愛知県体力向上

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 ➡ 体力の向上
- 運動を通して子どもの育ちを支える（生活習慣の改善、社会的成長、心理的成長、教育効果）

愛知県の児童生徒の体力・運動能力の実態（R6年度・公立学校）

種　目	小５順位		中２順位		小５平均		中２平均	
	男子	女子	男子	女子	男子	女子	男子	女子
体力合計点	47	45	46	44	51.12	52.54	40.00	45.97
握力	44	43	44	44	15.53	15.42	28.10	22.79
上体起こし	47	47	34	23	18.25	17.17	25.59	21.41
長座体前屈	29	27	27	21	33.31	37.65	44.22	46.50
反復横跳び	42	41	34	27	39.67	37.87	51.52	45.94
20mシャトルラン	47	46	45	44	42.55	32.88	75.49	47.82
50m走	34	36	47	45	9.56	9.82	8.15	9.10
立ち幅跳び	21	13	44	33	150.66	144.66	194.54	165.94
ボール投げ	47	43	46	41	19.73	12.62	19.80	12.07

学校での取り組みを中心として、運動が好き・楽しいという思いを醸成し、子どもたちの健康と育ちを支える

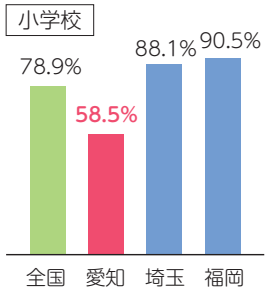
学校での取り組みのポイント

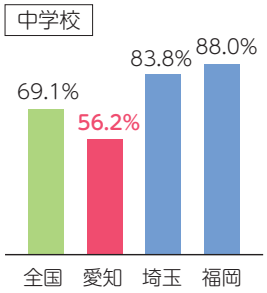
- 学校での体力向上の目標の策定
- 全国体力・運動能力、運動習慣等調査結果の利活用の促進
- スクリーンタイムなどの生活習慣の把握・改善
- 体育・保健体育の授業を軸とした運動機会の充実
  - ― 運動の魅力・楽しさの伝達
  - ― 意欲的・主体的な学習の充実
  - ― 運動の活動量の確保
  - ― 運動が苦手な児童生徒への取り組み



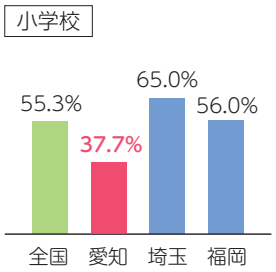
R5年度の調査データに基づいて、同規模都市の埼玉県（全体5位）や福岡県（全体16位）と比べてみると

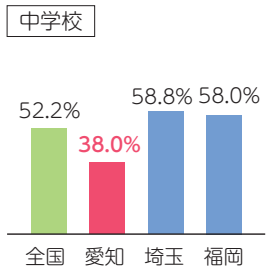
体力向上の目標を設定している学校





調査結果を利活用している学校





体育主任の先生を中心に・・・

- 体力向上の目標策定や調査結果の利活用について、自校の実情に応じた具体的な提案・立案をお願いします
- 子どもたちに運動の楽しさを実感させ、運動習慣づくり、体力向上への学校全体の機運向上に向けた取り組みの主導者になるようお願いします

体育・保健体育授業における基本的な考え方

- ☑ 授業で学んだことや行った運動を日常生活でも活かせるように ⋯➡ 日常の馴染みのある遊びと運動・スポーツとの接点をつくる
- ☑ 一人ひとりが動く時間をなるべく確保できるようにする ⋯➡ 集合・整列の回数や場の設定、順番待ちの時間などに配慮する
- ☑ 体育・保健体育授業の中で褒める・認める機会を増やす ⋯➡ 児童生徒が積極的に取り組める場や活動をまず設定する
- ☑ 児童生徒の意欲を高める「仕掛け」をつくる・取り入れる ⋯➡ ワクワクする活動、興味を惹く道具、動きたくなる環境構成 など
- ☑ 様々なスモールステップを活用して意欲や達成感を支える ⋯➡ 易➡難、少人数で➡みんなで、身近な遊び➡専門的な運動 など



体育・保健体育授業を軸に、「楽しく・よく動く」活動を保障することで、誰でも意欲的に運動に取り組めるように

Point 1　友達と関わりながら楽しく体を動かす運動遊びを取り入れる

今日の授業は楽しそう！という「雰囲気づくり」として

- 授業の導入などで短時間で盛り上がる活動を取り入れよう！
- 人数や動き方、関連する体力要素に配慮して運動遊びを選ぼう！
- 動きを促す声かけにつながる「キーワード」を用意しよう！

「主体性」を引き出す活動を目指して

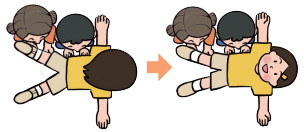
- リーダー役（体育委員など）を決めて、児童生徒主体の活動に！
- 遊びの中で、運動が苦手な子への褒めどころを見つけよう！
- 児童生徒が発想する遊びのアレンジを積極的に取り入れよう！

参考　あいち体育のページ　日本スポーツ協会ホームページ　例えば

力を入れる（筋力）

ヒトデ返し 少人数で

❶3人組を作る
❷1人がうつ伏せで、手足を大きく広げる
❸残りの1人で→2人で、友達をひっくり返せたら成功



大根抜き みんなで

❶うつ伏せになり隣の子と腕を組んでゲンコツを作る
❷オニが子（大根）の足首を引っ張る
❸子は抜かれないよう踏ん張る
※抜かれたら交代、時間で交代長座で行うバージョンもある



素早く動く（敏捷性）

膝タッチ 少人数で

❶向かい合って左手同士をつなぐ
❷中腰で足を自由に動かして右手で相手の膝をタッチ
❸先にタッチした方が勝ち！



ことろことろ みんなで

❶子が肩に手を置き列になる
❷オニは子の列と向かい合い、一番後ろの子をタッチする
❸列が維持できなくなってもオニの勝ち
❹制限時間（例：20秒）以内にタッチされなければ子の勝ち



Point 2　運動の“転移”を意識して運動遊びと主運動とのつながりをつくる

- 導入での運動遊びを本時の学習に活かすために、「主運動とのつながり」を意識させることが有効（運動の“転移”という発想）
- 「さっきの遊びはどんな運動・スポーツに役立ちそう？」「この単元で取り組む運動につながりそう？」と問いかけてみてください



しっぽ取り

❶オニと逃げられる範囲を決める
❷しっぽを取られた子はオニになる
※オニを決めずに全員で取り合うパターンもできる



ねずみ逃し

❶ねこ（オニ）、子ねずみと親ねずみ（子ねずみを守る役）を決める
❷ねこに子ねずみがタッチされないように、手を繋いだまま回って逃げる



ケンパじゃんけん

❶2チームに分かれる
❷勢いよくケンパで先進し、出会ったところでじゃんけん
❸相手のスタート位置までいけたら勝ち　※ラダーでも可



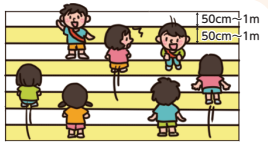
バトンパスで次走者を追いかける！
スペースを見つけて走り込む！
ボールを取られないようにする動き！
開脚跳びの踏み切りのリズムと似てる！

陸上運動・陸上競技
ボール運動・球技
器械運動

幅跳びのジャンプ！
一定時間走り続ける！
相手を見ながら素早く状況判断！
両手でしっかりと体を支える！

ジャンプオニ

❶オニと子は、両足ジャンプで移動する（間隔は50cm～1m）数ゾーンまたいで移動もOK
❷オニと同時に同じゾーンに立った人はアウト



三色オニ

❶3チーム（A・B・C）に分かれる
❷AがB、BがC、CがAを追いかける
❸タッチされたら相手の陣地に捕まる
❹時間内で捕まらなかった人の勝ち



動物歩き

動物の歩き方やしぐさをマネして体を動かす。体を支える運動などを通して、マット運動などの動作につなげていく。
例）アシカ、クマ、クモ、ウサギなど

