

# 子どもたちの体力向上をめざして —毎日の運動習慣で体も心もパワーアップ!—

中京大学 スポーツ科学部  
中野貴博



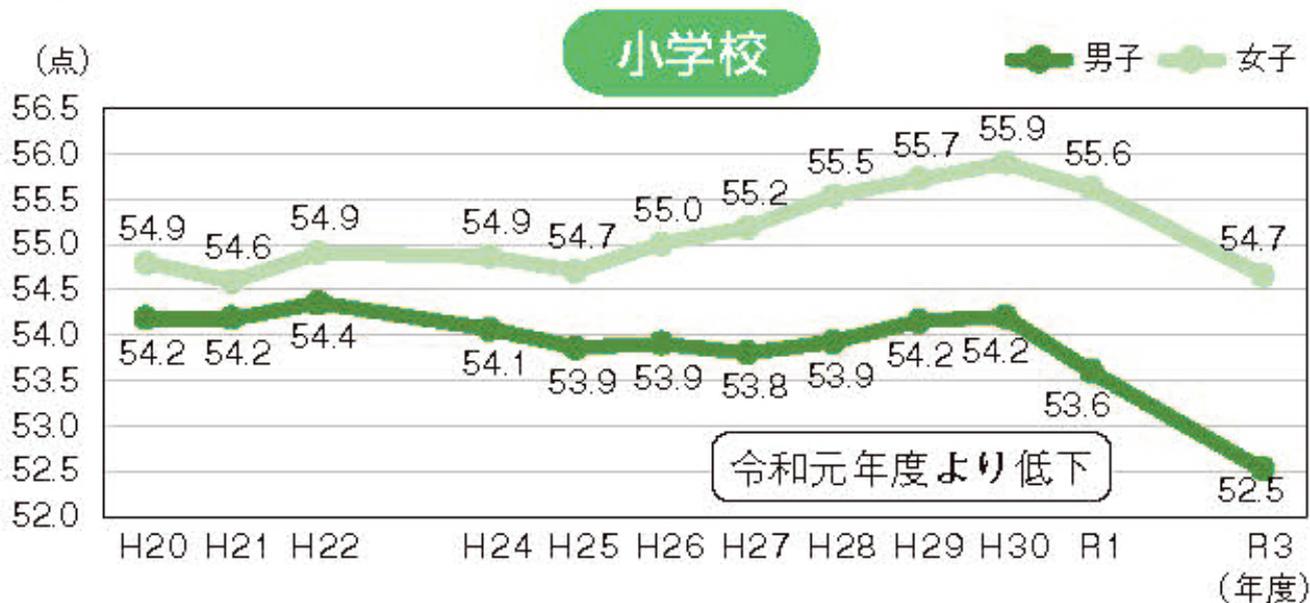
## 本日の構成

1. 子どもの体力の現状
2. 運動が育む子どもの力
3. 運動実践，指導時の留意点
4. ちょっと運動紹介  
チャレンジカード

# 1. 子どもの体力の現状

## 体力測定値の変化

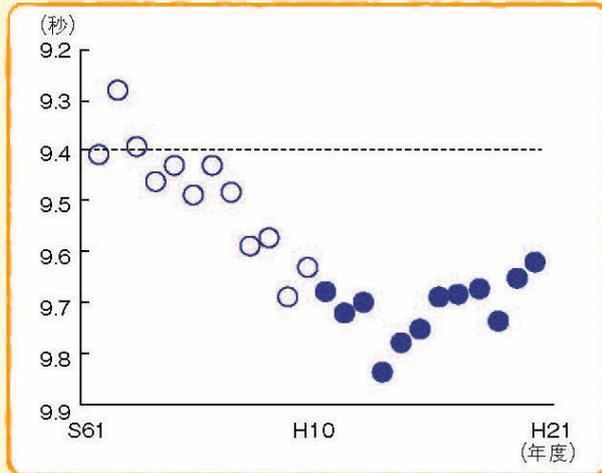
[図1]体力合計点の経年変化



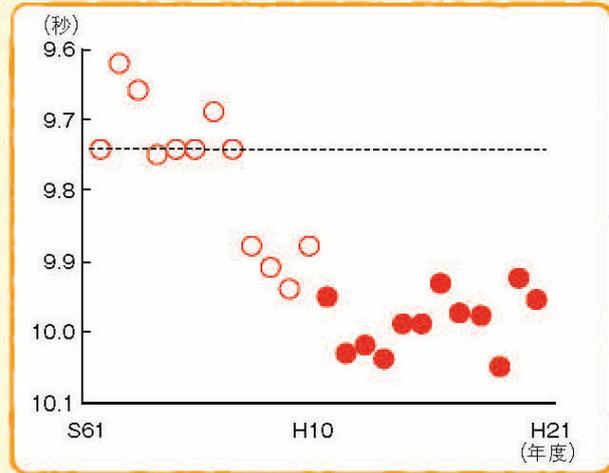
# 体力測定値の変化

## 走動作 (50m走)

[50m走] 小学生男子(4年生)



小学生女子(4年生)

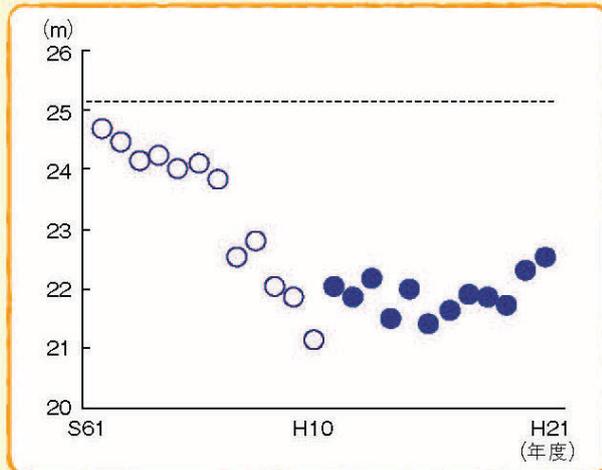


日本体育協会アクティブチャイルドプログラムガイドブックより

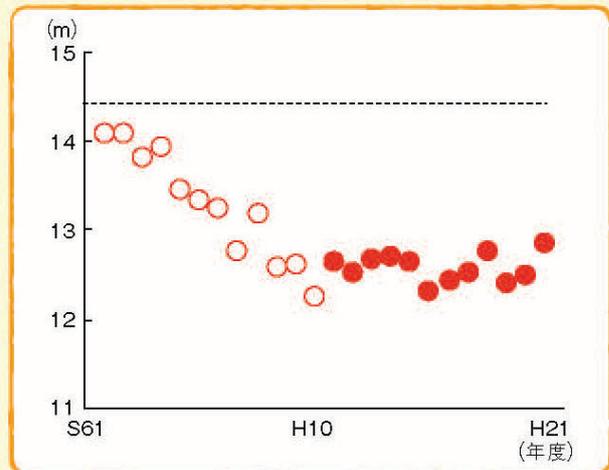
# 体力測定値の変化

## 投動作 (ソフトボール投げ)

[ボール投げ] 小学生男子(4年生)



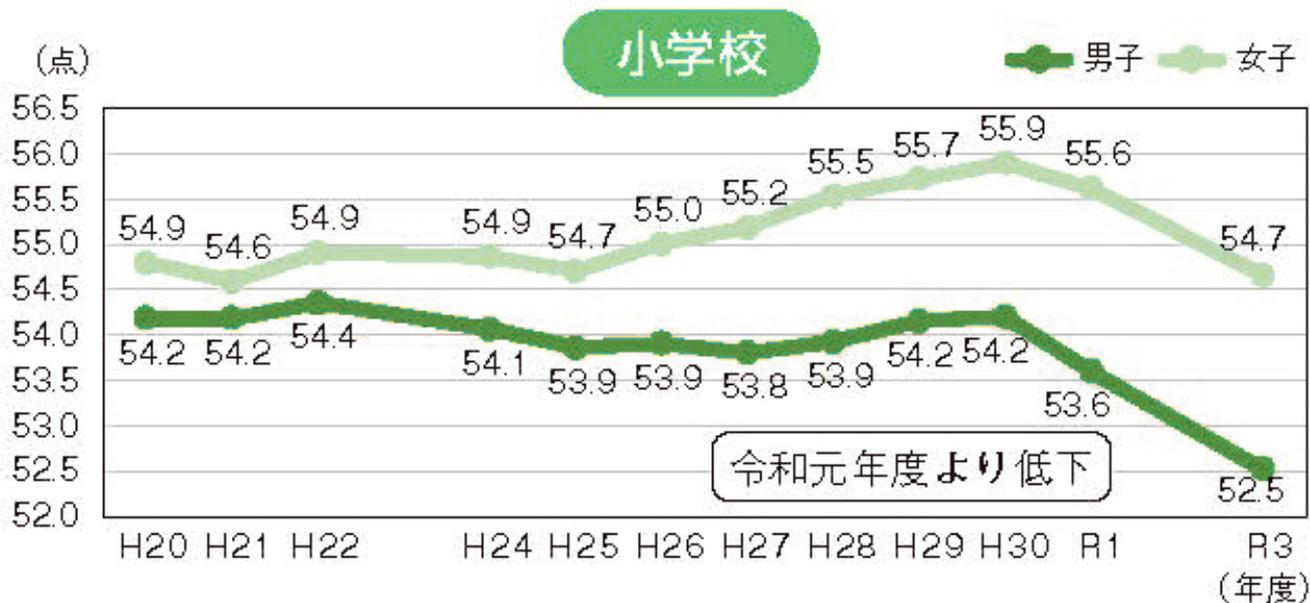
小学生女子(4年生)



日本体育協会アクティブチャイルドプログラムガイドブックより

## 体力測定値の変化 再掲

[図1]体力合計点の経年変化



## 体力測定値の変化

### ピーク時との比較 (50m走)

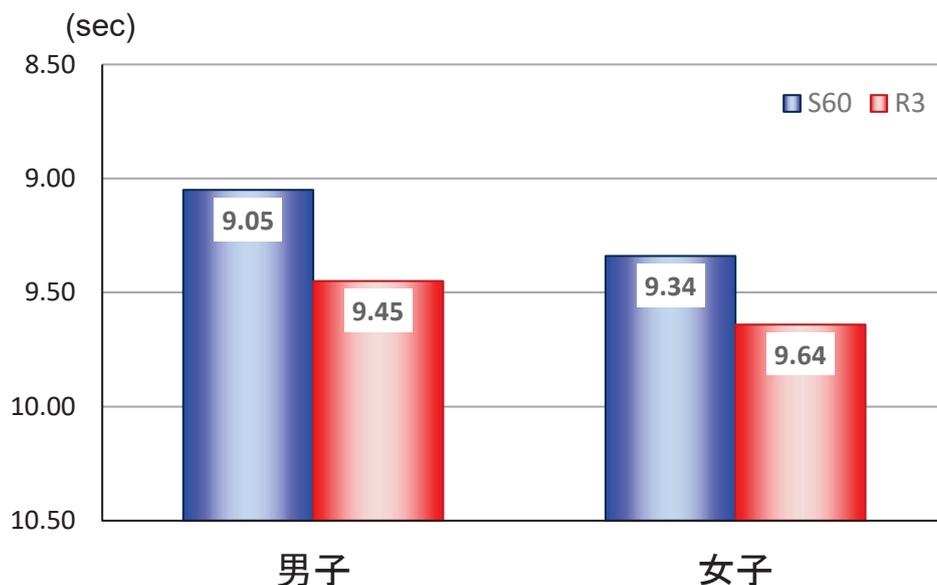


図. 1985年と2021年の5年生の50m走の記録変化  
(全国体力・運動能力、運動習慣等調査報告書(文部科学省)より作図)

# 体力測定値の変化

## ピーク時との比較（ソフトボール投げ）

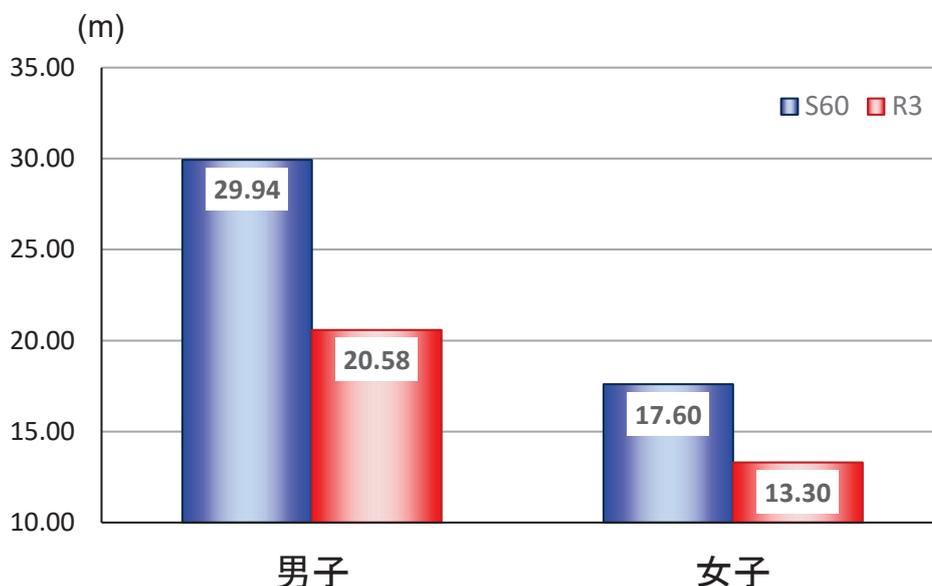


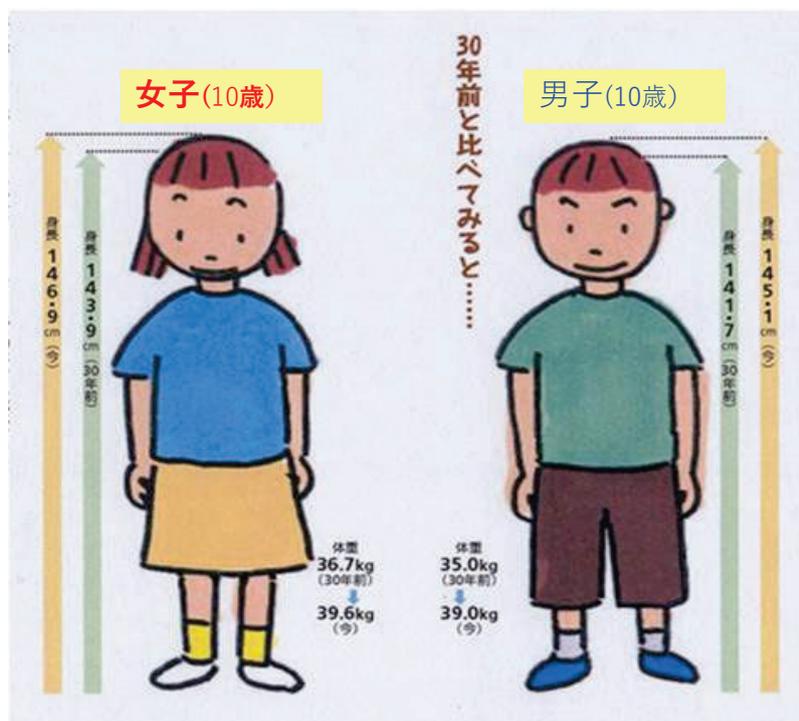
図. 1985年と2021年の5年生のソフトボール投げの記録変化  
(全国体力・運動能力、運動習慣等調査報告書(文部科学省)より作図)

# ちなみに体格は？

1985年  
身長：138.8cm  
体重：33.1kg

2020年  
身長：140.0cm  
体重：35.9kg

体力ピーク時に比べ  
身長：+1.2cm  
体重：+2.8kg

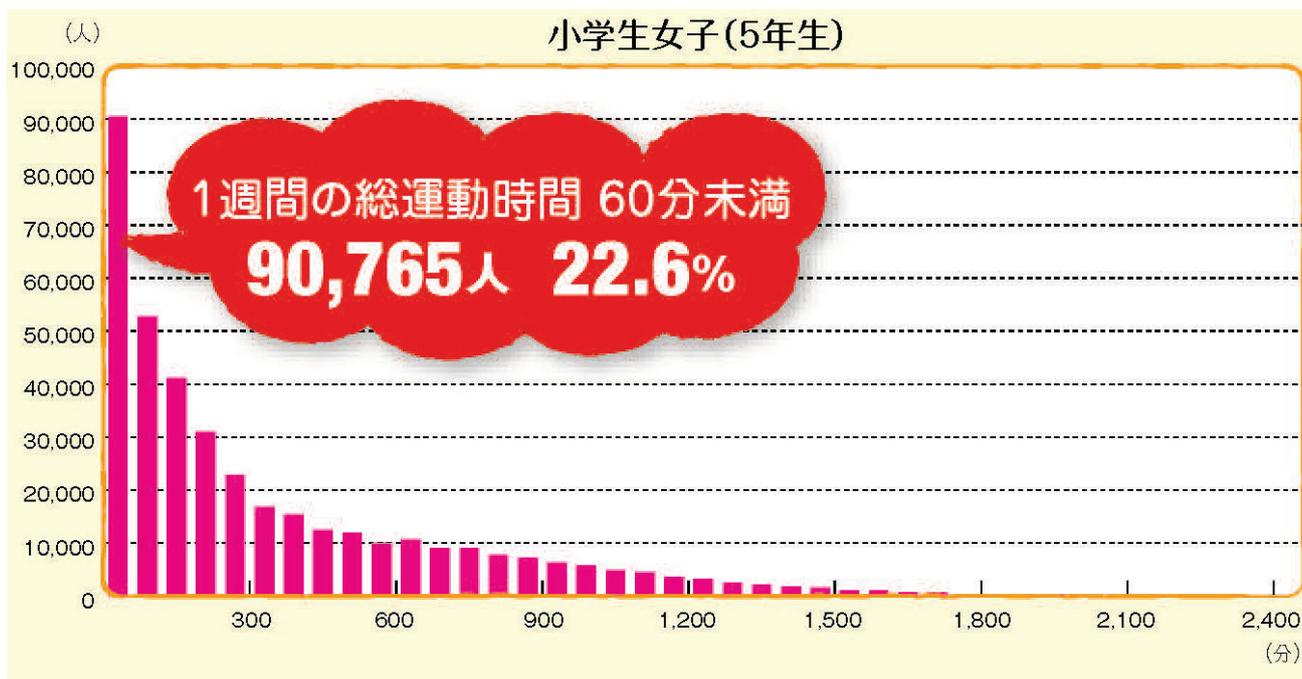


1985年  
身長：137.7cm  
体重：32.8kg

2020年  
身長：140.1cm  
体重：35.9kg

体力ピーク時に比べ  
身長：+2.4cm  
体重：+3.1kg

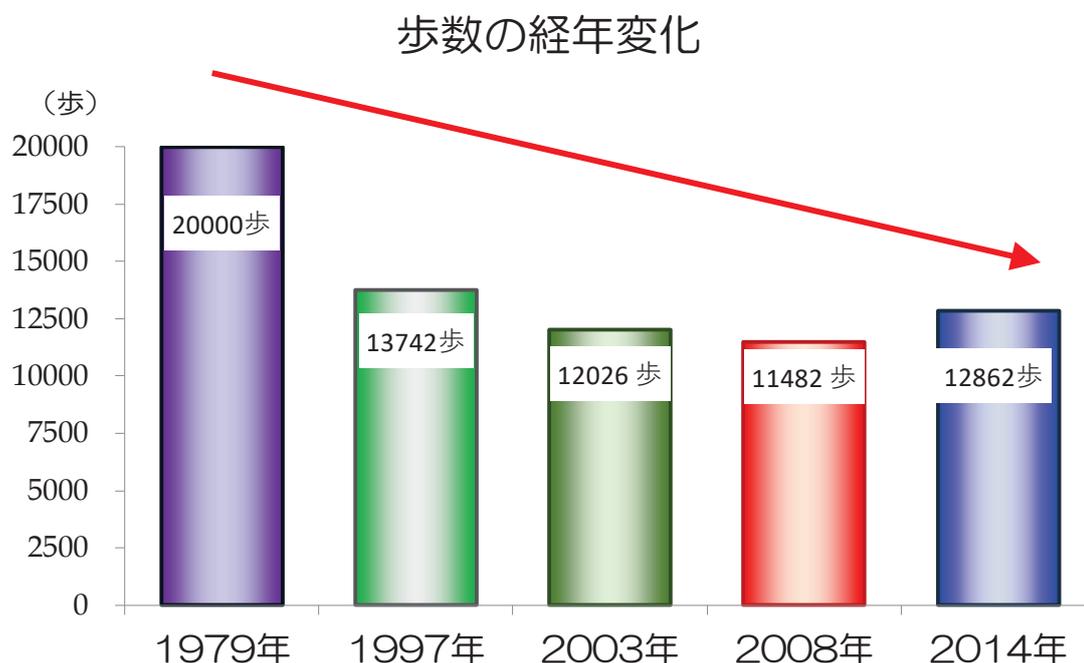
# 一週間の総運動時間の変化



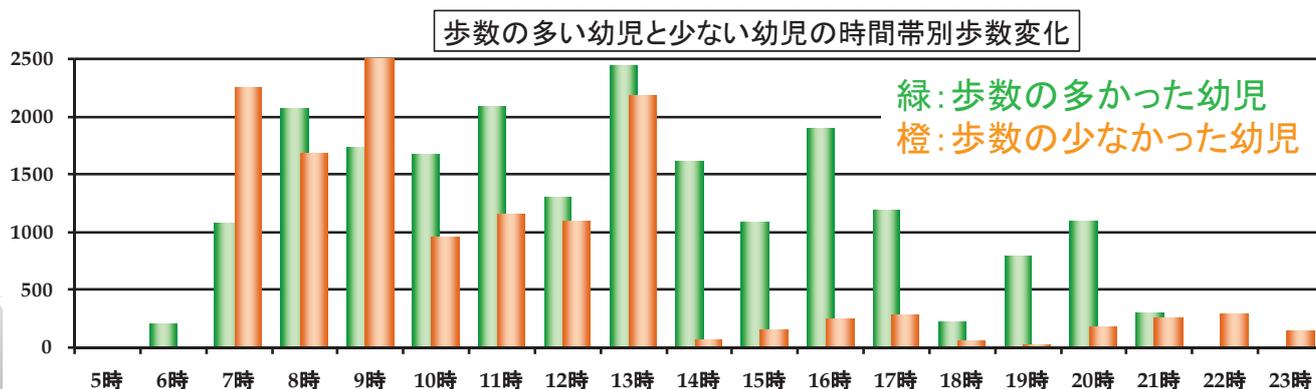
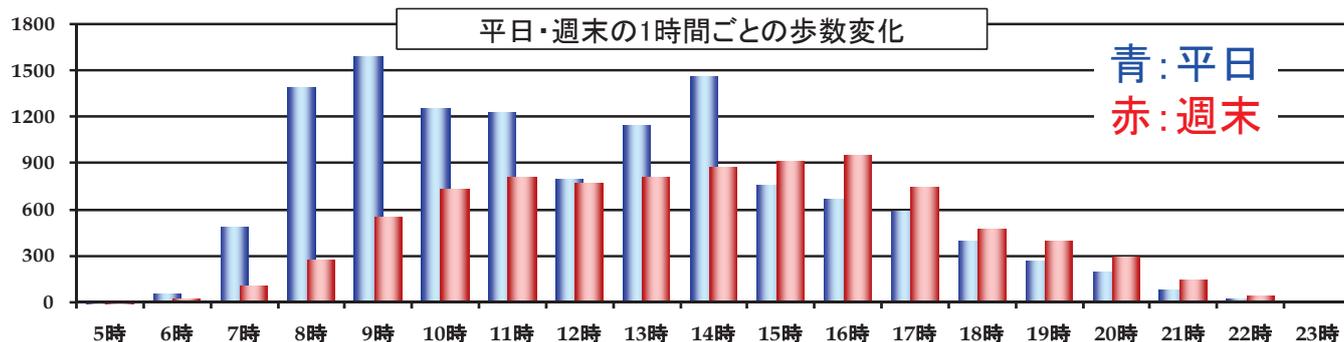
スポーツ庁のデータでは、H26からR3で以下のような変化状況  
 男児児童: 0~60分(6.3%⇒8.9%), 420分以上(56.5%⇒47.8%)  
 女児児童: 0~60分(13.4%⇒14.4%), 420分以上(30.4%⇒28.3%)

# 身体活動量の変化 (経年変化)

— 毎日の身体活動 (歩数の経年変化) —

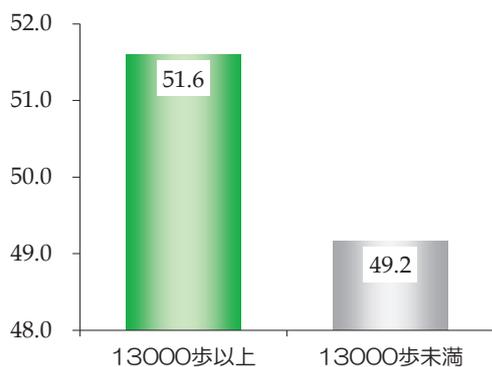


# 身体活動量の変化（日内変動）

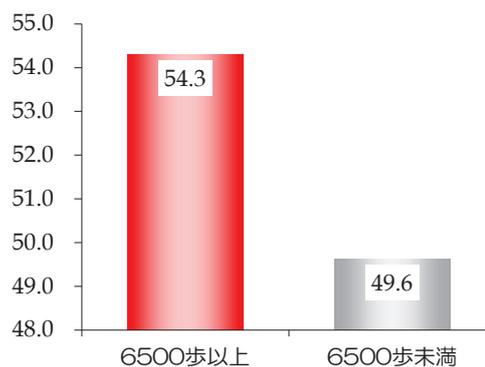


# 活動量の目標設定

— 平日の歩数と体力偏差値 —



— 帰宅後の歩数と体力偏差値 —



**第一目標：**

— 一日13000歩を目標に！帰宅後のしっかり活動

**第二目標：**

— 一日15000歩で元気自慢！

# 現代っ子のゲームと外遊び

## 現代っ子のゲーム所有状況は？（2014）

学年	ゲーム所有の状況				
	ゲームを持っている	ゲームを持っていない	TVゲームを持っている	携帯型ゲームを持っている	両方を持っている
年少	31.0%	69.0%	11.0%	8.3%	11.7%
年中	51.0%	49.0%	10.3%	12.4%	28.3%
年長	64.8%	35.2%	11.7%	17.9%	35.2%
2年生	88.8%	11.2%	15.0%	33.6%	35.5%
4年生	98.3%	1.7%	16.8%	30.3%	48.7%
6年生	95.8%	4.2%	13.4%	23.2%	54.9%
全体	69.8%	30.2%	12.8%	20.0%	35.2%

- ・年少でも3割，年中時には5割，小学校中学年では実に98%の子どもがゲームを所有。
- ・しかも，約半数はゲームと携帯型ゲームの両方を所有している。

# 現代っ子のゲームと外遊び

## 現代っ子のゲーム所有状況は？（2014）

grade	ゲーム所有の状況				
	ゲームを持っている	ゲームを持っていない	平均所有台数	平日平均実施時間	携帯電話所有率
年少	31.0%	69.0%	-	0:30	15.2%
年中	51.0%	49.0%	-	0:47	19.4%
年長	64.8%	35.2%	-	0:47	16.0%
2年生	88.8%	11.2%	1.55	0:43	19.8%
4年生	98.3%	1.7%	1.93	0:59	19.2%
6年生	95.8%	4.2%	2.18	1:05	21.1%
全体	69.8%	30.2%	0.85	0:52	18.3%

# 現代っ子のゲームと外遊び

現代っ子のゲーム所有状況は？（2014）

- ・年少でも3割，年中時には5割，小学校中学年では実に98%の子どもがゲームを所有。
- ・しかも，約半数はゲームと携帯型ゲームの両方を所有している。

- ・小学校中学年では平均で約2台はゲームを所有している。ちなみに最大値は11台。
- ・実施時間も年々増加。幼稚園児でも平均で50分近い現状がある。

## 保護者のゲーム実施と子どものゲーム実施（参考）

### 保護者のゲーム実施と子どものゲーム実施

#### 保護者のゲーム実施状況

	ほぼ毎日	時々 (週に2~3日)	たまに (週に1日程度)	ほとんど しない	全体
保護者の ゲーム実施	36.5%	11.8%	7.1%	44.5%	100%

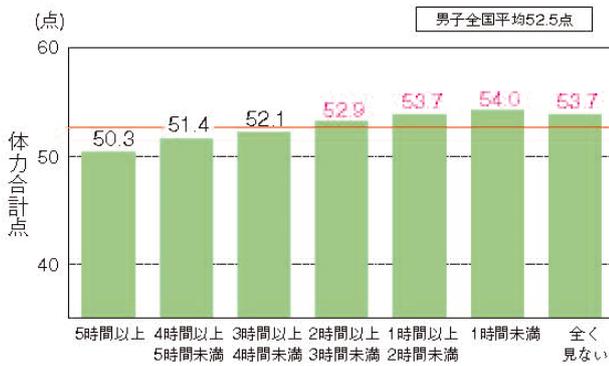
#### 保護者のゲーム実施状況と子どものゲーム実施時間の関係

保護者のゲーム実施状況	N	平均値	標準偏差	有意確率
ほとんど毎日	103	57.91	47.28	0.046*
週2~3日以下	178	46.44	45.5	

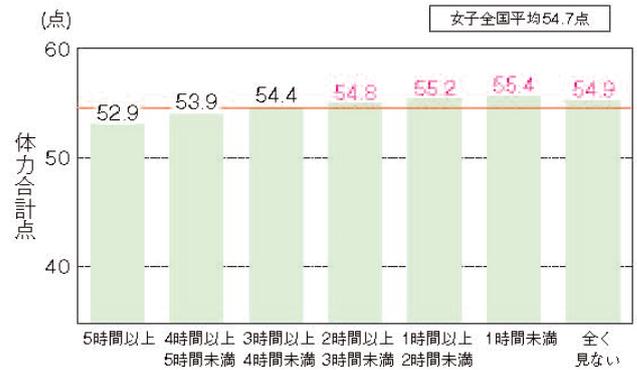
# テレビ・ゲームと体力の関係

〔テレビやゲームの画面を見る時間と体力合計点との関連〕

## ●男子



## ●女子



# スクリーンタイムの実態（2021）

週末のスクリーンタイムの学年差（男児）

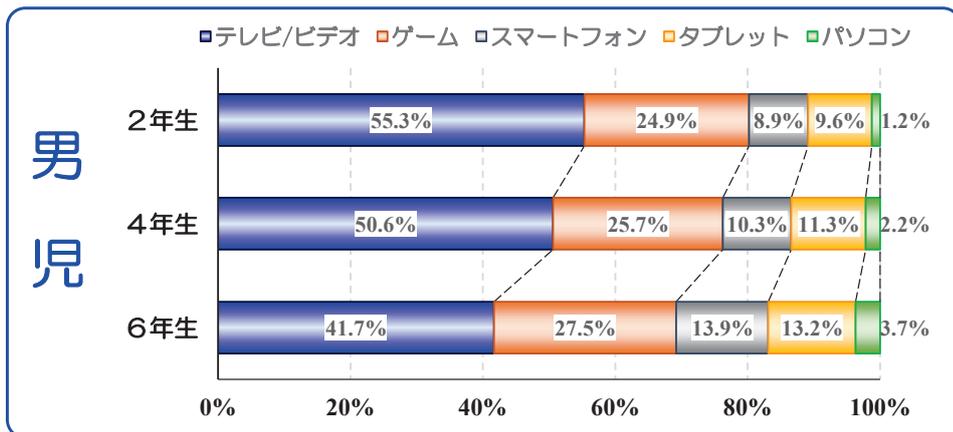


週末のスクリーンタイムの学年差（女児）

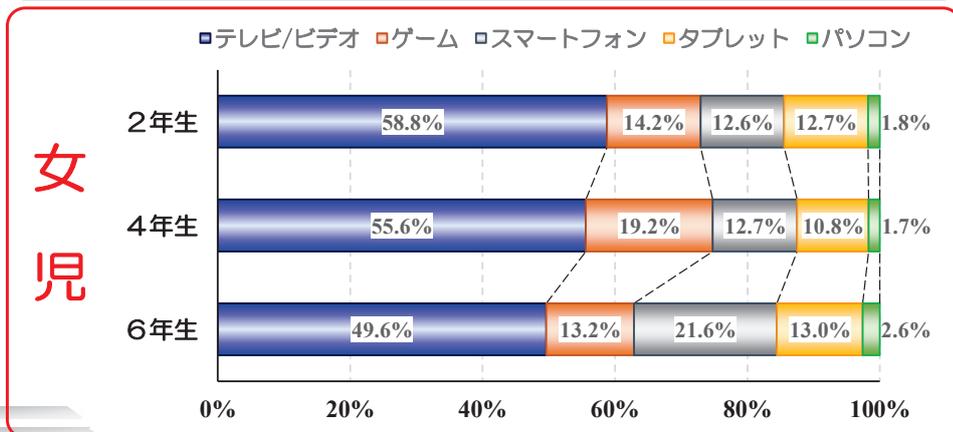


男児では、6年生で一気に増加している。また、内訳ではTV/Videoといった従来型のメディアではなく、ゲームやスマホ、タブレットなどが学年進行に伴い有意に増加する。

# スクリーンタイムの実態（2021）



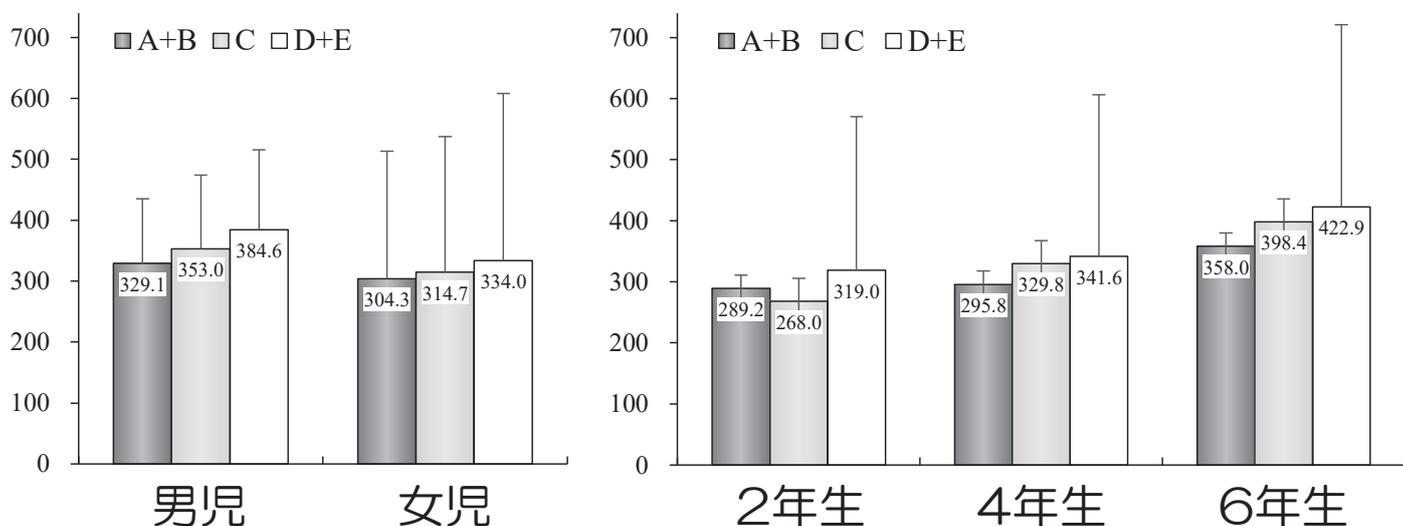
年齢が進むに連れてテレビは減り、ゲームやスマホ、タブレットが増加。



年齢が進むに連れてテレビは減り、ゲームやスマホ、タブレットが増加。特にタブレットの利用が顕著に増加。

# スクリーンタイムの実態（2021）

## ☆週末スクリーンタイムによる体力差



いずれの学年においても平日では統計的な有意差は確認されなかったが、週末では全て有意差が確認された。2, 4年生では5時間、6年生では6時間程度が境界になりそう。

# オーストラリアのガイドラインでは

**SOCIAL BENEFITS**

- Creates opportunities for fun with friends.
- Reduces anti-social behaviour, including aggressive and disruptive actions.
- Develops skills such as cooperation and teamwork.

**EMOTIONAL AND INTELLECTUAL BENEFITS**

- Improves self-esteem and confidence.
- Improves concentration and management of anxiety and stress.

**HEALTH BENEFITS**

- Reduces the risk of developing type 2 diabetes and cardiovascular disease.
- Improves physical fitness, including coordination and movement skills.
- Reduces the risk of unhealthy weight gain.
- Builds strong muscles and bones.
- Promotes healthy growth and development.

## Australia's Physical Activity and Sedentary Behaviour Guidelines

- Move and Play Every Day – National Physical Activity Recommendations for Children 0-5 Years.
- Make your move – Sit less – Be active for life!
  - Children (5-12 years)
  - Young People (13-17 years)
  - Adults (18-64 years)
  - Families
- Choose Health Be Active – A physical activity guide for older Australians.

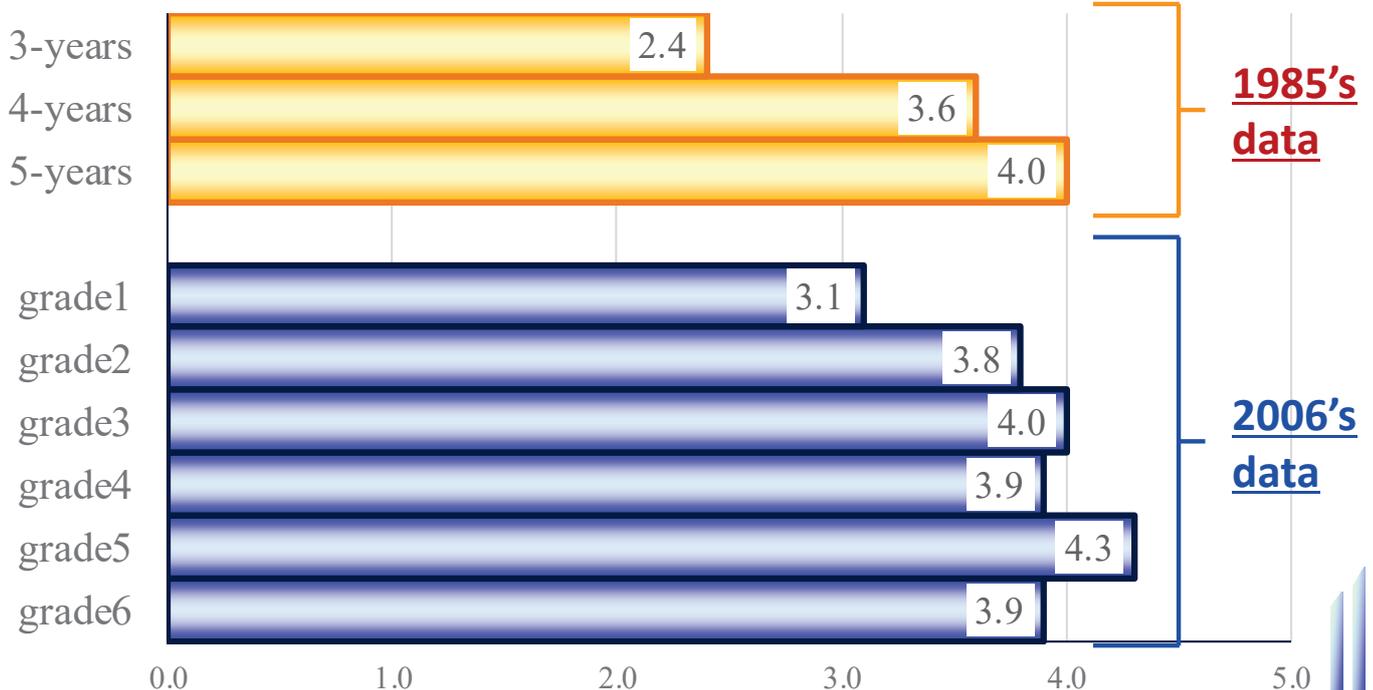
To order these resources  
**FREE OF CHARGE**  
phone 1800 020 103

**At least 60 minutes a day – in many different ways.**

Use of **electronic media for entertainment** should be limited to less than 2 hours per day.

# 運動実践の評価（動きの観察）

throwing score

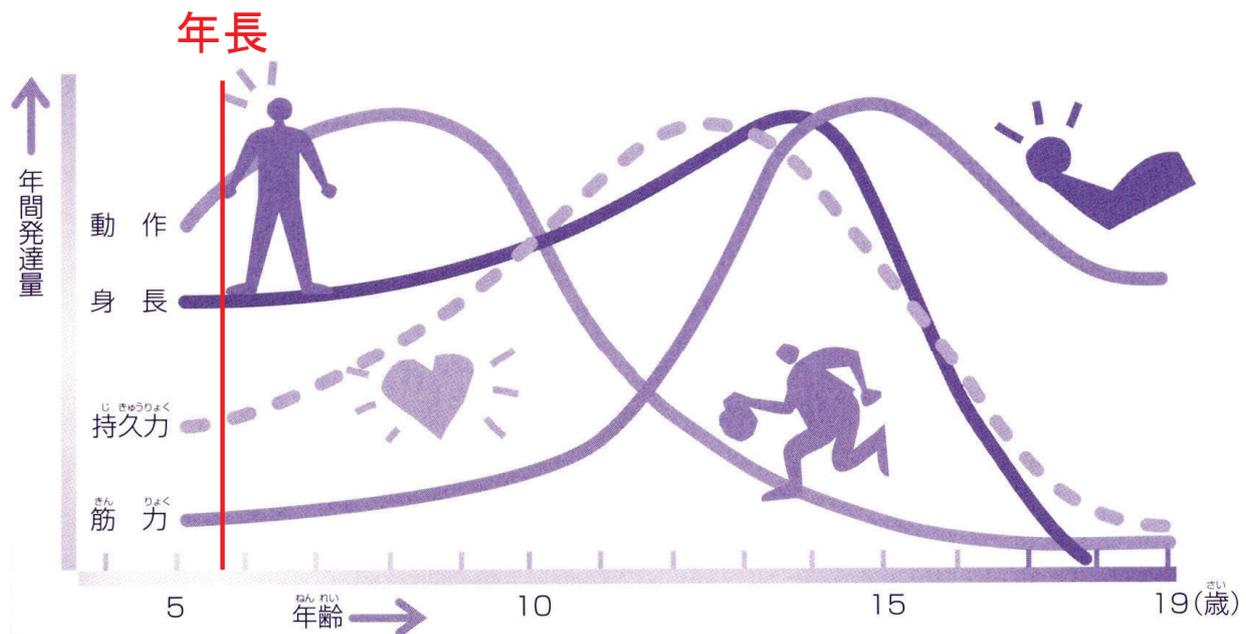


## 2. 運動が育む子どものか

### 子どもの運動が持つ力

1. 健康・体力面の効果  
体力向上，運動習慣の獲得など
2. 心理面の効果  
爽快感，ストレス発散など
3. 教育的効果  
非認知能力，社会性，協調性  
認知能力，21世紀型スキル，など

## 体力・運動能力の発達



いつごろ、そんな体力が発達していくか (宮下, 1984より)

## 幼少期の運動発達

### 動きの多様化と動きの洗練化

#### 「動きの多様化」

獲得する基本的な動きの種類を増大させる段階  
年齢とともに増大していく  
姿勢制御 → 移動 → 操作  
レパートリー, バリエーションの拡大

#### 「動きの洗練化」

様々な基本的動きが合理的, 合目的的に洗練  
運動経験の積み重ねによる質的な改善  
無駄な動きや過剰な動きの排除  
→ 合理的で滑らかな動きの獲得

# 神経の剪定（洗練化）

幼少期は脳・神経系の発達が著しい！



当初は、受動的、能動的にあらゆる刺激に対応して適応的に発達、形成されていく。この段階では神経回路が過剰に生成される。



運動を繰り返していくことで神経回路の剪定が行われる。  
これによって合理的、効率的に動ける神経回路システムになっていく。

神経回路の剪定



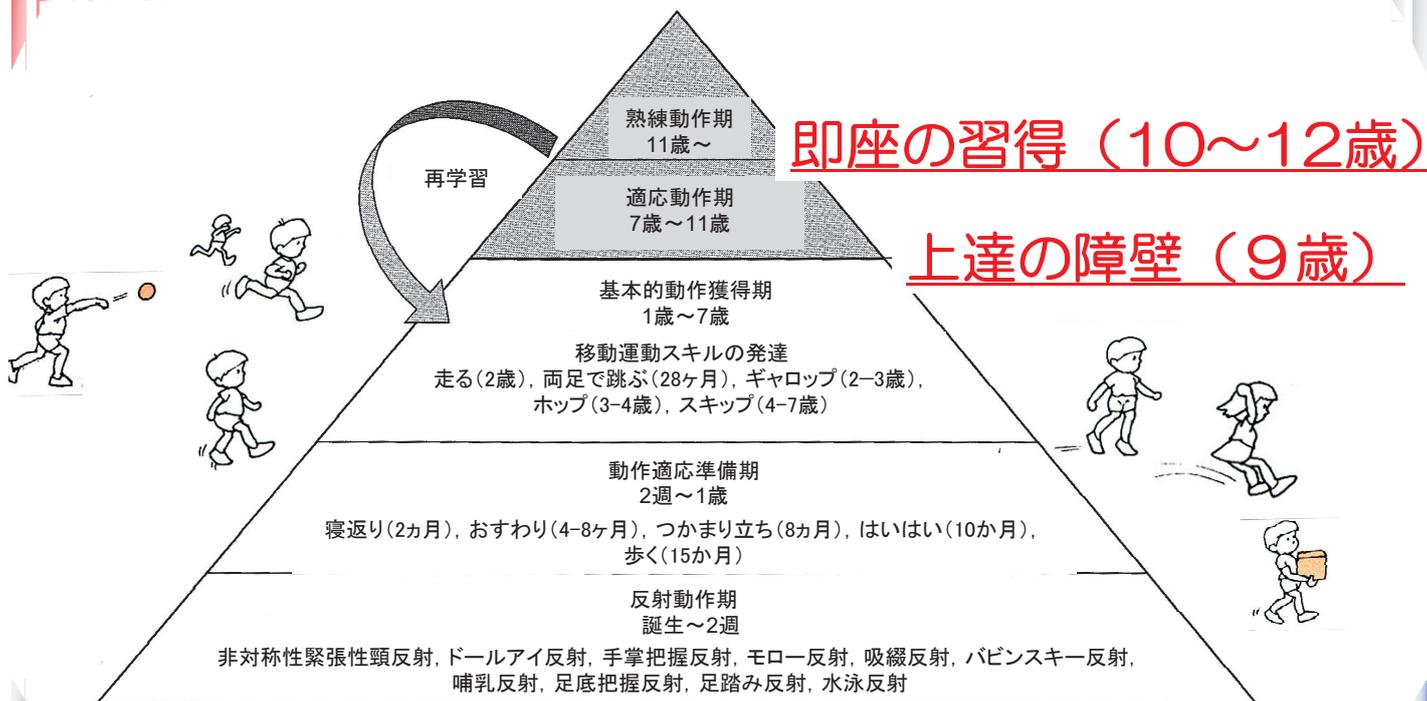
運動面においては動きの洗練化として現れる。

3～4歳：未熟な動き（「力み」や「ぎこちなさ」）

4～5歳：徐々に初歩的な動きへ

5～6歳：基本的な動きの習得

# 上達の障壁と即座の習得



運動発達の段階

## 運動による教育的効果

- 全ての教育機関で運動やスポーツをすることは教科としても、日々の生活においても重要な位置づけをされている。
- つまり、運動やスポーツ活動に多くの教育的効果を見いだしていると考えるべきであり、事実、そのような効果がある。
- 子どもが運動やスポーツに触れる機会は学校や地域が中心。
- つまり、運動やスポーツは教育や発育、成長に欠かすことが出来ないという点が優先されるべきである。

## 運動による教育的効果

### ★ 強く優しい心（意欲、ストレス発散、有能感）

- 様々な運動課題への挑戦。
- 負けたくない気持ち  
⇒ 意欲や根気、やり抜く力
- 成功体験の蓄積  
⇒ 自らへの自信、自己効力感・有能感
- ストレス発散効果や創造性の育み

# 運動による教育的効果

★ 社会適応力（友達付き合い，ルール，コミュニケーション，協調性）

- 友達との協力，相手を称える機会  
⇒ 協調性やコミュニケーション能力
- 運動の中でのルールの理解  
⇒ 規律や規範意識，ルールを守る
- 仲間との協同  
⇒ リーダーシップ，自制心

# 非認知能力

★ 非認知能力とは

## 認知能力

- 1) 知識
- 2) 計算能力
- 3) 言語能力
- 4) 記憶力
- 5) 読解力
- 6) 学力

非認知能力が基礎と  
なって発達する

これらの項目は，将来の社会的成功のために欠かせない。そして，以降の認知的能力発達のベースとなる力である。

## 非認知能力

- 1) Grit (やり抜く力)
- 2) 前向きな行動
- 3) 自己効力感
- 4) 意欲
- 5) リーダーシップ
- 6) 創造性
- 7) 好奇心
- 8) 社会性
- 9) 協調性
- 10) コミュニケーション
- 11) 主体性

主に10歳頃までに主に発達

# 非認知能力

11歳(5年生)  
～  
社会人

自己実現(夢)に向けて邁進  
★計画性, 時間配分, 努力, 自己スイッチング,  
パーソナリティ

6歳(年長)～  
10歳(4年生)

強く生き抜く力の育み  
★応用体力, 動作, 意欲, 努力, 夢, 人間関係,  
他者スイッチングの理解と遵守, 自己肯定感,  
客観的洞察力

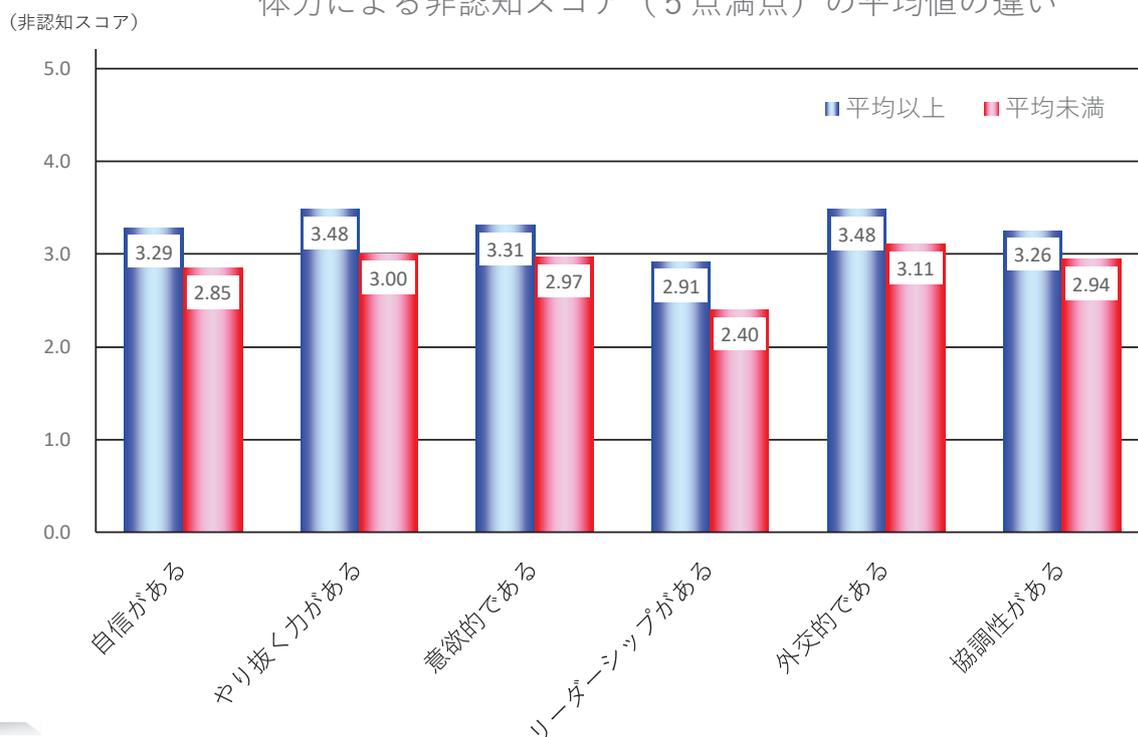
2歳～5歳  
(年中)

ヒトとしての基礎を培う!  
★身体活動, 動き, 意欲, 関心, コミュニケーション力,  
スイッチ形成

# 非認知的能力と体力

## ★ 体力測定値と非認知スコアの関係

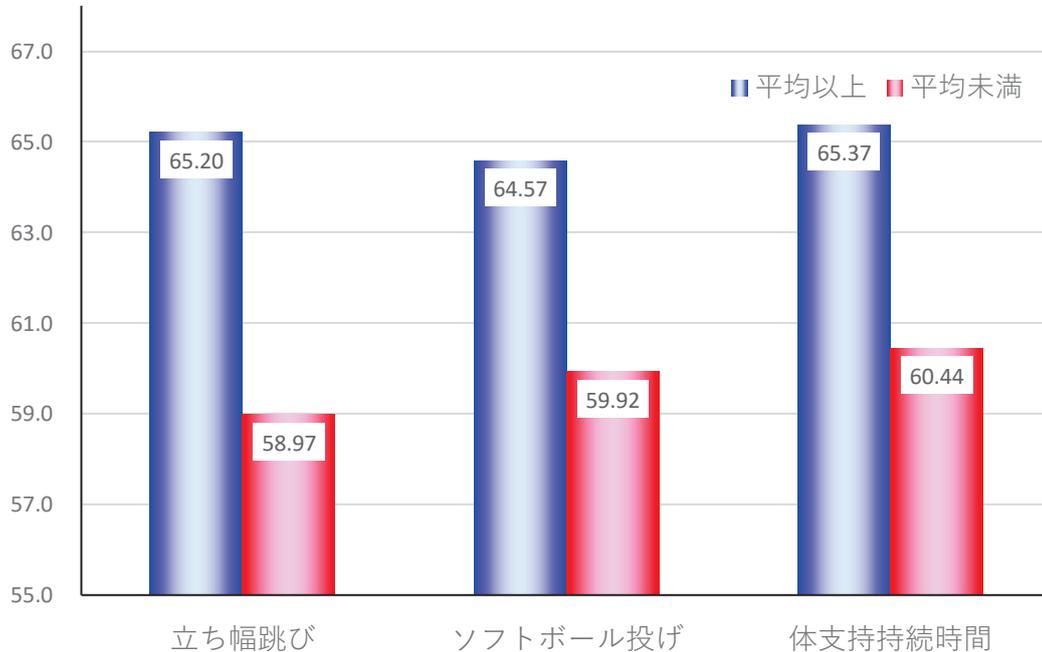
体力による非認知スコア(5点満点)の平均値の違い



# 非認知的能力と体力

## ★ 体力測定項目と非認知スコアの関係

体力測定項目と非認知スコア（100点満点）の関係



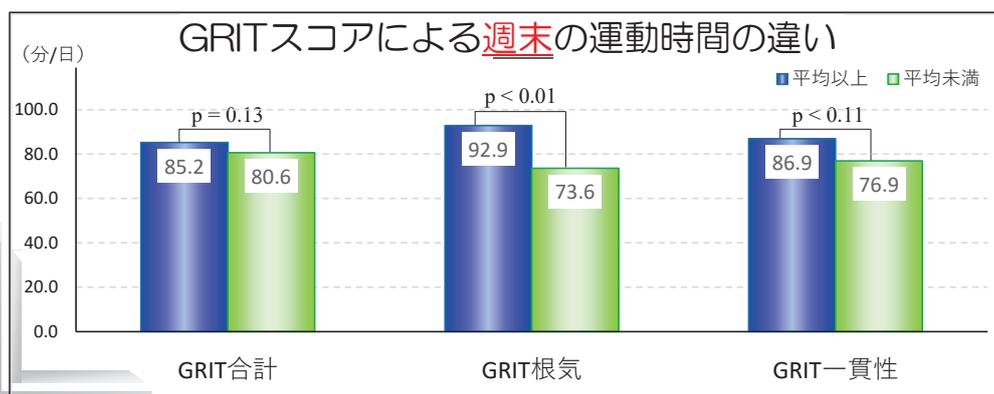
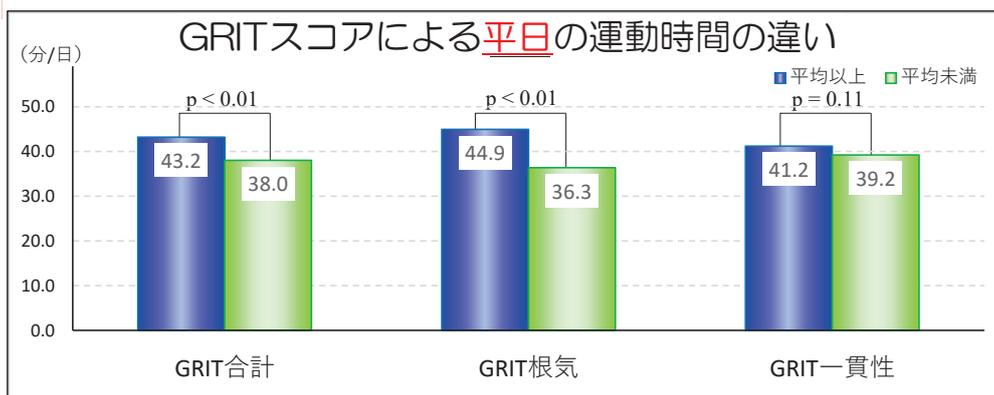
立ち幅跳び

ソフトボール投げ

体支持持続時間

# GRITスコアと運動実施

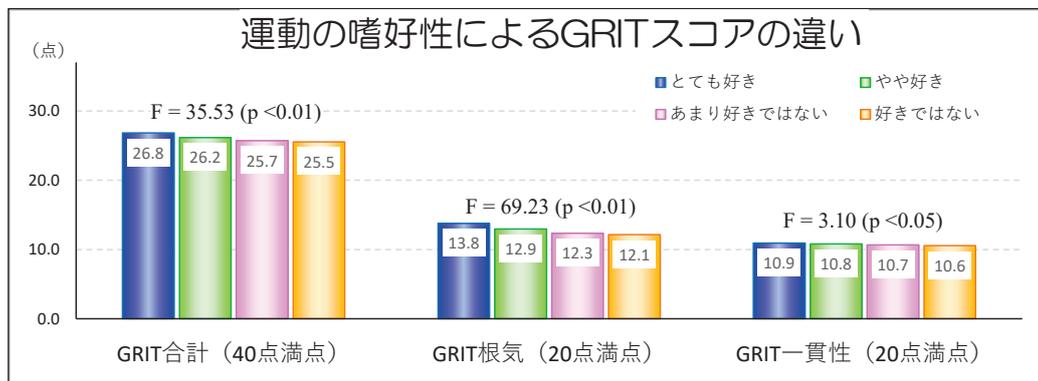
## ★ GRITスコアによる運動時間の差



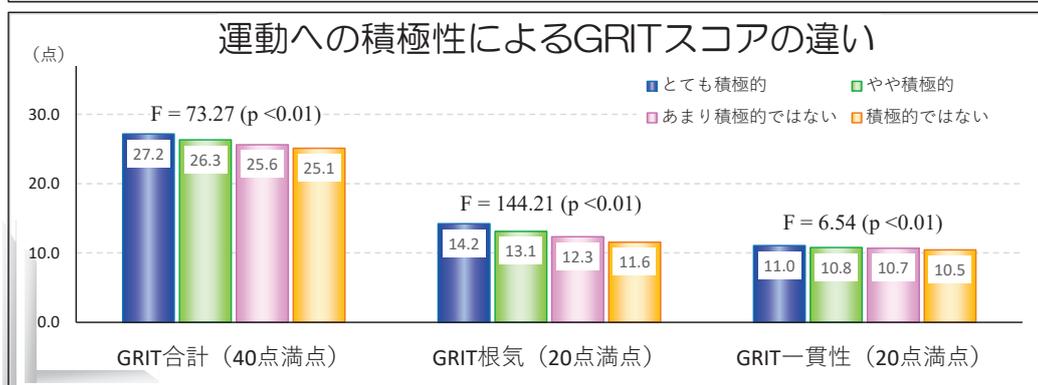
GRITスコアの高い児童の方が平日も週末も運動時間が長い傾向にある。  
特に、GRIT根気得点には顕著な差が見られる。

# GRITスコアと運動実施

## ★ GRITスコアによる運動時間の差



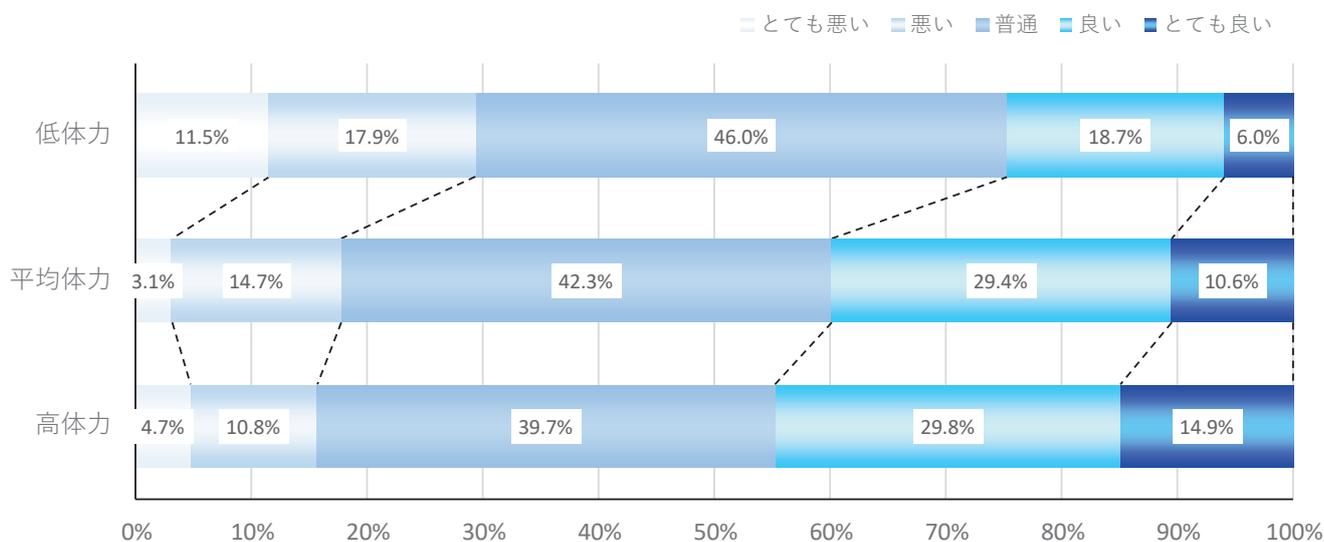
運動への嗜好性が高い児童ほど、各種のGRITスコアが高いことが確認された。



運動への積極性が高い児童ほど、各種のGRITスコアが高いことが確認された。

# 認知的能力（学力）と体力

## 学力の自己評価との関係



## 運動遊び促進の効果まとめ

### 【体力・運動能力を中心とした効果】

- 丈夫な身体。生涯スポーツ実施。
- 運動好きを育む。運動への志向性を高める。
- 運動動作習得には最も重要な時期。  
⇒ プレゴールデンエイジ、ゴールデンエイジ
- 身体活動量の確保

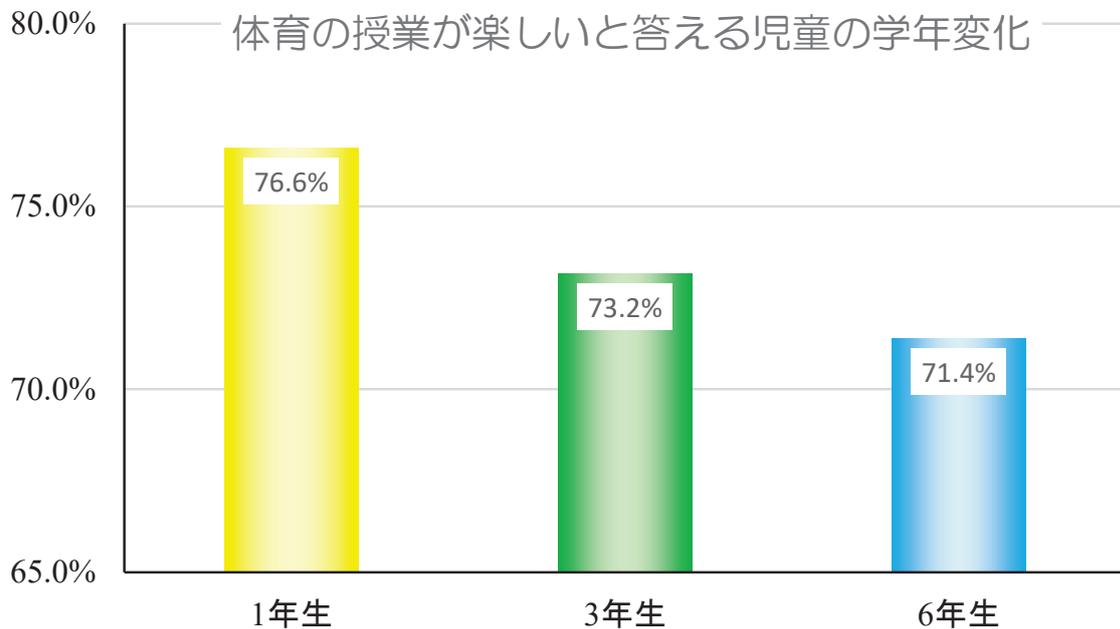
### 【教育的効果】

- 強く優しい心。非認知能力。21世紀型スキル  
⇒ 意欲、やり抜く力、自己効力感、協調性、  
規律・基本意識、コミュニケーション能力
- 学力改善、脳機能の改善。認知機能の改善

## 3. 運動実践、指導時の 留意点

## 運動（体育授業）が好きの学年変化

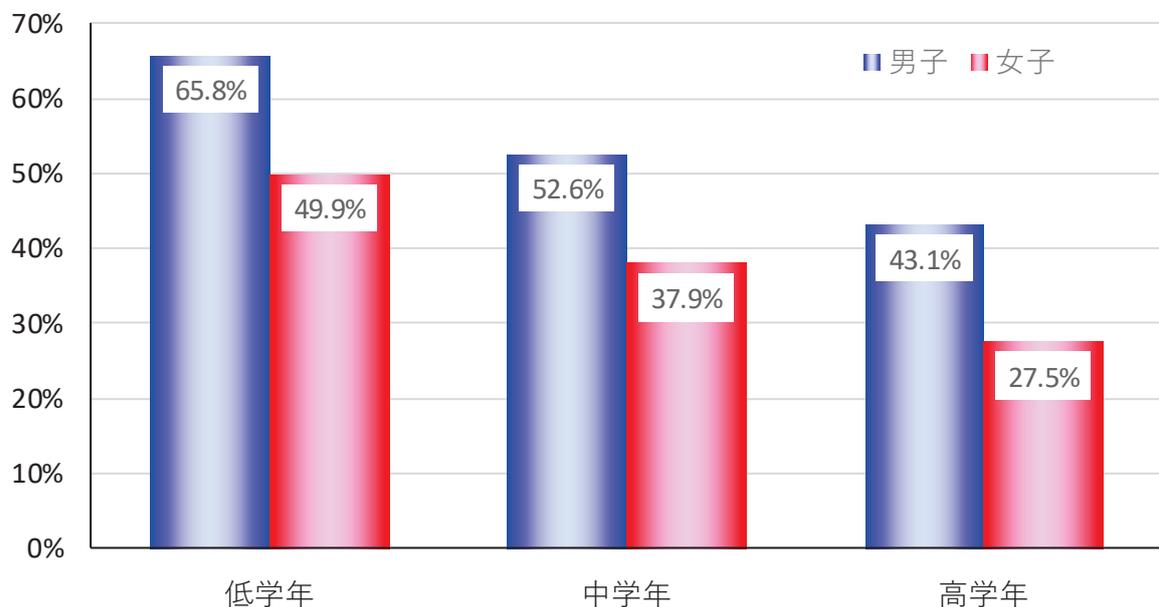
### ☆ 体育授業が好きの学年変化 ☆



## 運動が得意の学年変化

### ☆ 運動が得意の学年変化 ☆

運動が得意の学年変化



## 運動への志向性を高める

### ★ 幼少期に運動好きを育む ★

- 幼少期の体験がその後の運動参加を阻害している
- わずかな成功体験が有能感や自己効力感を高めやすい  
⇒ この時期は、根拠の無い自信でOK
- 動作発達の間でも非常に有効な時期  
⇒ ゴールデンエイジ、プレゴールデンエイジ
- 極端な専門的な技術指導が必要ではない  
⇒ 体育専門家以外でも広く指導、促進できる

## 運動は楽しさから伝える

運動が楽しい瞬間を提供する！  
運動が好きの気持ちを提供する！

- ⇒ 楽しさから始まる体力向上
- ⇒ 楽しいから意欲が湧く!!  
悔しいから頑張れる!!

教育効果は絶大

体育・スポーツは体力だけじゃない!!  
重要な教育になる!!

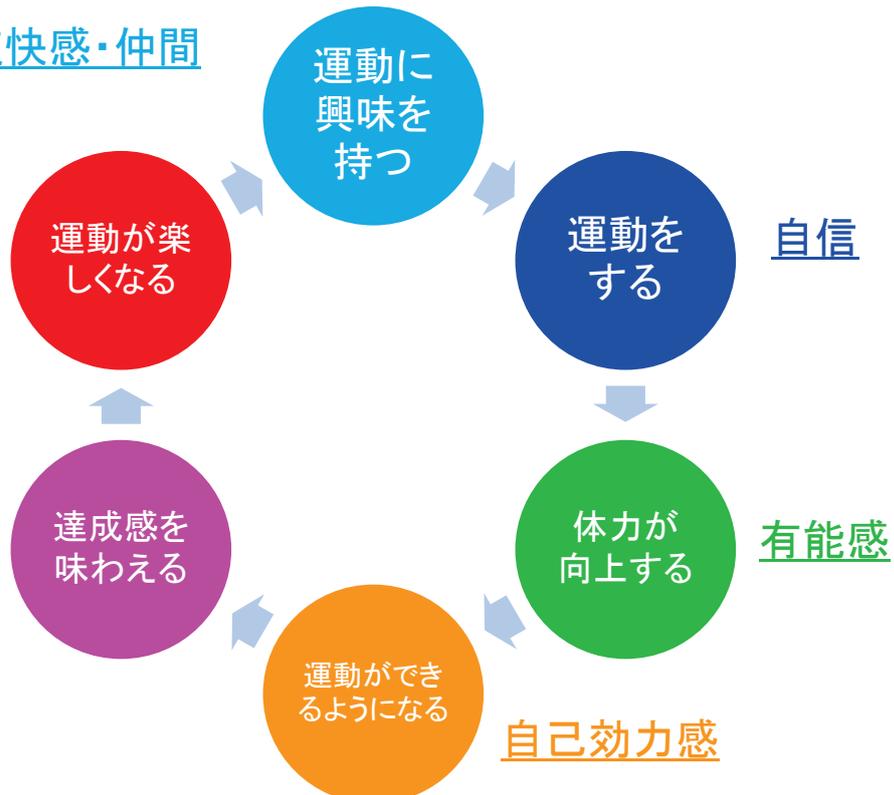
## 子どもの運動について

- 自発的に様々な遊びの体験を  
→ 子どもは遊びの天才
- トレーニングのような特定の動きばかりを繰り返したり，頻度や強度が高すぎてはいけない。  
→ けがの発生や逆に運動嫌いを生むかも

## 運動は楽しさから伝える

きっかけ：爽快感・仲間

好き・得意の  
第一歩



# 好き、楽しい、得意のための3つの力

## 運動が「好き」「楽しい」「得意」の推進

### ☆ 三つの力 ☆

#### <仲間との協調>

1. 最初は1人遊び → 仲間と協力する力を養う
2. 身体的活動を通じた支え合い、賞賛・激励。

#### <意欲・やる気>

1. 難しい課題にも取り組む意欲や前向きな姿勢を養う。
2. 自信の形成、あらゆることへの挑戦心、我慢・集中。

#### <体力の育成>

1. 健康的な生活習慣を基盤とした体力向上、基本動作の習得
2. 安全配慮、大きな怪我をしない。

# 運動が楽しいと感じるのはどういう時

### ☆ 楽しい Big4 ☆

- 運動やスポーツで勝負に勝った時
- 上手に運動やスポーツができた時
- 上手にできたことを先生や友達にほめられた時
- みんなで運動やスポーツをしている時

### ☆ 楽しくない Big3 ☆

- 運動やスポーツで勝負に負けた時
- なかなか上手に運動やスポーツができない時
- 上手にできないことを先生や友達に注意された時

## 運動が楽しい瞬間（得意・不得意別の順位）

### ☆ 運動が楽しい瞬間の順位 ☆

不得意群で順位が上がる項目	得意		不得意
fun17: 年上のお兄さんお姉さんと運動やスポーツをしている時	<u>7位</u>	⇒	<u>5位</u>
fun16: 先生などに運動やスポーツを教えてもらっている時	<u>9位</u>	⇒	<u>7位</u>
fun9: あまり勝ち負けを気にしない人と運動やスポーツをしている時	<u>10位</u>	⇒	<u>4位</u>

不得意群で順位が下がる項目	得意		不得意
fun1: みんなで運動やスポーツをしている時	<u>3位</u>	⇒	<u>8位</u>
fun12: 上手な人と運動やスポーツをしている時	<u>5位</u>	⇒	<u>9位</u>
fun7: 勝ち負けのつく運動やスポーツをしている時	<u>8位</u>	⇒	<u>10位</u>

- 運動が得意な子と不得意な子では、楽しいと感じる瞬間が違うことを理解する。
- 不得意な子は過剰な勝ち負けは嫌。先生やお兄さんお姉さんに教えてほしい願望が強め。
- 得意な子はみんなですべて活躍したい、勝ちたい。

## 運動実践時の配慮事項

### ➤ 多様な動きを満遍なく身に着けさせる

「多様な動きをバランスよく経験させること」と「遊びの延長線上として、楽しさ伝達を重視すること」が重要。  
保育者や指導者は同じ遊びに捕らわれず、多様な動きを楽しむの中で身に付けさせる必要がある。

- ① 身体感覚能力：幅広く深い運動感覚を持ち、新たな運動感覚を鋭敏に得る能力
  - ② 空間認知能力：自分の周囲の状況とその変化を理解する能力
  - ③ バランス能力：バランスをコントロールする能力
  - ④ リズム協調能力：リズムや友だちに合わせて動く能力
  - ⑤ 反応・変換能力：素早く反応し、滑らかに動きを変換する能力
  - ⑥ 用具操作能力：バットやボールなどの道具を巧みにコントロールする能力
- ※ 連結動作能力：同時に2つ以上の動きを行う能力  
※ 意識・思考能力：物事を論理的、直感的に考え、身体感覚や心理状況を意識する能力

# 運動実践時の配慮事項

## 身体感覚能力

例えば、「よける」



タグを使った鬼ごっこ。よけたり、かわしたり、の身体感覚を養う。

## バランス能力

例えば、「渡る、くぐる」



転がしたフープをくぐったり、いろいろな種類の平均台を渡る。動的バランス。

## 空間認知能力

例えば、「カゴ入れ」「キャッチ」



カゴの動きに合わせてボールを投げる。跳んでくるボールに合わせてジャンプ&キャッチ。空間認知や動きの予測が求められる。

## リズム協調能力

例えば、「ラダー」「2人縄跳び」



動きやリズム変化に対応したラダーステップ仲間とリズムを合わせて、縄跳び&二人三脚。

# 運動実践時の配慮事項

## 反応・変換能力

例えば、「跳ぶ・跳ねる・捕る」



ラダーやミニハードルを目安に様々な跳び・跳ね動きを創造、変換する。

## 用具操作能力

例えば、「打つ、投げる」



様々な種類のボールを投げたり、打ったりを経験する。用具操作能力を養う。

- 面白さによる動機付け
- 場・しかけ
- 保護者や教員の協働

## 運動実践時の配慮事項

### ➤ 異年齢交流も積極的に利用する

年上の子ども達にとっても年下の子ども達に思いやりを持って接することは良い学びの機会となり、心の成長につながる。但し、子ども達だけで自由に遊ばせていると「へたくそ」「じゃまするな」などの不適切な発言が出てしまうことがあるので注意が必要。

### ➤ 子ども自身に運動の大切さを伝える

保育施設や学校で一生懸命に身体を動かしても、それ以外の時間の遊びがTVやゲーム中心になり、不活発では効果は半減してしまう。そこで、子ども達自身に外遊びや友達との運動遊びの大切さを伝えることで、日頃から実践させるように心がけることで、運動指導の効果も大きくなる。

## 子どもが運動あそびに夢中になる6箇条

1. 動きや操作ができるようになる（成功体験）
2. 次々に挑戦する課題がある（スモールステップ）
3. できるようになった事を認められ、褒められる（賞賛・激励）
4. 勝負の楽しさを体験する（真剣勝負）
5. 遊びを通して良好な仲間関係を構築する  
（協調性、コミュニケーション）
6. ルールや遊び方を自分たちで考え、創造する  
（主体性、規範意識）

## 楽しい運動のための準備

### ◆規則正しい生活習慣

良い指導やプログラムの効果を最大限にする鍵は、子どもの準備にある。良好な生活習慣で元気に園や小学校に来てもらう必要がある。良好な生活習慣獲得との相互作用も期待できる。指導者は常に子ども達の良好な生活習慣を求め、確認しながら、実践を進める必要がある。

### ◆規範意識

年長児ぐらいからは、遊びのルールは十分に理解できる。運動は何でもルールを守らなければ楽しくない、運動を通してルールや規範意識を高めることは、今後の人生にも極めて重要なことである。

## 楽しい運動のための生活習慣

夜は9時までには就寝  
朝は7時までには起きて  
少し早めに幼稚園・保育園  
に行こう

午前中に1回  
午後に1回は必ず  
外で遊ぶ時間を確保しよう

毎日楽しく運動  
するために

朝ごはんを生活スタート  
食事は適切な時間に十分に  
入浴で体のリセットも忘れずに

ゲームやテレビは極力少な目  
実施時間等に関しては、  
必ず、家庭でルールを持って  
保護者のゲームも少なめに

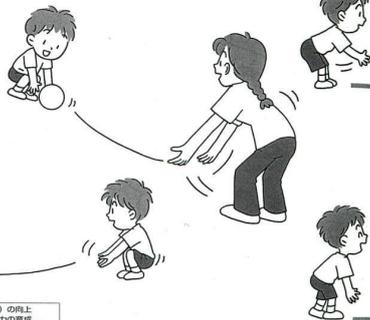
# 4. ちょっと運動紹介 チャレンジカード

## ちょっと運動紹介

### ボール遊びは投げるだけ？

#### コロコロボール キャッチ・ギユツ！

転がってくるボールに、からだの正面を向けて、胸に撞くようにしっかりとキャッチするのをきです。  
○低年齢児には、最初保育者が、受け止めやすいボールを転がしてあげます。慣れてくると、いろいろな方向から転がして、キャッチさせてみましょう。  
○2人1組で、交替して遊びましょう。



●操作系運動スキル（両手で受け止める）の向上  
●集中性・巧み性・空間認知能力・集中力の育成

動きのポイント ○両手で受け止める

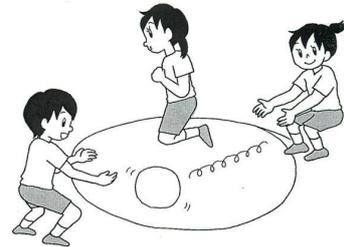
○からだの正面で受け止める  
○体を低くし、両手の平を前に出して、撞き返すように受け止める。

#### 転がしドッジボール

やり方

- ①3人以上で行う。
- ②円を描き、1人だけ円の中に入る。
- ③円の外にいる人は、ボールを転がして、円の中の人に当てる。
- ④円の中の方は、ボールを避ける。
- ⑤ボールを転がさない人は、ボールを受ける。
- ⑥交代して行う。

バリエーション  
★ボールをバウンドさせたり、投げたりして行う。



反応能力

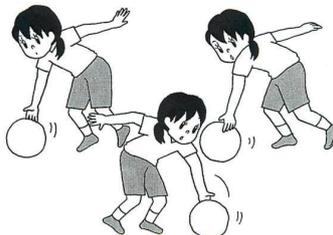
#### ボール運び

やり方

・片手で転がしながらボールを運ぶ。

バリエーション

- ★反対の手で行う。
- ★逆手・両手などで行う。
- ★後ろ向きで行う。
- ★合図で向きをかえて行う。



識別能力

# ちょっと運動紹介

## ボール遊びは投げるだけ？

### リアクションキャッチ

#### やり方

- ① 2人1組になり、一方はボールを2個持ち、肩の高さで構える。
- ② 他方は、両手を腰に当て、1mの間隔を空けて立つ。
- ③ ボールを持っている方は、どちらかのボールを落とし、ボールを持っていない方は、落とさないように両手でキャッチする。

#### バリエーション

- ★片手でキャッチする。
- ★ボールを落とすとき、フェイントを入れる。
- ★構え方を変える。



反応能力

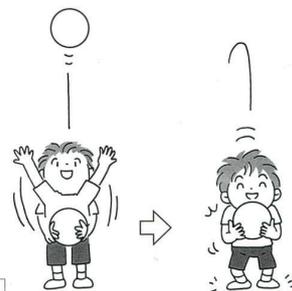
### ポンボール 上げて・キャッチ!

#### おそくか 4-5歳

自分で投げ上げたボールを、キャッチするあそびです。「ボールさん、お帰らない」と言って遊びましょう。

#### ポイント

- 一服手からはなれたボールをキャッチするあそびです。「ボールさん、お帰らない」と言って遊びましょう。
- 操作系運動スキル（投げ上げて受け取る）の向上
- 協応性・巧み性・空間認知能力の育成



#### 動きのポイント ○ 投げ上げて受け取る

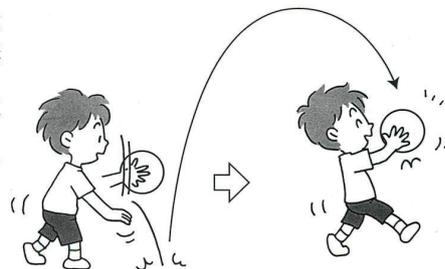
○ ボールを真上に投げ上げ、受け取る。

### バウンド・キャッチ!

#### おそくか 4-5歳

自分でバウンドさせたボールをキャッチします。最初は、すぐ前でバウンドさせます。慣れたら、位置をはなしてバウンドさせ、すばやく移動してキャッチします。

- 2人1組になって、投げるのとキャッチを交替で行なって遊んでも楽しいですよ。
- 同時にボールをバウンドさせ、お互いのボールをキャッチするあそびも試してみましょう。



#### 動きのポイント ○ バウンドキャッチをする

○ ボールを真下に投げつけ、上がって落ちるボールを受け取る。

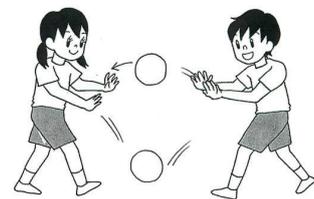
### リアクションパス

#### やり方

- ① 2人1組になり、各自ボールを1個ずつ持つ。
- ② じゃんけんではリーダーを決める。
- ③ リーダーのパスとちがうパスをする。

#### バリエーション

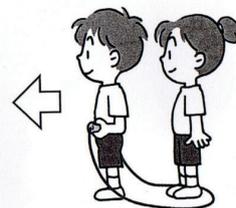
- ★ケンケンしながら行う。
- ★足踏みしながら行う。
- ★振り向きざまに行う。



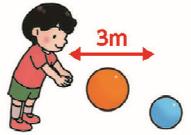
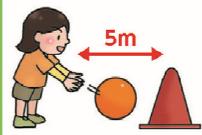
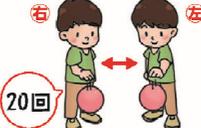
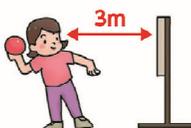
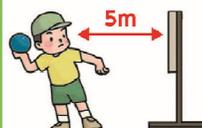
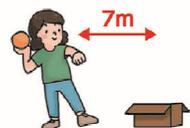
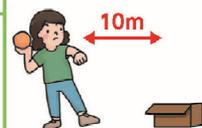
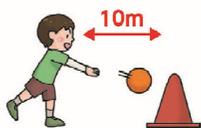
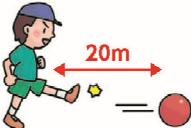
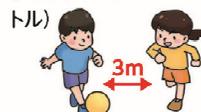
反応能力

# ちょっと運動紹介

## 昔やった伝承遊びを思い出して？





	レベル1	レベル2	レベル3	レベル4	レベル5
<b>ころがす</b> 	3メートル先のボールにころがして当てる(大きいボールで) 	5メートル先のカラーコーンにころがして当てる(大きいボールで) 	5メートル先のペットボトルをころがしたボールで3本同時にたおす(大きいボールで) 	5メートル先のペットボトルをころがしたボールで5本同時にたおす(大きいボールで) 	5メートル先のペットボトルをころがしたボールで3本同時にたおす(小さいボールで) 
	パーフェクト! できた!	パーフェクト! できた!	パーフェクト! できた!	パーフェクト! できた!	パーフェクト! できた!
<b>とる</b> 	ボールをなげあげて自分でキャッチ(れんぞく3回成功) 	ボールをなげあげてる間に手を3回たたいてキャッチ(れんぞく2回成功) 	ボールをなげあげてる間に1回転してキャッチ 	友達とペアでボールをパスキャッチ(3メートル)(下なげでOK・れんぞく6回成功) 	友達3人で三角にボールをパスキャッチ(3メートル)(下なげOK・3周連続成功) 
	パーフェクト! できた!	パーフェクト! できた!	パーフェクト! できた!	パーフェクト! できた!	パーフェクト! できた!
<b>つく</b> 	1つのボールを両手で同時に7回つける 	ボールを片手でれんぞく5回つける(得意な手だけで成功) 	ボールを片手でれんぞく15回つける(得意な手だけで成功) 	ボールを片手でれんぞく15回つける(どっちの手でも成功) 	ボールを右手と左手こうごに合計20回つける(1つのボールで) 
	パーフェクト! できた!	パーフェクト! できた!	パーフェクト! できた!	パーフェクト! できた!	パーフェクト! できた!
<b>なげる</b> 	3メートル先のまことに当てる 	5メートル先の小さなまことに当てる(3回なげで2回成功) 	7メートル先の段ボールにボールを入れる 	10メートル先の段ボールにボールを入れる 	10メートル先のカラーコーンに当てる 
	パーフェクト! できた!	パーフェクト! できた!	パーフェクト! できた!	パーフェクト! できた!	パーフェクト! できた!
<b>ける</b> 	ボールをけて15メートル飛ばす(ころがってもOK) 	5メートルの位置からボールをけてゴールイン(3回ちょうせんして2回成功) 	10メートルの位置からボールをけてゴールイン(3回ちょうせんして2回成功) 	2人ペアで失敗せずにパスをれんぞく10回成功(2人のキヨリは5メートル) 	2人ペアで失敗せずにドリブルしながらパスをれんぞく10回成功(2人のキヨリは3メートル) 
	パーフェクト! できた!	パーフェクト! できた!	パーフェクト! できた!	パーフェクト! できた!	パーフェクト! できた!

キヨリの決め方 3メートルは、歩いて6歩。 5メートルは、歩いて10歩。 7メートルは、歩いて14歩。 10メートルは、歩いて20歩

「できた!」=ともだちチェック 「パーフェクト!」=先生チェック

# EPSS てつぼう チャレンジカード

Exercise Promotion System of SETO  
瀬戸の運動促進プログラム

「できた!」=ともだちチェック 「パーフェクト!」=先生チェック

ねん くみ なまえ ( )

	レベル1	レベル2	レベル3	レベル4	レベル5
<b>まえまわり</b> <small>とびあがり+つばめしせい びおつじじょう 姿勢が5秒以上できる</small> 	<b>パーフェクト!</b> まえまわり おりができる できた! 	<b>パーフェクト!</b> ふとん干しの姿勢が 5秒以上できる できた! 	<b>パーフェクト!</b> かかえこみの姿勢で 3回ふることができる できた! 	<b>パーフェクト!</b> せんぽうしじいかいてん 前方支持回転 ができる できた! 	<b>パーフェクト!</b>
<b>うしろまわり</b> <small>し後ろふりとびおりが                      できる                      できるだけ速く</small> 	<b>パーフェクト!</b> ダンゴムシの姿勢を 3秒以上できる できた! 	<b>パーフェクト!</b> ほじよ さいかい ひと 補助あり(器械・人) さかあがりができる できた! 	<b>パーフェクト!</b> さかあがりができる できた! 	<b>パーフェクト!</b> こんぽうしじいかいてん 後方支持回転 ができる できた! 	<b>パーフェクト!</b>
<b>あし足かけまわり</b> <small>あし ます した 上から下へ                      からだの 一体を伸ばす。                      した うえ 下から上へ                      からだを 縮める</small> ブタの丸やきが5秒 できる 	<b>パーフェクト!</b> あしめき回りで3回あ しをぬくことができる できた! 	<b>パーフェクト!</b> あし かけ ぶり が 5回できる できた! 	<b>パーフェクト!</b> あし かけ ぶり 上 が り が できる できた! 	<b>パーフェクト!</b> あし ます まわ 足かけ前回り ができる できた! 	<b>パーフェクト!</b>
<b>ぶら下がりのわざ</b> こうもりができる 	<b>パーフェクト!</b> こうもりさか立ちお りができる できた! 	<b>パーフェクト!</b> ちきゅう回りができる できた! 	<b>パーフェクト!</b> ふみこしおりができる できた! 	<b>パーフェクト!</b> てんこうまえお 転向前下りができる できた! 	<b>パーフェクト!</b> あし かけ 後ろ 回り が3回できる できた! 

# EPSS マット チャレンジカード

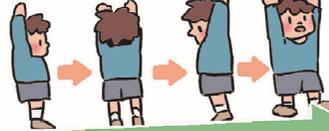
Exercise Promotion System of SETO  
瀬戸の運動促進プログラム

ねん くみ なまえ ( )

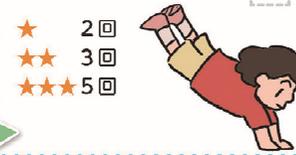
- はじめてできたら●をつけよう!
- いつもできるようになったらはなまるにしよう!
- いつもできるようになったらせんせいにみてもらおう!
- ※マークがついているじゅつはポイントをかくにんしよう!
- かんたんなひとは★マークにちょうせんしよう!

## ちゅうきゅう

### ④ マルタころがりのじゅつ



### ⑤ カエルのあしうちのじゅつ



- ★ 2回
- ★★ 3回
- ★★★ 5回

### ⑥ まえころがりのじゅつ



- ★ てをつかないでたつ
- ★★ さいごにきをつけとまる
- ★★★ ぼうしをあしにはさんでまわる

### ⑦ うしろころがりのじゅつ



- ★ ひざをマットにつけない
- ★★ さいごにきをつけとまる
- ★★★ ぼうしをあしにはさんでまわる

## しょきゅう

### ① うさぎとびのじゅつ



### ② クマあるきのじゅつ



### ③ ゆりかごのじゅつ



- ★ てをつかわずたつ
- ★★ ゆりかごからかたとうりつ
- ★★★ ゆりかご→かたとうりつ
- てをつかわずたつ

## じょうきゅう

### ⑧ カベのぼりさかだちのじゅつ

あたまのたかさ  
までのぼろう!



### ★カベとうりつのじゅつ

5びょうキープ!



### ⑨ かわとびのじゅつ

- ★ おおきなかわをとびこえる (ともだち2りぶんくらい)
- ★★ いきおいをつけずにとぶ
- ★★★ ぼうしをあしにはさんでとぶ



### ⑩ かたとうりつのじゅつ

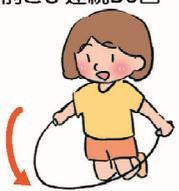
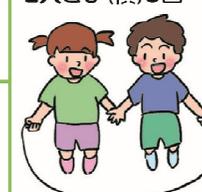
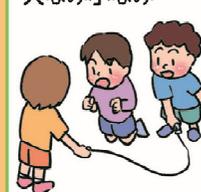
5びょうキープ!



# 4 EPSS なわとび チャレンジカード

「できた!」=ともだちチェック 「パーフェクト!」=先生チェック

ねん くみ なまえ ( )

	レベル1	レベル2	レベル3	レベル4	レベル5
<b>れんぞく連続とび</b>	<p>まえ 前とび連続30回</p>  <p>パーフェクト!</p> <p>できた!</p>	<p>まえ 前とび連続50回</p>  <p>パーフェクト!</p> <p>できた!</p>	<p>うしろ 後ろとび連続20回</p>  <p>パーフェクト!</p> <p>できた!</p>	<p>あやとび連続10回</p>  <p>パーフェクト!</p> <p>できた!</p>	<p>こうさく 交差とび連続10回</p>  <p>パーフェクト!</p> <p>できた!</p>
<b>まえ前とび(タイム)</b>	<p>1分間に まえ 前とび50回</p> <p>ひっかかってOK!</p> <p>パーフェクト!</p> <p>できた!</p>	<p>1分間に まえ 前とび75回</p> <p>ひっかかってOK!</p> <p>パーフェクト!</p> <p>できた!</p>	<p>1分間に まえ 前とび100回</p> <p>ひっかかってOK!</p> <p>パーフェクト!</p> <p>できた!</p>	<p>1分間に まえ 前とび125回</p> <p>ひっかかってOK!</p> <p>パーフェクト!</p> <p>できた!</p>	<p>1分間に まえ 前とび150回</p> <p>ひっかかってOK!</p> <p>パーフェクト!</p> <p>できた!</p>
<b>うしろ後ろとび(タイム)</b>	<p>1分間に うしろ 後ろとび20回</p> <p>ひっかかってOK!</p> <p>パーフェクト!</p> <p>できた!</p>	<p>1分間に うしろ 後ろとび30回</p> <p>ひっかかってOK!</p> <p>パーフェクト!</p> <p>できた!</p>	<p>1分間に うしろ 後ろとび40回</p> <p>ひっかかってOK!</p> <p>パーフェクト!</p> <p>できた!</p>	<p>1分間に うしろ 後ろとび60回</p> <p>ひっかかってOK!</p> <p>パーフェクト!</p> <p>できた!</p>	<p>1分間に うしろ 後ろとび80回</p> <p>ひっかかってOK!</p> <p>パーフェクト!</p> <p>できた!</p>
<b>ふたり2人とび</b>	<p>ふたり 2人とび(前後)5回</p>  <p>パーフェクト!</p> <p>できた!</p>	<p>ふたり 2人とび(横)5回</p>  <p>パーフェクト!</p> <p>できた!</p>	<p>ふたり 2人とび(前後)10回</p>  <p>パーフェクト!</p> <p>できた!</p>	<p>ふたり 2人とび(横)10回</p>  <p>パーフェクト!</p> <p>できた!</p>	<p>みんなでジャンプ 10回</p>  <p>タイムで 分で 回</p> <p>みんなで 回</p>
<b>おおなわ天縄とび</b>	<p>おななみ小なみ</p>  <p>パーフェクト!</p> <p>できた!</p>	<p>かけぬけ</p>  <p>パーフェクト!</p> <p>できた!</p>	<p>1回とんでぬける</p>  <p>パーフェクト!</p> <p>できた!</p>	<p>ゆうびん屋さん 10枚</p>  <p>パーフェクト!</p> <p>できた!</p>	<p>8の字とび連続</p>  <p>タイムで 分で 回</p> <p>みんなで 回</p>