

## 2 児童生徒の体力向上対策会議より

### (1) 山形県の課題

#### 【小 学 校】



長座体前屈



50m走



立ち幅跳び



ボール投げ

#### 【中 学 校】



50m走



立ち幅跳び



ボール投げ

#### 【高 等 学 校】



立ち幅跳び



ボール投げ

### (2) 体力向上支援委員会からの提案

#### キーワード

**全力で**

出しきる！

走りきる！

投げきる！

伸びきる！

Q O M

#### ☆改善のポイント

- ① ねらいに応じた W-up の充実
- ② 多様な動きで走力アップ
- ③ 身体の可動域を意識しながら柔軟性アップ
- ④ 遠くへ投げる経験を増やして投力アップ

# ① ねらいに応じた W-up の充実

★〇〇強化週間（年間計画の中で工夫）

★多様な動きの経験

- 動きの質の向上 QOM
- 運動が苦手な児童・生徒の多様な動きの経験

【小国高校（1 学校 1 取組みより）】

## 体育ウォーミングアップ

学年を 2 グループに分け、A メニュー、B メニューに分かれて行う。

次時はメニューを交換し、以降は交互に行う。

**A** メニュー（ペア）

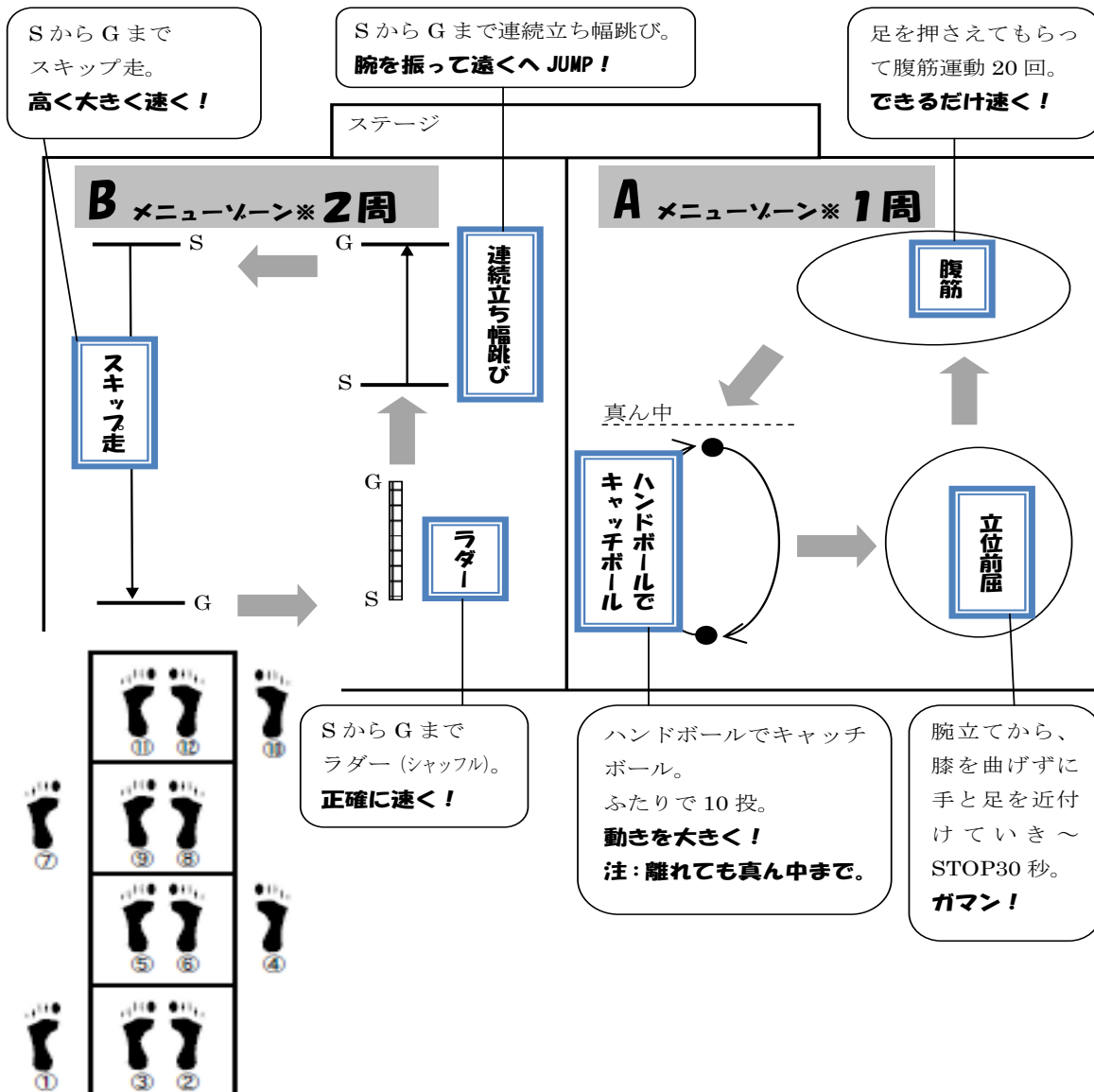
…どこから始めても OK、空いているところからどうぞ。

＜★腹筋 20 回 ★ハンドボールでキャッチボール 10 投 ★立位前屈 30 秒＞ 1 周

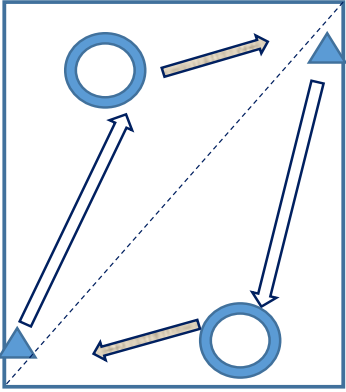
**B** メニュー（個人）

…どこから始めても OK、空いているところからどうぞ。

＜★連続立ち幅跳び ★ラダー（シャッフル） ★スキップ走＞ 2 周



## 【YAMAGATA ドリームキッズ育成担当者によるプログラムの一例】

指導内容	準備	備考
<ul style="list-style-type: none"> <li>・クリーチャートレーニング (尺取虫・スパイダーウォーク)</li> <li>・片手繋ぎタッチ</li> <li>・ビブスカッチ (正面・後ろ)</li> <li>・カーブダッシュ (3人) 立って→寝て→起き上がり方向指示</li> <li>・カーブダッシュ【手つなぎ】(3→6人) 寝て→起き上がり方向指示</li> <li>・カーブダッシュ【フラフープ】(3人) 両足ピョンピョン直線 →○○○○○○○ 両足ピョンピョン直線+片足 →○○○○○○○ ケンパー ケンパー+手拍子 (逆手拍子)</li> <li>・フラフープダッシュ (二か所) キャッチ (1・2本) くぐり+キャッチ (1～2本)</li> </ul> 	<p>ビブス</p> <p>マーカー10 フラフープ20 コーン4</p> <p>フラフープ30 コーン2</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・横長の整列で左右前後のスペースを確保。</li> <li>・運動の意図やねらいを伝えながら。</li> <li>・場を二か所つくり活動量の確保に努める ※児童の実態や状況に応じて取捨選択して進める。</li> <li>・運動の意図やねらいを伝えながら。</li> <li>・カーブやフラフープを使用の際の安全確認、確保。</li> <li>・運動中の声掛け (賞賛・励まし) を積極的に行い、楽しい雰囲気づくりを。</li> </ul>

### 【リズムダンス運動】

★山形大学 鈴木和弘研究室制作  
楽しい曲に合わせて W-up



- ラジオ体操をアレンジ!
- 楽しく多様な動きでプログラムを構成!

## ② 多様な動きで走力アップ

★スピードの持続より



最大スピードを出す気持ちよさを大事に!!

【楽しい体育授業づくり講習会（講師：山形大学 渡邊信晃准教授）】

### 1. 歩行もも上げ

遊脚のくるぶし（足首）が支持脚の膝の横かその上に来ているか

### 2. スキップ（高く、前に）

全身を大きく使い、しっかり地面に力を加える

### 3. けんけん

遊脚のくるぶしが膝の横かその上に来ているか

### 4. 2歩交互けんけん

脚の切り替えをぱっとできているか

### 5. クイックラン（素速い踏みつけ）

腕が素速く振れているか

### 6. 2歩交互けんけん+クイックラン+ダッシュ

### 7. 変型ダッシュ

うつぶせ→腕立て→腕立て脚前後→3点→スタンディング（クラウチング）



（ポイント）

低い姿勢から大きく動かしているか  
10m程度で短く

## H29山形県 走力アップ 事業より

休み時間の取組み  
を1週ごとに内容  
を変えて2週間実施

事前事後の25m走  
**平均0.47秒  
向上!**

- |  |
|--|
| 1 股関節伸ばし(10回)<br>ぞうきん掛け(ゆっくりと速く)         |
| 2 スキップ(高いと前に)<br>けんけん(2歩ずつ→ダッシュ)         |
| 3 何歩で行けるかダッシュ<br>うつ伏せ→ダッシュ<br>腕立て姿勢→ダッシュ |

股関節伸ばし:足を前後に大きく開いて前に進む

ぞうきん掛け:ゆっくり大きく身体を使って×1  
+できるだけ早く×1(10m)

スキップ:できるだけ高く跳ぶ×1+できるだけ前に進む×1

けんけん:2歩ずつけんけん×4+ダッシュ

何歩で行けるかダッシュ:10mを何歩で行けるかダッシュ

山形大学准教授 渡邊信晃先生 資料

### ③ 身体の可動域を意識しながら柔軟性アップ

柔軟性は、能力に関わらず取組みの成果が表れる体力要素です。  
継続的な取組みが大切！

- ★身体の可動域が広がるような動き
- ★遊びの中で楽しみながら柔軟

## YAMAGATAドリームキッズ 育成担当者によるプログラムの一例

楽しみながら  
全力で

#### ◇動物になりきって楽しく歩こう

##### ・ライオン

おしりを左右に振りながら手足4足で歩く。

手首、足首、膝関節を柔らかく使う

##### ・クラゲ

足を大きく横に広げて、前に手をつく  
かかとを支点にして、つま先を立てながら  
手を後前に移動させる

##### ・尺取虫

四つん這いの姿勢から、自分の限界まで  
手を前に進める

次に足を細かく刻みながら前に進み、できる  
だけ手の位置に近づける

#### ◇ワールドグレイテストストレッチ

軽い反動を利用しながら弾力的に筋肉を  
伸ばす：10回(秒)×2~3

#### ◇ターキッシュゲットアップ

(左右5往復×2)

- ・仰向けに寝て、右手にペットボトルを持つ
- ・左肘をついて起き上がる
- ・左手のひらを着いて、さらに起き上がる
- ・腰を持ち上げる
- ・体の下にできた空間から、左足をくぐらせる
- ・膝をついた格好になる
- ・右足で立ち上がり美しい気をつけの姿勢になる
- ・仰向けの姿勢に戻ったところで1サイクル

楽しい体育授業づくり講習会での実施例

47

### ④ 遠くへ投げる経験を増やして投力アップ

#### ★握れるボールを思いっきり投げる

#### ★肘は耳のうえを通すイメージで

山形大学鈴木教授オススメ！

小学校低学年でも

握れるボール



表1 「投動作の運動遊び」授業実践プログラム

時間	活動	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
3分	準備	はじめ	あいさつ、健康観察、体操の形、準備運動(リズム体操「アナ警バージョン」、ストレッチ)								おわり
8分	もどくなる運動	オリエンテーション ①学習内容と進め方、単元のめあてを確認	スローイング体操 ・基礎感覚・基礎技能づくり 投動作の技能ポイント ①ひじを上げる ②体の前転を意識する ③踏み出した力を持って投げる *①②③の動きを「スローイング体操」として取り出し、授業開始8分までの時間に組み入れた	①バチン体操 ②トンくる体操 ③ふみだし体操	①バチン体操 ②トンくる体操 ③ふみだし体操	①バチン体操 ②トンくる体操 ③ふみだし体操	①バチン体操 ②トンくる体操 ③ふみだし体操	①バチン体操 ②トンくる体操 ③ふみだし体操	①バチン体操 ②トンくる体操 ③ふみだし体操	①バチン体操 ②トンくる体操 ③ふみだし体操	①バチン体操 ②トンくる体操 ③ふみだし体操
25分	めあて	いろいろな投げ方にしよう	ゆびのグルグルでさいごまでボールをおそう	てるてるボールを速くに投げてみよう	ロケットボールを速くに投げてみよう	いろいろなボールを速くに投げてみよう	投げっこランドで楽しく遊ぼう	タツタンのリズムでじゃぶを付けて投げてみよう	ボールを構ったら構えて(半身)投げよう	作戦を立ててたくさん当てよう	自分の恐ろくにしよう
40分	力強い運動	○投動作習得(ゴムボール使用) ○キャッチ ○だっこキャッチ ○投動作の習得過程を順に経験 ①チャイ(手首のみ) ②ターフ(両手同定)	ピンチャー投げ ・教師(ピンチャー)の示唆をまねる ・腕の後ろから投げる 指のグルグルでさいごまでおす(リリースの瞬間を意識)	てるてるボール投げ ・しっぽを持つ ・背中「トン」(チャイ/バック) ・ゆびではさんでさいごまでおす	てるてるボール投げ ロケットボール投げ ・背中「トン」(チャイ/バック) ・ゆびではさんでさいごまでおす	投げ投げ遊び <基礎感覚・基礎技能づくり> 投げっこランドで遊ぼう ①てるてるボール投げ ②ロケットボール投げ ③ちくちく/バックアップ ④シャトルスロー ⑤紙鉄砲 ⑥ソフトドッジボール投げ ⑦フットドッジボール投げ	投げっこランドで遊ぼう ①てるてるボール投げ ②ロケットボール投げ ③ちくちく/バックアップ ④シャトルスロー ⑤紙鉄砲 ⑥ソフトドッジボール投げ ⑦フットドッジボール投げ	投げっこランドで遊ぼう ①てるてるボール投げ ②ロケットボール投げ ③ちくちく/バックアップ ④シャトルスロー ⑤紙鉄砲 ⑥ソフトドッジボール投げ ⑦フットドッジボール投げ	投げっこランドで遊ぼう ①てるてるボール投げ ②ロケットボール投げ ③ちくちく/バックアップ ④シャトルスロー ⑤紙鉄砲 ⑥ソフトドッジボール投げ ⑦フットドッジボール投げ	投げっこランドで遊ぼう ①てるてるボール投げ ②ロケットボール投げ ③ちくちく/バックアップ ④シャトルスロー ⑤紙鉄砲 ⑥ソフトドッジボール投げ ⑦フットドッジボール投げ	投げっこランドで遊ぼう ①てるてるボール投げ ②ロケットボール投げ ③ちくちく/バックアップ ④シャトルスロー ⑤紙鉄砲 ⑥ソフトドッジボール投げ ⑦フットドッジボール投げ
45分	学習を振り返る	【まあとゲーム】 【玉入れゲーム】	<div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>ドッジボールコート</p> </div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>鳥ドッジボールコート</p> </div> </div>								

山形大学地域教育文化学部 鈴木和弘教授  
「投運動の基本動作習得を目指した体育学習」参照