タイヤ遊び			○	○	
67	けんけんずもう			○		
68	しりずもう			○		
69	手押しずもう			○		
70	よりずもう		○	○		
71	2人で立ち上がろう			○		
72	おんぶジャンケン		○	○		

エクササイズ一覧表(中学校編)

番号	エクササイズ名	主に必要となる体力要素				DVD 
		持久力	筋力	調整力	瞬発力	
73	ランニング	○				
74	エンドレスリレー	○			○	
75	四方キャッチボール			○	○	
76	コーンタッチ	○		○		
77	連続運動		○	○		○
78	ブラジル体操		○	○		○
79	リズムジャンプ			○		
80	クロスステップ			○		
81	股関節の運動			○		
82	ワニ歩き			○		
83	ウサギ跳び		○	○	○	
84	開脚タオル取り			○		
85	ボールまわし			○		
86	片足ハーフスクワット		○	○		
87	バランスクッショントレーニング①			○		
88	バランスクッショントレーニング②			○		
89	バランスクッショントレーニング③		○	○		
90	横向き足上げ		○			○
91	シットアップポジションからの スタビリティトレーニング		○			
92	スパインポジションからの スタビリティトレーニング		○			○
93	片足ブリッジ		○			○
94	横向きブリッジ		○			○
95	プローンポジションからの スタビリティトレーニング		○			○
96	レッグスロー		○			○
97	道具を使つての腹筋運動		○			
98	人間ウェイトトレーニング1		○			
99	人間ウェイトトレーニング2		○			
100	人間ウェイトトレーニング3		○			
101	階段手押し車		○			
102	レッグカール		○			
103	タイヤ押し		○			
104	道具を使つての背筋運動		○			
105	エビぞり背筋運動		○			
106	タッチ背筋運動		○			
107	トゥタッチ		○			
108	アングルチョップ		○	○		
109	シットアップスロー		○			○