

愛知県体力向上

導入運動 & 運動転移編

体力向上・運動促進のねらい

- 全国最低水準にある愛知県の児童生徒の体力を向上させる
- トレーニング的な活動ではなく運動が好き、楽しいを育む実践
- 運動好き・楽しい → 運動時間の増加(よく動く子) → 体力向上
- 様々な体力要素や運動単元を常に意識しながら楽しく取り組む
- 運動を通した総合的な子どもの育みに生かす(生活習慣の改善、社会的成長、心理的成長、教育効果)



愛知県の児童生徒(小5、中2)の体力・運動能力の実態(R4年度データより)

種目	児童順位		生徒順位		男子児童	女子児童	男子生徒	女子生徒
	男子	女子	男子	女子	平均	平均	平均	平均
体力総合	46	47	47	46	50.71	52.57	38.84	45.40
握力	44	43	44	43	15.67	15.62	28.14	22.75
上体起こし	47	47	42	41	17.76	16.79	24.94	20.93
長座体前屈	26	25	39	32	33.26	37.75	42.75	45.2
反復横跳び	41	42	37	29	39.49	37.75	50.86	45.94
20mシャトルラン	46	46	45	45	41.95	33.09	73.88	48.12
50m走	37	38	46	47	9.6	9.77	8.2	9.12
立ち幅跳び	30	22	43	38	150.15	144.6	193.79	165.55
ボール投げ	47	46	45	37	19.19	12.47	19.59	12.2

皆さんと一緒に、子ども達が楽しいと思えるような体育授業を展開し、あわせて、子ども達が自ら、どのような運動や体力につなげられるかを考えてくれるような取り組みにしたい!

導入運動の事例と考え方

すべての単元や体力要素に効果的な運動というのは、なかなか存在しない。そこで、

- ✓ 第一に 友達と行う導入運動に取り組むことでその時間の授業が楽しいものになりそうという雰囲気づくりをする
- ✓ 第二に 経験を転移させるという発想を取り入れ、様々な運動動作の経験を他の運動やスポーツに子ども自身が活かせるように促す

友達と行う導入運動で雰囲気づくり

例えば...

膝タッチ(敏捷性)

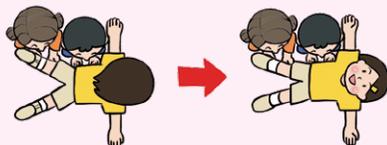


- 1 2人向かい合って左手同士をつなぐ
- 2 中腰で足を自由に動かしながら右手で相手の右ひざをタッチする
- 3 先にタッチした方が勝ち!

手をつなぐことで友達との距離も近づき易く楽しい!

例えば...

人手返し(筋力)



- 1 3人組を作る
- 2 1人が床にうつ伏せで寝て、人手のように手足を大きく広げる
- 3 残りの1人で⇒2人で協力して、お友達をひっくり返したら成功

力も使うし友達との協力も促進できる

運動経験を転移して他の運動に応用

例えば、よく見かける鬼ごっこは、他のどんな運動や体育単元につながる動作が含まれていますか? ?

Q 鬼遊びでよく見るしっぽ取りの様子です。どんな動きが出てきますか?



A 「走る」「捕る」「かわす」「サイドステップ」などなど



いずれも様々な運動や単元に応用できる動きです。子どもに、今の動きは他にどんな場面やスポーツで使える? などと問いかけながら授業を進めてみてください。(運動転移の発想)

友達と行う導入運動の例

2人組ペアストレッチ

- 1 手を繋ぎ、膝を曲げた状態で、足の裏を合わせる
- 2 「せーの」の合図で手を繋いだまま足を上げる
- 3 膝を伸ばしたまま数秒間バランスをとる

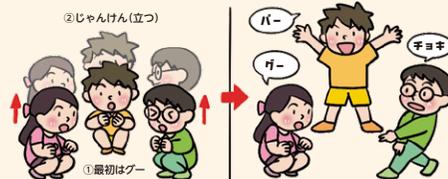
※「みんな一斉に5秒やってみよう」など、**全員で挑戦もOK**



からだジャンケン

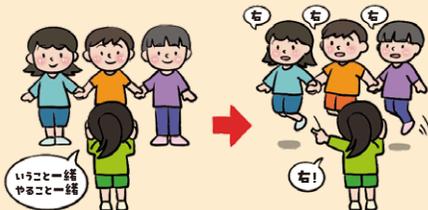
「最初はグー、ジャンケンポン」で、体全体を使ってジャンケンをする

※「最初はグー」はしっかりしゃがむのがポイント



いうこと一緒やること一緒

- 1 リーダーが「いうこと一緒やること一緒」と言った後、前後左右上下のいずれかを言う
 - 2 子はリーダーの指示に合わせてジャンプする
- ※子同土手を繋いだり、**タイミングを合わせる**



力試しでの導入運動の例

大根抜き(低・中学年)

- 1 うつ伏せになり隣の子と腕を組みげんこつを作る
 - 2 オニが子(大根)の足首を引っ張る
 - 3 子は抜かれないように踏ん張る
- ※大根が抜かれたり、一定時間過ぎたら交代する
長座で行うバージョンもある



タオル引き

- タオルとタオルを交差させて引っ張り合う
- ※急に手を放すと相手が怪我をするので注意
※1対1だけでなく、**2対2、3対3でも可能**



マット押しリレー

- 2人組、3人組でマットを押して競争する
- ※コーンを回る折り返しリレーにしてみたり、誰かを上に乗せて(寝た状態で) **マット引っ張り競争(荷物運び競争)**としても遊べる



鬼遊びでの導入運動の例

しっぽ取り

- 1 鬼と逃げられる範囲を決める
- 2 鬼にしっぽを取られた子は鬼になる

※ラダーやフープ跳びなどの場所を用意し、**修行(課題運動)をしたら戻れる「修行鬼」もOK**



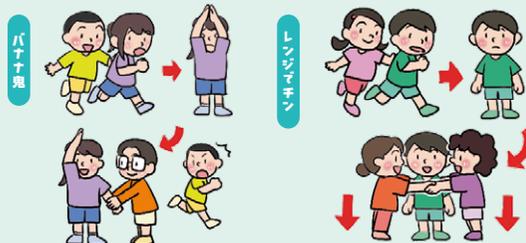
ねずみ逃がし

- 1 ねこ(鬼)、ねずみ(子)と子を守るねずみ(親)を決める
 - 2 ねこ(鬼)にねずみ(子)がタッチされないよう手を繋いだまま回って逃げる
- ※**真ん中にマーカーなどの目印を用意**すると良い



氷鬼

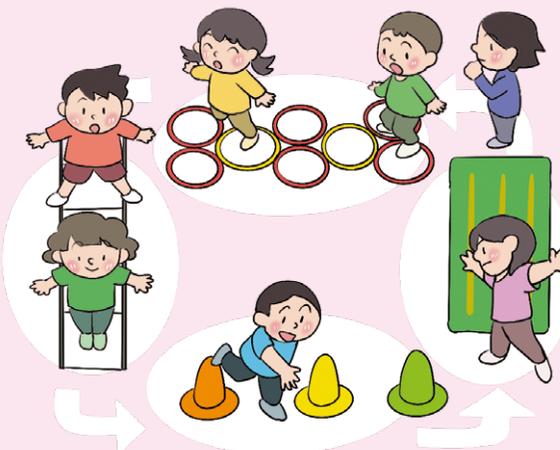
タッチされたら凍るというルールはそのままに**2回助けてもらわないと逃げられない「バナナ鬼」**や、**2人協力して解凍しないと逃げられない「レンジでチン」**等のアレンジもOK



サーキット運動の例

取り組んでいる主運動に繋がる運動内容をサーキット形式にして取り入れるのもOK

- ケンパ
- ラダー
- カラーコーンでジグザグ走
- マット運動
- 両足ジャンプ
- ドリブル
- 縄跳び
- キャタピラ
- 鉄棒運動等



人の活動を「見ることも重要な学びとなる運動もありますが、ただただ「待つ」時間となるのであれば、上記のようなサーキット形式の運動を取り入れ、**経験の回数や身体活動量を担保**しましょう!