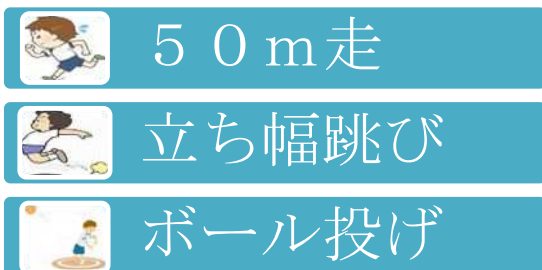


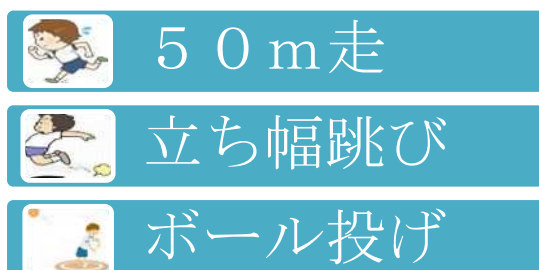
2 児童生徒の体力向上対策会議より

(1) 山形県の課題

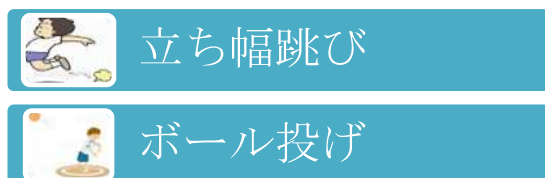
【小 学 校】



【中 学 校】



【高 等 学 校】



(2) 体力向上推進委員会から学校へ、体力向上のための提案

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 体力向上に関わる目標設定
- ② 運動が苦手な生徒に対する取組み
- ③ 課題に応じた体力アップの工夫
 - 1) ねらいに応じた W-up の充実
 - 2) 運動時間を増やして持久力アップ
 - 3) 多様な動きで走力アップ
 - 4) 動きの連動を意識して跳力アップ
 - 5) 遠くへ投げる経験を増やして投力アップ
- ④ 体力テストの結果の活用

① 体力向上に関わる目標設定

		山形	全国
学校全体の体力向上の目標設定	小学校	64.4%	75.3%
	中学校	45.0%	66.3%

R03 全国体力・運動能力、運動習慣等調査 学校質問紙より



目標設定 + 動きの質の向上



体育授業をベースとした体力向上カリキュラム・マネジメントの工夫

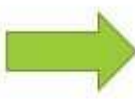


学校全体・全職員で取組みの共有を!!

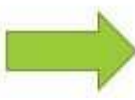
② 運動が苦手な生徒に対する取組み

		山形	全国
運動が苦手な生徒に対する取組み	小学校	37.3%	42.4%
	中学校	46.0%	55.2%

R03 全国体力・運動能力、運動習慣等調査 学校質問紙より



**楽しい体育授業づくり講習会（研修会）
中・高等学校体育実技指導者講習会**



運動・スポーツが好きの割合 増!!



③ 課題に応じた体カアップの工夫

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
- ➡ 運動が苦手な児童・生徒の多様な動きの経験



2) 運動時間を増やして持久力アップ

★「体づくり運動」の指導の充実

⇒運動の日常化



時間 空間 仲間 興味・関心 達成感

5つのポイントで工夫してみましょう

例:(時間と空間の工夫)
エレベーターを使わずに、階段で移動する

3) 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!!



例:練習では、
短い距離で全力疾走!!
50m走⇒20~30m走

4) 動きの連動を意識して跳力アップ

★**下半身**の動きと

上半身の動きを連動させる!!



➡ **膝の曲げ伸ばしと腕の振り**を意識

例:跳び箱に飛び乗ってみる
その時に上がりやすい腕の振り方を探してみる

5) 遠くへボールを投げる経験を

増やして**投力アップ**

★握れるボールを思い切って投げる

★肘は耳の上を通すイメージ



宮城学院女子大学
鈴木教授オススメ!!
小学校低学年でも握れるボール



山形県体力・運動能力システムから印刷できます。
配布に御活用ください。

体力運動能力測定 個人カルテ

学 校 名	年 級	年 令	性 別	氏 名	学年
■個人成績					
項目	身長	体重	骨密度	握力	ボール投げ
身長	154	44	0.81	12.1	12.1
体重	44	44	0.81	12.1	12.1
骨密度	0.81	0.81	0.81	12.1	12.1
握力	12.1	12.1	12.1	12.1	12.1
ボール投げ	12.1	12.1	12.1	12.1	12.1
■学年平均					
身長	154	44	0.81	12.1	12.1
体重	44	44	0.81	12.1	12.1
骨密度	0.81	0.81	0.81	12.1	12.1
握力	12.1	12.1	12.1	12.1	12.1
ボール投げ	12.1	12.1	12.1	12.1	12.1
■個人の力向上					
学年	1	2	3	4	5
身長	154	154	154	154	154
体重	44	44	44	44	44
骨密度	0.81	0.81	0.81	0.81	0.81
握力	12.1	12.1	12.1	12.1	12.1
ボール投げ	12.1	12.1	12.1	12.1	12.1

④ 体カテストの結果の活用

1) 前年度の結果を示し、自己の能力を知る。

児童生徒が、**体カテスト実施前に前年度の結果を知る**ことで、本年度の体カテストに目標を持って臨めるようになる。特に、**前年度C以下の児童生徒**に対し、**評価Bの目標値**などを示すことが考えられる。

2) 体カテストの結果を児童生徒に配布し、**家庭へも周知**する。

実施して終わりではなく、**実施後課題**となる種目の向上に取り組む。また、その取組みの内容を体カテストの結果とともに、**家庭へ周知**し、**体力は学力同様児童生徒の重要な資質・能力**であることを理解してもらう。

【体力向上につながる実践プログラムの一例①】

タッチダウンパスゲーム

(宮城学院女子大学 特任教授 鈴木 和弘 先生 考案)

◎ねらい *小中高の児童生徒すべてに適用可能

- ・「投-捕」の能力を高め、敏捷性や瞬発力、判断力、思考力等の向上につなげる
- ・ペアで声を掛け合い、コミュニケーション能力の向上につなげる
- ・「補い合い」「活かし合い」「助け合い」をこのゲームから学ぶ

◎ゲームのルール

《利用するコート》 体育館の半面→バド、バレー、バスケットコート何れもよし

(高校生や中学男子であれば、バスケットコートでも対応可能→体力・技能レベルに応じて)

《ペア・チーム数》 2人1組・2チーム⇒チーム数はクラス規模に応じて

(1チームは5~7or8人程度*奇数、偶数を問わない。)

《時間》 7分間 (3分オフェンス→30秒休憩→3分ディフェンス) ⇒3分の持ち時間で終了

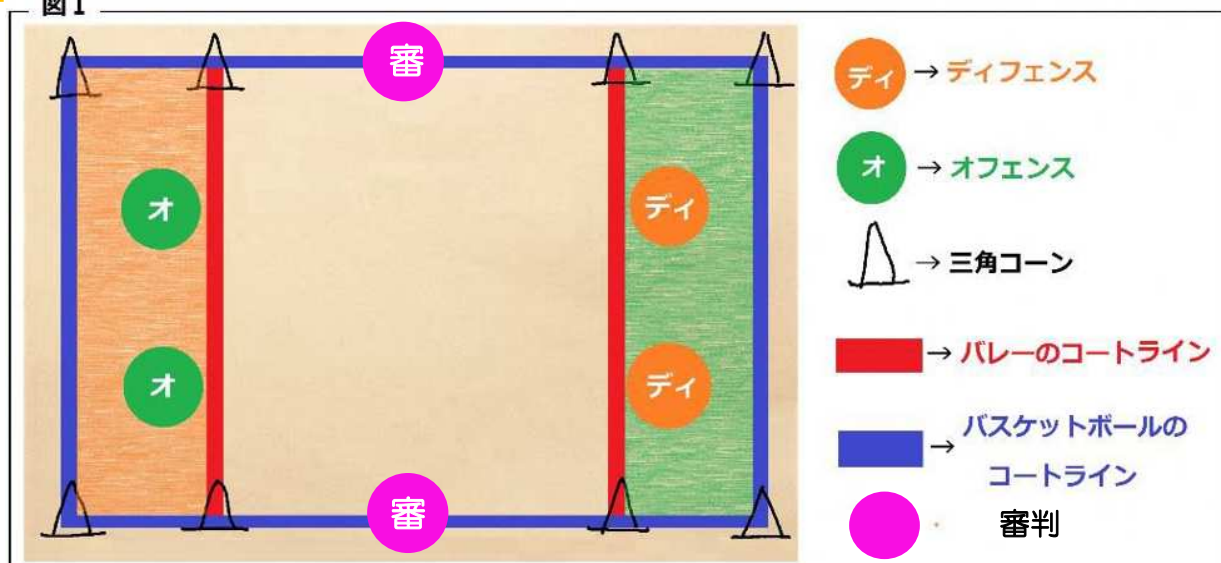
・オフェンスとディフェンスは交代⇒時間設定も自由でよい⇒2分でも十分

*小学校低学年では、ディフェンスなし/ゾーンまでのパス繋ぎで十分→チーム対抗戦

《ルール》 下の「図Ⅰ」を見ながら確認してみよう!

- 1.ディフェンス(守備)とオフェンス(攻撃)の2チームに分かれる
- 2.ディフェンス(守備)とオフェンス(攻撃)が2人ずつ向き合い、うつ伏せになる
- 3.スタートの合図と同時に、相手のチームのゾーンまでパスをしながらボール運ぶ
ボールを落としたり、キャッチできない時点で終了⇒次のペアと交代
*図Ⅰの場合 *オフェンスを縦に並べ、スナップスローから開始もOK
ディフェンス→オレンジのゾーン ・オフェンス→緑色のゾーン へ!
- 4.相手チームのゾーンまでボールを運び、そのゾーン内でキャッチすることが出来れば
「1点」獲得⇒次のペアに素早く交代! ⇒ワンプレー毎に次のペアに交代するところがポイント⇒これを時間内に何度も繰り返す

図Ⅰ



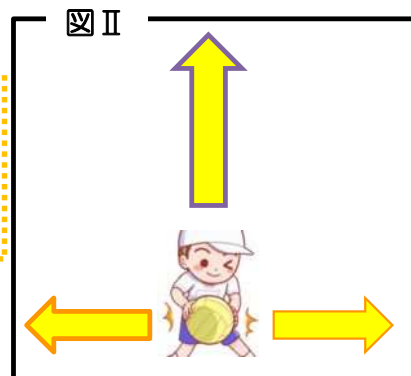
※注意点※ルールの詳細

- ボールを保持できるのは **5 秒間!** ⇒バスケのルールを適用
(それ以上、保持していた場合は、ファールとなり次のペアに交代する)
- ディフェンスが次のペアに交代する場合は、オフェンスも次のペアに交代する
⇒ディフェンス交代なしも可能であるが、待ち時間が長くなるので毎回交代
- ドリブルはすべて禁止×
(ボールが床に落ちてしまったら次のペアに交代する)
- ディフェンスがボールを奪ってからの逆襲も有り◎⇒インターセプトから攻撃 (体力・技能レベルに応じて)
- **すべてオーバースローで行う**⇒投能力を高めることが狙い!
- **ゾーンディフェンスは禁止**。マンツーマンのみ
- **W チームによるディフェンスも禁止**
- ボールを持っている人は「**Tポイントカード?!**」で動く



右の「**図Ⅱ**」を見て確認をしよう!

- 図Ⅱのように「**後方**」と「**左右**」に動くことが出来る! **ボールを持ったままの前進は× (重要です)**
- 「T」の形に似ているので「**Tポイント**」!



◎審判のルール

- 審判は 2 名必要、コートを中心(両サイド)に立つ。
- ディフェンス、オフェンス両者がうつ伏せになったのを確認したら、フラッグを振り、ゲームを始める合図を送る。⇒うつ伏せ姿勢が絶対ではない
⇒オフェンスを縦に並べて、スナップスローからのゲームスタートであれば、ディフェンスも立位でよい⇒この方が、ゲーム開始が分かり易い⇒審判のコールなしでもゲームに入れる (アメリカンフットボール形式と同じ)
- ラインからはみ出していないか、5 秒以上ボールを保持していないか判断する。

◎準備物

タイマー カラーコーン フラッグ ラインテープ ゼッケン

◎コロナ禍での活用方法

- Social Distance→**すべて 1.5m、または 2m 以上の間隔を保ちながら行う**
→この方法であれば、ボールスローとキャッチの距離が保てる→至近距離でのパスはできなくなる→実際に攻守のペアが近づくことも多い→したがってこのルールを厳密に適用する必要はないが、目安として有効
- 声の掛け合い禁止→ならば、どうするか?サインや身体の動きで指示することが求められる
→手を挙げて、位置を知らせる、アイコンタクトで知らせる・等々認知・判断能力が求められる→実際にはまだ試していないが、このようなやり方も可能→小学生低・中学年には不可能かと思われる。

【体力向上につながる実践プログラムの一例②】

走力アップトレーニング

(山形大学教授 渡邊 信晃 先生

H29山形県走力アップ事業資料より)

○加速動作を意識した運動実践例

【基本編】

- ・股関節伸ばし(10回):足を前後に大きく開いて進む(体を立てて、上から足をおろす)
- ・ぞうきんがけ(10m×2本):ゆっくり大きく体を使って1本+できるだけ速く1本

- ・スキップ(10~15m×2本):できるだけ高く跳んで1本+できるだけ前に進んで1本
- ・けんけん(2歩ずつ×4回⇒ダッシュ)

- ・何歩で行けるかダッシュ:10mを何歩でいけるか
- ・うつ伏せ⇒ダッシュ:うつ伏せの姿勢からダッシュ
- ・腕立て姿勢⇒ダッシュ:腕立ての姿勢からダッシュ

上記グループの中から1種目以上ずつ計3種目以上の運動を選択し、子どもたちのやりたい回数や本数を、1週間~10日間程度実施します(内容は毎日違ってよく、できてきたら発展編へ)。

それぞれのメニューを行う際、正しい動作できているかなどのポイントについて指導することが大切です。また、繰り返し行うことが走力向上につながるため、休み時間や体育の授業のウォーミングアップなどに短時間組み込んでみることや、記録カードなどを使用するのも効果的です。

歩数を少なくする、などは目標にしやすいです。また、短い距離なので差がつきにくい分競走で盛り上げやすいかもしれません(動きが正確であることが前提です)。

○【基本編】に慣れてきたら挑戦してみよう

【発展編】

- ・ぞうきんがけ(10m×2本):ゆっくり大きく体を使って1本+できるだけ速く1本
- ・スキップ(10~15m×2本):できるだけ高く跳んで1本+できるだけ前に進んで1本
- ・けんけん(2歩ずつ×4回⇒ダッシュ)

- ・何歩で行けるかダッシュ:10mを何歩でいけるか
- ・腕立て片あし前⇒ダッシュ:片あしを前に出した腕立て姿勢からダッシュ
- ・片手つきダッシュ:片手を地面についた姿勢からダッシュ

- ・スタートダッシュ:低い姿勢から少しずつ身体を起こしていく

★正しい動作で、効果アップ!!

【体力向上につながる実践プログラムの一例③】

ドラゴンボール

(楽しい体育授業づくり研修会にて実施)

研修会講師 YAMAGATA ドリームキッズ育成担当)

○ルール

- 中央にラグビーボール（他のボールでも代用可。あまり転がらない方がよい）を7つ置き、それを囲むように、四方にカラーコーン A~D を置く。（図1 参照）
- 「はじめ」の合図で、一斉に中央にあるボールを自陣に集める。ただし、同時に持てるのは、1個のみ。1個運んだら、次の人に交代。ボールを自陣に置くことが、交代の合図。
- ボールは、他チームの陣地から奪ってきててもよい。その時に移動できるのは、四辺と対角線上のみ。（直線的に動くこと。円を描くような動きは×）※他チームとぶつからないように注意
- 先に、ボールを3個集めたチームの勝ち。3個集めたチームは、全員が自陣に座る（終了の合図）。
- 4チームでの対抗戦。1チーム5~6名が目安。
- 一辺は7~8m程度の正方形。

★応用編

- ボールは、基本『(チーム数) × 2 - 1』個（4チームの場合、4 × 2 - 1 = 7個）。これより少なくなると集めることが難しくなる（難易度、負荷アップ）。集めるボールの数を変更しても、難易度が変わります。チーム数は、変更可。状況に合わせて。個人戦も可。
- 正三角形なども可。参加者の発達段階、年代、体力状況に応じて一辺を長くしたり短くしたりの工夫もよい。
- 移動をサイドステップなどにして、向上させたいポイントを絞ることで、効果アップが望める。

図1

