

# エクササイズ

## 中学校編

- \* エクササイズは、体育の授業・運動部活動に活用できるものを紹介をしています。
- \* DVDマークの記述されているものについては、DVDの中で紹介をしています。
- \* 子どもの体力には、個人差がありますので、目標とする回数は、各自で設定させて下さい。（子どもが疲れてきた、効いてきたと感じる回数を目安です。）

### 構成

エクササイズ名

体力要素



■ は、エクササイズの行い方を説明しています。

★ は、エクササイズの発展(チャレンジ)を表しています。



## 体育の時間にできる運動

### 73:ランニング

体力要素 持久力



■一定の距離をペースを守って気持ちよく走る。  
気持ちよいペースで走ることのできるコースを設定し、3分以上同じペースで走る。  
自分に合った距離や時間の設定をし、時間内に何周走れたかを記録する。

★ペースを上げて走る。  
走る時間を長くする。

### 74:エンドレスリレー

体力要素 持久力・瞬発力



■15m～20mぐらいの間隔でコーンを設置する。2グループが同時にスタートし、反対側のコーンに到着すると相手側のグループの次の走者がスタートする。

★時間を設定し繰り返し続ける。  
時間で終了を決めたり、相手グループを追い越した時点で終了などのルールを決めておく。

### 75:四方キャッチボール

体力要素 調整力・瞬発力



■投げる人は、約5～10m離れた場所からボールを投げる。  
基本的には、両手で受け、距離を決めて、交互に行く。

★ペアの人は、前後左右や8の字方向に動きながらボールを受け、すぐに投げ返す。  
ボールを受ける位置を高・中・低と変えてみる。  
距離を伸ばしていく。

## 76:コーンタッチ

体力要素 持久力・調整力



■左右にコーンを設置し中央ラインに正面を向いて立つ。  
サイドステップを使い、左右のコーンに交互に手（足）でタッチする。

★タッチする高さを変える。  
コーンの距離や時間に変化をつける。

## 77:連続運動

体力要素 筋力・調整力



■4人から6人で、横一列に整列をする。  
ダッシュやバック走・両脚ジャンプなどを組み合わせて連続的に行う。

★セット数を増やす。

## 78:ブラジル体操

体力要素 筋力・調整力



■人数に応じて縦隊を編成し、リズムに合わせて同じ動きを行う。  
準備運動などで、ステップやもも上げ運動などを取り入れたり、股関節を柔らかくする運動を行う。

★時間を長くする。  
繰り返し行う。

## 79:リズムジャンプ

体力要素 調整力



■手は横・上・横・下の4拍子、足は開いて閉じて閉じての3拍子で、ジャンプをする。  
手と足のリズムを変えることによっていろいろなバリエーションができる。

★その場で行ったり、前へ移動したりする。  
セット数を増やし、リズムを速くするなどの工夫をする。

## 80:クロスステップ

体力要素 調整力



■腰を大きく回してクロスステップを素早く行う。  
30m～50m 左右2本～3本

★距離を長くする。本数を多くする。

## 81:股関節の運動

体力要素 調整力



■手は横に伸ばし、足は膝を後ろから横、そして前へゆっくり上げながら回してくる。  
股関節を大きく回すことを意識して歩行する。体の軸をまっすぐさせる。

★移動する距離を長くし、足を上げる回数を多くする。  
できるだけ足を高く上げる。

## 82:ワニ歩き

体力要素 調整力



■四つん這いになり、足は膝を後ろから横、そして前へゆっくり上げながら回してくる。  
手の横に足が着くように移動させる。  
股関節を大きく回すことを意識して歩行する。

★移動する距離を長くし、足を上げる回数を多くする。

### 83:ウサギ跳び

体力要素 筋力・調整力・瞬発力



■両手が着いているときは足を高く上げ、両足を手の位置より前に着くように移動させるよう意識する。

10m～30mを連続して進む。

★移動する距離を長くし、足を上げる回数を多くする。  
足の位置が腰より高くなるように意識する。

### 84:開脚タオル取り

体力要素 調整力



■開脚した2人の間にタオル（ハチマキ）を置く。

タオルの端をお互いに持って交互に引っ張る。

お互いができるようになればお互いがタオルの中央に近づいていき体を倒す。

★体の倒し方は、少しずつ前方に倒し、床に近づける。

### 85:ボールまわし

体力要素 調整力



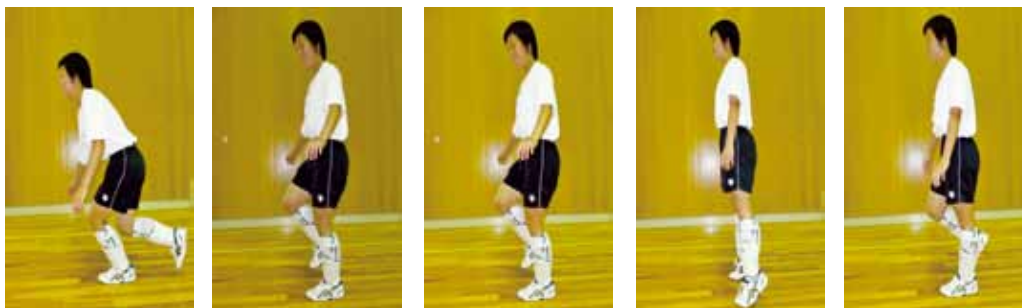
■長座姿勢（開脚・閉脚）でボールを手で触りながらボールを左（右）腰から足先を通過させ、右（左）腰まで転がす。

★ボールの大きさを変えることによって、上肢への負荷が変わる。  
最初は、体の近くで行い、徐々につま先に近づけ移動の回数を増やす。

## 運動部活動の時間にできる運動

### 86:片足ハーフスクワット

体力要素 筋力・調整力



■座布団のような不安定な物の上に立ち、片足でバランスを保ちながら膝の曲げ伸ばしを行う。左右5回×10セット

★回数やセットを増やす。

### 87:バランスクッショントレーニング①

体力要素 調整力



■バランスクッションに片足を乗せ、逆足を前から後ろに伸ばし、ふらつかないようにバランスをとる。30秒～1分間×3セット

★時間やセット数を増やす。

### 88:バランスクッショントレーニング②

体力要素 調整力



■バランスクッションの上で片足立ちをし、股関節を柔らかくスムーズにするため、足を上げ膝を後ろから前へ大きく回して来る。左右各10回×3セット

★回数やセット数を増やす。

### 89: バランスクッショントレーニング③

体力要素 筋力・調整力



■ バランスクッションの上で両足でスクワットをする。

10回×3セット

★ 片足スクワットでもやってみる。

徐々に回数を増やしていく。

回数やセット数を増やす。

### 90: 横向き足上げ

体力要素 筋力



■ 横向きに床に寝て、下側の足は、くの字の形をキープ。上側の足を膝を伸ばして上下に動かせる。設定回数を終わったら、足を前方に出し、その状態から上下に動かせる。最後に後ろへ蹴り上げる動きを設定回数行う。(腹筋に力を入れ行い、1セットを終えるまで、上げた足を下ろすとき下側の足や床に着けないようにする。左右5回×10セット)

★ 回数やセット数を増やす。

### 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

体力要素 筋力



■ 床につま先を上げ踵とつけた状態で座り、腕を胸の前でクロスさせる。このとき、頭から腰までのラインが一直線になるように意識する。ラインが崩れないように意識しながら、ゆっくり3秒数えるのに合わせて上体のみを後方に倒していく。倒せる限界の位置まできたら、その姿勢を3秒間キープ。その後再び3秒カウントしながら最初の姿勢に戻る。10セット行う。(踵が浮かないように行う。)

★ 回数やセット数を増やす。

## 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

体力要素 筋力



■ 仰向けに寝た状態から、つま先は上げ両踵を床に着け、両腕を伸ばして床に着け、両かかと両肩を支点にして腰を上げる。このとき肩から膝を結ぶラインが一直線になるように意識する。その状態から左右片方ずつ足を3秒カウントするのに合わせて伸ばしていき、真っ直ぐに伸ばしたらその姿勢を3秒間キープ。その後再び3秒カウントしながら元に戻していく。5本×10セット

★本数やセット数を増やす。

## 93: 片足ブリッジ

体力要素 筋力



■ 両膝を曲げて仰向けに寝る。その状態から片足を伸ばし、腰を浮かせてブリッジをする。出来る限り高い位置にまで腰を浮かせたら一旦動きを止め、再び元に戻していく。(膝を真っ直ぐに伸ばし、腰は出来る限り高い位置まで浮かせる。1回ごとに床に着けてもよい。) 左右5本×10セット

★本数やセット数を増やす。

## 94: 横向きブリッジ(腹斜筋、体幹筋などの強化)

体力要素 筋力

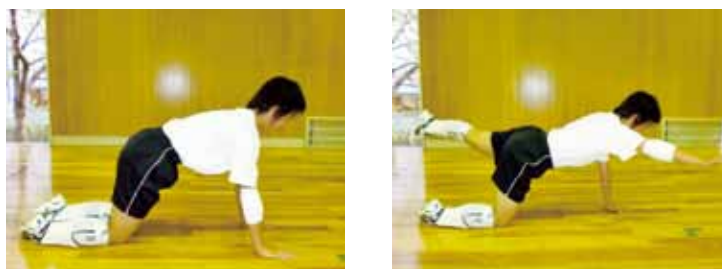


■ 肘を立て両足は、クロスさせた状態で横向きに寝る。その状態から出来る限り高い位置まで腰を浮かせていく。浮かせた状態で一旦静止し、再び元の状態へ戻していく。(上体は肘でしっかりと支え、腰を出来る限り高い位置まで上げていく。) 左右5本×10セット

★本数やセット数を増やす。

### 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

体力要素 筋力



■両手、両足を床に着けた状態から対角線上にある腕と足を3秒カウントするのに合わせて伸ばしていく。手の先から足首までのラインが一直線になったら、その姿勢3秒間キープ。その後再び3秒カウントしながら伸ばした腕と足を縮めていき、肘と膝を着ける。(最初の両手、両膝をついた姿勢は、腕、胴体、足の角度を90度にキープ) 左右5本×10セット

★本数やセット数を増やす。

### 96: レッグスロー(2人組で行う)

体力要素 筋力



■両足を伸ばし、ボールを挟んだ状態で床に仰向けに寝る。このとき、パートナーには頭上の位置に立ってもらい、膝を曲げずにボールを落とさないように注意し、内転筋を意識するようにしながら両足を高く上げていき、パートナーに足をつかんでもらう。パートナーはつかんだ足を床方向に向けて強く押す。押された足を床に着けないように力を入れ、素早くパートナーの手元に戻していく。(パートナーは、一方向だけでなく左右など方向に変化をつける。1セットが終わるまでかかとを常に浮かせた状態を保つこと。) 1セット(真っ直ぐ5回・右側・左側) 3セット×5回

★回数やセット数を増やす。

### 97: 道具を使っでの腹筋運動

体力要素 筋力



■約1m離れた場所からメディシンボールを投げる。ペアの人は、上体を45度位に止めた位置で両手で受け取りすぐに投げ返す。10回×3セット

★回数やセット数を増やす。

### 98:人間ウエイトトレーニング1(だっこちゃん)

体力要素 筋力



- 背筋を高める。  
立っている者はゆっくり前に倒し、背筋を意識して最後に反らす。  
乗る者は手を離さないようにしっかりつかむ。  
足は相手の腰に絡めるように。10回×3セット

★回数やセット数を増やす。

### 99:人間ウエイトトレーニング2(おんぶスクワット)

体力要素 筋力



- 立っている者は肩幅ぐらいに足幅を開く。  
乗る者は手を離さないようにしっかりつかむ。  
上に乗せる人の体重(負荷)を考え無理をしない。  
立っている人は、乗せている人の膝を抱え膝をハーフまで曲げる。  
10回×3セット

★回数やセット数を増やす

### 100:人間ウエイトトレーニング3(肩車ヒールアップ)

体力要素 筋力



- 下側の人は、ふらつかないように支えを持って良い。  
上の人は、足を下側の人の背中側に引っかける。  
上に乗せる人の体重(負荷)を考え無理をしない。  
下の人は、踵の上げ下げをゆっくりと行う。  
10回×3セット

★回数やセット数を増やす。

### 101: 階段手押し車

体力要素 筋力



- 後ろ側の方は、ふらつかないようにしっかりペアの足首を持つ。  
無理をせず平地から行う。  
前の方は、腕立て伏せの形から交互に腕を前に出し進んでいく。  
20段×3セット

★セット数を増やす。

### 102: レッグカール

体力要素 筋力



- 足を持つ者は足の力に合わせてゆっくりと曲げていく。  
30秒×10回×3セット

★回数やセット数を増やす。

### 103: タイヤ押し

体力要素 筋力



- タイヤを両手でしっかりと押さえる。  
足を一步步入れ替え前進する。  
できる人は、片足でケンケンをしながら行う。  
30m～50m

★距離やセット数を増やす。

### 104: 道具を使つての背筋運動

体力要素 筋力



- 台に乗り、支えとして足に乗ってもらふ。1 mほど離れた場所でメディシングボールを投げてもらい受け取ったらすぐ返す。背中を反らした状態で返さなければならない。

10回×3セット

- ★回数やセット数を増やす。

### 105: エビぞり背筋運動

体力要素 筋力



- 肩を押さえてもらい、足を上げるように反らせる。

10回(20回)×3セット

- ★回数やセット数を増やす。

### 106: タッチ背筋運動

体力要素 筋力



- うつ伏せになり補助者が背中に乗る。手を上にセットしてもらい交差して手のひらにタッチする。10回×3セット

- ★回数やセット数を増やしていく。補助者の手の高さを調整する。

### 107:トウタッチ

体力要素 筋力



■両腕を頭の上方に伸ばした（バンザイ）状態で仰向けに寝る。そこから両手、両足を高く上げていく。両手、両足を上げきった状態から指先で自分のつま先を触るかのように身体を起こしていく。（両手、両足をしっかり上げた体勢をキープしてから始め、手の反動は使わないこと。）

5回×10セット

★回数やセット数を増やしていく。

### 108:アングルチョップ

体力要素 筋力・調整力



■ボールを床に置いたら、その前に片足を浮かせた状態で立つ。片足を浮かせたまま、3秒カウントしながらボールを取る。ボールを両手でつかんだら、腕を真っ直ぐに伸ばした状態を保ったままボールを頭上まで持っていく、身体を真っ直ぐに伸ばした状態を3秒間キープする。その後、再び3秒カウントしながら床に戻していく。左右の足それぞれ設定回数繰り返す。（浮かせている足を振り子のように使ったり反動を利用しない。背筋を意識しながら姿勢を保ったままゆっくり行う。バランスディスクを使用すると負荷を増やすことができ、さらに効果的である。）

### 109:シットアップスロー（2人組で行う）

体力要素 筋力



■膝を曲げた状態で床に座り、目の前に立つパートナーが頭上目がけて投げってくるボールを両手キャッチしながら後ろに倒れ込み、身体を起こしながらボールをパートナーに投げ返す。（ボールは、身体を起こす力を使って投げ返し、腕の力だけで投げないようにする。）

5回×10セット

★回数やセット数を増やしていく。

## 学校教育指導の重点

### たくましい心身の育成

#### 重点

#### 体力向上に向け、進んで運動に取り組む力を育む

体力の向上は、強制された活動ではなく、自ら進んで運動（運動遊び）やスポーツに取り組む中で実現されるべきものである。そのためには、子どもたちが運動やスポーツが好きになるような活動をより多く経験させることが重要である。

指導に当たっては、新体力テスト等（幼児の場合は教師の観察等）により子どもたちの体力や発達・発育の状況を把握し、一人一人の心身の発達段階や特性等を踏まえて、それぞれの運動のよさや楽しさを味わわせることとなる。さらに、食生活など生活習慣全体を視野に入れた健康・安全の取組と一体となって進めるとともに家庭・地域社会とも連携して推進する必要がある。

#### ■小学校

遊びや一校一運動などを行うことにより、進んで運動を楽しもうとする態度やいろいろな運動ができる力を育てる。

児童が夢中になって体を動かす（運動する）機会を設けることにより、それらの活動を通して、自ら進んで運動や運動遊びに取り組む意欲や態度を育てるとともに、いろいろな運動の経験により体力や運動能力を向上させることができる。

また、児童一人一人の運動実施時間を保障するため、体育の時間の運動量確保をはじめ、児童が運動（運動遊び）のできる時間や活動（学校行事等）を工夫することも求められる。

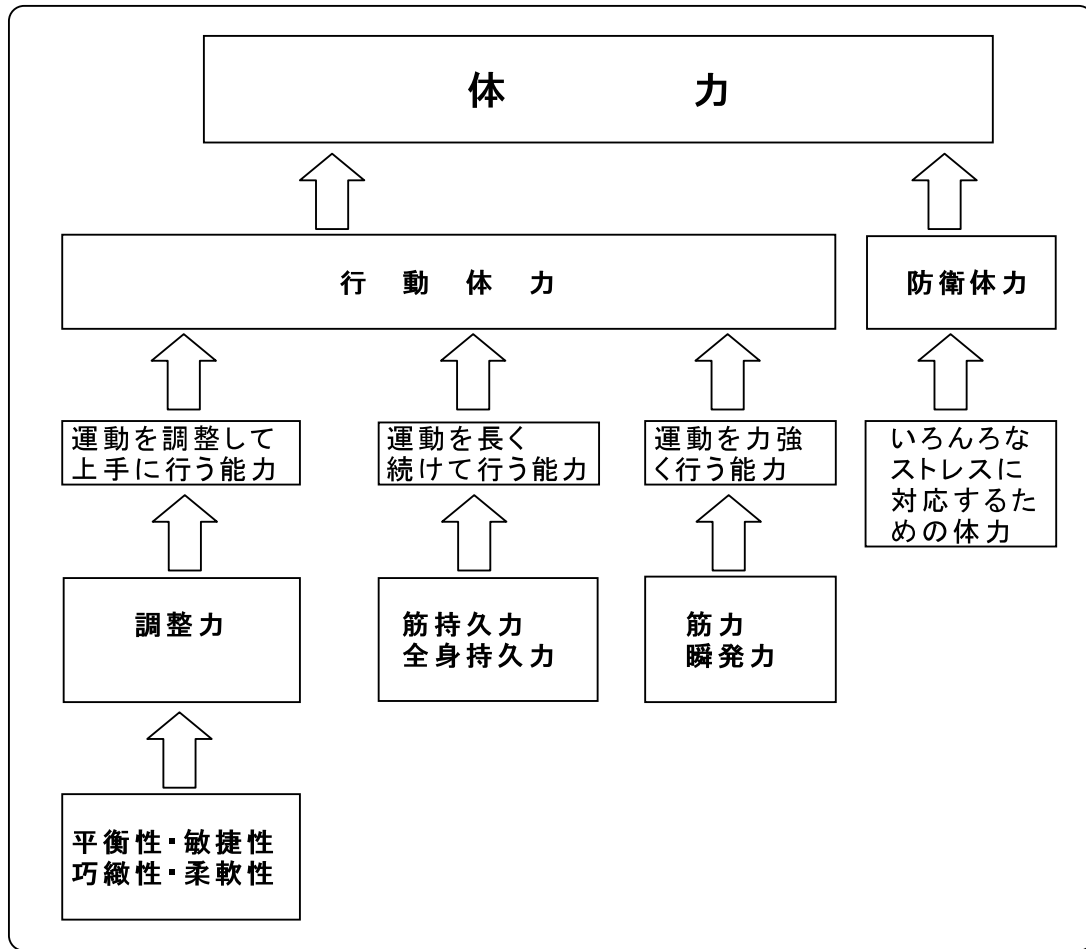
#### ■中学校

運動部活動など、様々な運動の経験を通して、意欲的に運動に取り組む態度や運動を持続する力（持久力）を育てる。

生徒一人一人が様々な運動の特性に触れながら仲間とともに運動を楽しむ体験を通して運動・スポーツに対する愛好的な態度や自主的・自発的な実践力を身に付けさせることが大切である。

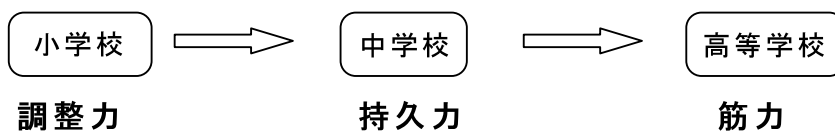
また、体育的行事や生徒会活動等も活用し、生徒が様々な運動・スポーツを経験することができるよう計画的に取り組むことが大切であるとともに、この時期の体力向上の重点は運動を持続する力（持久力）であることを踏まえ、活動を工夫することが求められる。

体力を構成する要素と体の働き



- ◎筋力  
筋肉が収縮することによって生じる力で、運動を力強く行う能力
- ◎瞬発力  
跳んだり、投げたりするときなど、瞬間的に力を発揮する能力
- ◎筋持久力  
動作を繰り返すときに必要な力で、一部の筋肉を使った運動を長く続ける能力
- ◎全身持久力  
歩いたり走ったりするなど、全身の運動を長く続ける能力
- ◎調整力  
平衡性・・・体のバランスを保つ能力  
敏捷性・・・動作の素早さに関する能力  
巧緻性・・・体を器用に巧みに動かす能力  
柔軟性・・・体の柔らかさを示す能力

発達の適時性



# 平成22年度学校教育番組「体育教材」 チャレンジ！エクササイズ DVDメニュー構成

## <トップメニュー>

### 小学校

- 低学年向けエクササイズ
- 中学年向けエクササイズ
- 高学年向けエクササイズ

### 中学校

- 体幹強化エクササイズ
- 連続運動エクササイズ

### ■ 資料編

#### 資料編

このDVDには、「資料」フォルダ内に資料が収録されていますので、下記の方法でアクセスして、ご利用ください。なお、資料を活用するには、それぞれのファイル形式に合ったソフトウェアが必要です。

「Adobe Reader」「Microsoft Word」  
「Microsoft Excel」「Justsystem 一太郎」

#### ●Windows の場合

- ① DVD の再生を終了する。
- ② マイコンピュータを開く。
- ③ DVD\_VIDEO のアイコンを右クリックして「開く」を選択する。
- ④ 「資料」フォルダをダブルクリックする。

#### ●Macintosh の場合

- ① デスクトップの「DVD\_VIDEO」のアイコンをダブルクリックする。
- ② 「資料」フォルダをダブルクリックする。

トップメニュー  
に戻る

DVDの再生  
を終了する

#### 低学年向けエクササイズ

せいざでジャンプ！  
カエルだピョン！  
ヒップ・ウォーキング！  
グーパーとび！  
なわとびそうさじゅつ 1

- 基本編
- レッツ・チャレンジ！
- 基本編
- レッツ・チャレンジ！
- 基本編
- レッツ・チャレンジ！
- 基本編
- レッツ・チャレンジ！
- 基本編
- レッツ・チャレンジ！

トップメニュー  
に戻る

#### 中学年向けエクササイズ

フープ操作術  
フープ回してキャッチング  
なわとび操作術 2  
2人でなわとび 2 in 1  
2人でなわとび 2 in 2

- 基本編
- レッツ・チャレンジ！
- 基本編
- レッツ・チャレンジ！
- 基本編
- レッツ・チャレンジ！
- 基本編
- レッツ・チャレンジ！
- 基本編
- レッツ・チャレンジ！

トップメニュー  
に戻る

#### 高学年向けエクササイズ

ホップ・ジャンプ・ステップ  
ゴールめざしてブリッジ作り  
ボールでストレッチング  
調子を合わせてピョン  
手押し車でジャンケンポン  
足を使って逆立ち姿勢

- 基本編
- レッツ・チャレンジ！
- 基本編
- レッツ・チャレンジ！
- 基本編
- レッツ・チャレンジ！
- 基本編
- レッツ・チャレンジ！
- 基本編
- レッツ・チャレンジ！

トップメニュー  
に戻る

#### 体幹強化エクササイズ

- 横向き足上げ
- 片足ブリッジ
- 横向きブリッジ
- スパインポジションからのスタビリティトレーニング
- プローンポジションからのスタビリティトレーニング
- レッグスロー
- シットアップスロー

トップメニュー  
に戻る

#### 連続運動エクササイズ

- 連続運動(バレーボール部)
- ブラジル体操(サッカー部)

トップメニュー  
に戻る

## DVDに含まれている資料・データ

- ① 小学校向け「体力向上10分間エクササイズ」
- ② デジタルコンテンツ「新体カテスト」
- ③ 「新体カテスト」パワーポイントデータ
- ④ 「新体カテスト」集計プログラム(奈良県)
- ⑤ 「新体カテスト」集計プログラム(フリー)
- ⑥ 体育科学習指導案
  - 跳び箱 ○体づくり運動 ○新体カテスト
- ⑦ 「体づくり運動」一覧表と運動内容表
- ⑧ 情報活用能力を構成する3観点
- ⑨ 学習指導要領体育学習内容系統表
- ⑩ 学習指導要領体育科学習内容一覧表
- ⑪ 体づくりの必要性を児童に説明するためのプレゼンテーション教材<低学年用・高学年用>
- ⑫ 体力向上支援プログラム活用 ワークシート
- ⑬ 体力向上にむけた取り組み 都道府県一覧リンク集
- ⑭ 文部科学省「元気アップハンドブック」
- ⑮ 「外遊びみんなでチャレンジ運動種目」



新体カテスト指導コンテンツ



プレゼンテーション教材

- これらの資料・データは、平成21年度奈良県立教育研究所長期研修員村島幹男先生が「小学校体育学習におけるデジタルコンテンツの活用」と題して研究をすすめ、先生方に自由に活用していただくために制作した資料・データです。学校教育における活用・改変は自由にしていただいて構いませんが、個人の著作物ですので、取り扱いには十分ご留意ください。なお、ソフトのバージョンによっては、動作等について不具合が出る場合がありますのでご了承ください。内容についてのお問い合わせは、奈良県立教育研究所までお願いします。
- DVDについては、パソコン・電子黒板などのデジタル機器での活用を前提に制作しています。DVD再生デッキ等では、動作しなかったり動作が不安定になったりすることもあります。
- 資料・データは、DVDのメニューに表示される方法で、データを取り出してご活用ください。「都道府県一覧リンク集」など、インターネットに接続されている環境でしか動作しない教材も含まれていますのでご注意ください。なお、コンテンツや教材を利用・改変するには、それぞれのデータ形式に対応するアプリケーション・ソフトが必要です。

## 児童生徒の体力向上支援委員会

### 委員

中谷敏昭	天理大学 教授
立正伸	奈良教育大学 准教授
西尾誠	県小学校体育研究会 会長
増田辰夫	県中学校保健体育研究会 会長
小林勢治	県立教育研究所 副所長
柴田秀治	県教育委員会事務局保健体育課 課長

### ワーキングチーム

山本聡	県小学校体育研究会 理事長
田畑吉一	県小学校体育研究会 副理事長
小峠博幸	県中学校保健体育研究会 理事長
菊地徹	県中学校保健体育研究会 副理事長
小中一弘	県教育委員会事務局保健体育課学校体育係 係長
山口忠幸	県教育委員会事務局保健体育課学校体育係 指導主事
栢木正樹	県教育委員会事務局保健体育課学校体育係 指導主事

### 事務局

井上明子	県教育委員会事務局保健体育課 課長補佐
山本伸二	県教育委員会事務局保健体育課体力向上推進係 係長
宮脇順	県教育委員会事務局保健体育課体力向上推進係 主査
御池友里子	県教育委員会事務局保健体育課体力向上推進係 主事

### 協力校

御所市立御所小学校  
 吉野町立吉野小学校  
 三宅町立三宅小学校  
 平群町立平群北小学校  
 大和高田市立高田小学校  
 上牧町立上牧第三小学校  
 葛城市立新庄中学校  
 生駒市立生駒中学校  
 川西町三宅町式下中学校組合立式下中学校

### 学校教育番組「体育教材」専門委員 DVD作成

村島幹男	広陵町立真美ヶ丘第一小学校 教頭
松田佳之	御所市立御所小学校 教頭
伊藤輔	御所市立御所小学校 教諭
井上正司	県立教育研究所教育経営部学校経営係 研究指導主事
小崎誠二	県立教育研究所教科指導部情報教育係 研究指導主事