

体力向上プログラム
(改訂版)

大田区教育委員会

令和3年2月

目 次

はじめに	1
1 体力向上プログラムの策定にあたって	2
2 体力向上プログラムの概要	3
3 体力向上プログラムの活用の仕方	4
4 体力向上プログラム	5
<小学校>	
・短なわ指導の前に、児童たちに伝えてほしいこと	
・なわとびカード	
・なわとび検定	
・リズムなわ跳びについて	
・短なわの指導等資料活用について	
<中学校>	15
・持久力向上に向けた取組（長距離走）	
・バランスチェック	
・トレーニング方法	
・投力向上に向けた取組	
・ゼロポジションを経由したフォーム改善	
・シャトル投げ	
・リボンエクササイズ	
おわりに	26
体力調査委員名簿	

はじめに

体力調査委員会委員長
大田区立出雲中学校長 大石 哲

児童・生徒の教育は、知育、徳育、体育で構成されており、心身ともに調和のとれた人格の完成を目指して行われます。体力は、人間のあらゆる活動の源であり、病気やけがになりにくいだけでなく、意欲、気力、忍耐力などの精神面の充実にも深く関わっています。人間の健全な発達・成長を支え、より豊かで充実した生活を送る上で大変重要なものです。

現在、各学校においては、体力向上に向けた様々な取組が推進され、平成25年度以降の全国体力・運動能力・運動習慣等調査において、小学校第5学年児童の体力合計点平均値が全国平均値を上回るまで向上しました。中学生においては、全国平均値と比較すると依然として低い水準であるが、年々向上している状況です。今後、更に児童・生徒の体力を向上するためには、「する、みる、支える、知る」のスポーツとの多様な関わり方を推進するとともに、授業や学校行事に限らず、放課後等を活用して、運動・スポーツに親しむことができる機会や場を増やしていくことも重要なことです。

大田区の小・中学校では「おおた教育振興プラン2014」（平成26年度～30年度）の「体力向上アクションプラン」を受けて、一校一取運動や保幼・小・中一貫の視点に立った取組を実施し、児童・生徒の身体活動量を増やし、意欲や気力の元となる総合的な体力の向上に努めてきました。プランの体力テストの成果指標の体力合計点は、平成30年度において目標値をほぼ達成したと言える結果となりました。

しかし、全国的にも児童・生徒の体力はまだ満足できる状況ではありません。新たに制定された、「おおた教育ビジョン」（令和元年度～5年度）の重点的に進める教育プランの中に、「体力の向上と健康の増進」を設定され、指標が示され引き続き体力の向上を図っていきます。特に、大田区では、小・中学校全学年を通じて「投力」・「持久力」で課題があり、改善に向けた取組が求められています。小・中学校の体力調査委員の先生方で課題解決に向け資料の作成を進めてきました。各校の児童・生徒の実態に合わせて活用していただければと思います。

最後になりましたが、本報告書を作成するにあたり、ご協力をいただきました小・中学校の校長先生方、南指導主事をはじめとする大田区教育委員会の皆様、そして、伊藤 均校長先生、作成委員の先生方に深く感謝申し上げます。

1 体力向上プログラムの策定にあたって

【大田区児童・生徒の体格・体力運動能力の概要】（令和元年度の傾向）

		東京都との比較		全国との比較	
		男子	女子	男子	女子
身長	小学校	◎	◎	◎	◎
	中学校	◎	◎	◎	◎
体重	小学校	◎	◎	◎	○
	中学校	◎	◎	◎	◎
握力	小学校	◎	◎	△	△
	中学校	△	○	△	△
上体起こし	小学校	△	△	△	◎
	中学校	◎	○	△	◎
長座体前屈	小学校	◎	◎	◎	◎
	中学校	△	△	△	△
反復横跳び	小学校	△	○	△	△
	中学校	○	△	△	◎
持久走	中学校	△	△	△	△
20m シャトルラン	小学校	△	△	△	△
1500m走・1000m走	中学校	○	△	△	△
50m 走	小学校	◎	◎	△	○
	中学校	◎	○	△	△
立ち幅跳び	小学校	△	△	△	△
	中学校	△	△	△	△
ソフトボール投げ	小学校	◎	◎	△	△
ハンドボール投げ	中学校	◎	◎	△	△
体力合計点	小学校	△	○	△	△
	中学校	△	△	△	△

※ 令和元年度東京都平均値 及び 平成26年度全国平均値との比較

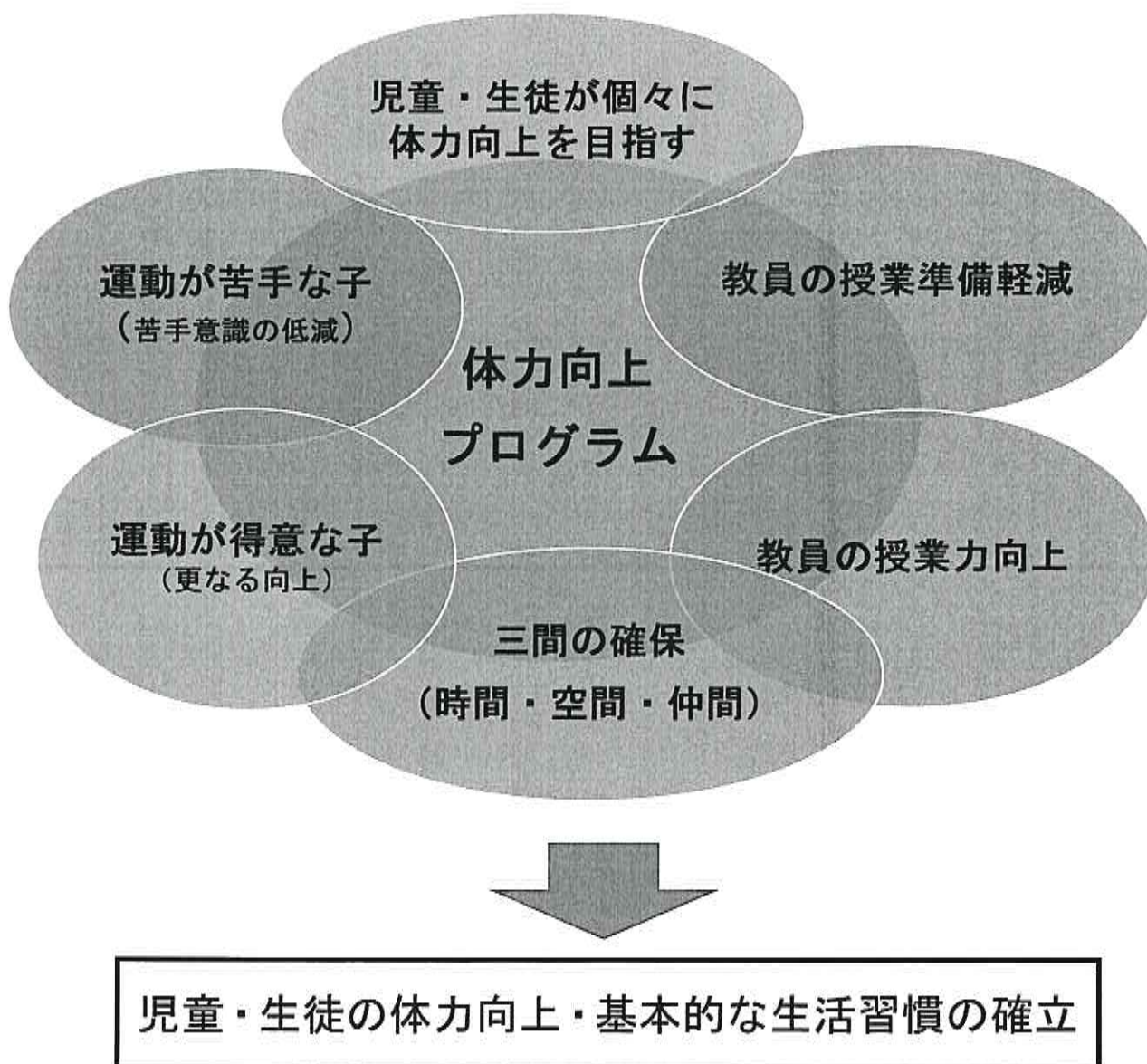
※ 小学校6学年のうち、上回るか差なしが0学年以上2学年未満…△ 2学年以上4学年未満…○ 4学年以上…◎

※ 中学校3学年のうち、上回るか差なしが0学年…△ 1学年以上2学年未満…○ 2学年以上…◎

体力テストの結果を全国平均に近づけるためには、日頃の体育の授業において、取り組む種目にかかわらず「体力向上」を意識した取組を継続して行うことが必要である。そのためには、小学校・中学校共に「体力の向上」に対する意識を高めるよう、この「体力向上プログラム」を活用され体育的活動に取り入れられることを期待しております。

2 体力向上プログラムの概要

大田区立小・中学生の体力は、例年全国体力テストの平均を下回る傾向を示している。子どもたちの体力の低下要因として、運動する機会や時間の減少（感染症対策含む）、体を動かすことのできる場所の減少、運動を共におこなう仲間の減少（時間・空間・仲間⇒三間の減少）があげられる。携帯ゲーム機やスマートフォンの普及やなど、児童・生徒を取り巻く環境の変化も大きく影響していると考えられる。一方で、地域スポーツや競技スポーツで、運動に積極的に参加し、基本的運動習慣がある子どもも多くなっている。本区では、運動習慣が身に付いている子（運動が得意な子）と、運動習慣が身に付いていない子（運動が苦手な子）との体力差が大きく運動への意識の二極化がみられる。本プログラムは、基本的運動習慣の向上や、運動習慣の二極化状態を改善し、児童・生徒の体力向上に役立ててもらえるよう具体例を挙げて作成している。また、本プログラムを参考に授業を実施できるよう、ワークシートや記録用紙の例を掲載し、教員の負担軽減に役立てる。



3 体力向上プログラムの活用の仕方

○活用の仕方

児童・生徒の体力の低下傾向が問題になっているが、大田区も例外ではありません。体力の向上にあたっては、基本的運動習慣の向上や、運動習慣の二極化状態を改善し、児童・生徒の体力向上に役立ててもらうことを目的としています。

運動においては、大田区内の児童・生徒の体力テストの結果を分析し、特に低下傾向にあると思われる「投力・跳力・持久力」を中心として、体育の授業の中で実践できる運動例を検討しました。

小学校では、持久力・跳力の向上と、子どもたちが主体的に取り組める活動を目指し「なわ跳び運動」を提案します。各学校が無理なく取り組み、学校だけでなく、放課後や自宅などで取り組める運動であることや、跳躍力や心肺機能など、様々な体力の向上を図れる運動であることから、なわ跳び運動を取り上げました。

また、なわ跳びの基礎基本や、リズムなわ跳びを動画で解説し、教員や児童がタブレットで確認できるようにしました。

さらに、大田区のスタンダードとなるように、なわ跳びカード(回数型、達成型の2種類)を作成しました。ぜひ各学校で活用をお願いします。

中学校では、体力テストの結果から、持久力と投力の向上を目指し、指導法や実践できる運動例を検討しました。

持久力向上のための長距離走では、生徒自ら課題をもち、授業に取り組めるよう、バランスチェックシートを掲載しました。生徒自身が身体バランスに気付き、より走りやすいランニングフォームを身に付けられるように活用をお願いします。

また投力向上では、フォームの改善を目指しました。「ゼロポジション」を意識することで肩への負担を軽減し、無理の無いフォームでボールに力を伝えることを、図や活用事例を挙げて掲載しています。ぜひ投力向上に向けて活用をお願いします。

以上のように、児童・生徒の体力向上を図るため、授業で実践していただける内容のプログラムにしました。ぜひ各校で実践していただけますようお願いします。

<小学校>

短なわ指導の前に、児童たちに伝えてほしいこと

- ☛ なわと少しの場所があれば、いつでもどこでも楽しめること
- ☛ 簡単な動きで、大切な足と腰と肺を強くすることができること
- ☛ 体全体の筋肉を使うので、様々なスポーツにも役に立つこと

服装

- 1、体育着のような、なるべく動きやすい服を着る。(スカートよりズボン、髪の毛は結ぶ)
- 2、靴は、その厚い運動靴(クッション性があるもの)がおすすめ。

なわの準備

- 1、なわの柄は、児童…16～20センチ、大人…20～23センチ
- 2、なわの長さは、自分の身長に60～65センチ加えた長さが目安
- 3、両方の柄を、それぞれの手に持って、なわの真ん中を片足で踏み、手に持っているなわの柄のつけ根が自分の腰～胸の間にあることが大切
- 4、柄の位置が、初心者は、胸の近くに。難しい技は、腰に近くなるように長さを調整する。
- 5、難しい技に挑戦するときは、柄が少し長いもののほうがよい。

準備運動で気を付けること

- 1、足や腰の筋肉をしっかりほぐす。
- 2、特に、アキレス腱をしっかりと伸ばしておく。
- 3、なわとびが終わった後も、簡単な整理運動で、筋肉をほぐしておくこと。

なわとびカード 1

なまえ ()

わざができたらかいすうのところは○をつけます。○のすうで、きゅうがきまります。

わざができたらかいすうのところは○をつけます。○の かずで、きゅうが きまります。

わざのなまえ		かいすう										ぜんくりア
りょうそとび	(まえ)	2	5	10	20	30	50					
	(うしろ)	1	3	5	10	20	30					
けんけんしとび	(まえ)	1	4	8	12	16	20					
	(うしろ)	1	4	8	12	16	20					
かけあしとび	(まえ)	2	8	16	24	30	50					
	(うしろ)	2	4	6	10	20	30					
グーパーとび	(まえ)	4	6	8	10	15	30					
	(うしろ)	2	4	6	8	10	20					
ゲーチャッキとび	(まえ)	4	6	8	10	15	30					
	(うしろ)	2	4	6	8	10	20					
あやとび	(まえ)	2	4	6	8	12	20					
	(うしろ)	1	2	4	6	8	10					
こうさとび	(まえ)	1	2	4	6	8	10					
	(うしろ)	1	2	4	6	8	10					
二じゅうとび	(まえ)	1	2	3	4	5	6					

ぬったマスの数	1~4マス	5~9マス	10~13マス	14~17マス	18~21マス	22~25マス	26~29マス	30~34マス	35~39マス
きゅう	1 8きゅう	1 7きゅう	1 6きゅう	1 5きゅう	1 4きゅう	1 3きゅう	1 2きゅう	1 1きゅう	1 0きゅう

ぬったマスの数	40~44マス	45~49マス	50~54マス	55~59マス	60~64マス	65~69マス	70~72マス	73~74マス	75~78マス
きゅう	9きゅう	8きゅう	7きゅう	6きゅう	5きゅう	4きゅう	3きゅう	2きゅう	1きゅう

なわとびカード 2 名前 ()

わざができた回数のところは○をつけます。○の数で、級が決まります。

わざの名前	回数						ぜんくりア
	(前)	1分	2分	3分	(一回旋一跳躍)		
持久とび	(前)	10	20	40	60	80	100
りょう足とび	(前)	10	20	30	40	50	60
	(後ろ)						
かけ足とび	(前)	10	20	40	60	80	100
	(後ろ)	2	8	16	24	30	40
あやとび	(前)	5	10	15	30	40	50
	(後ろ)	2	5	8	15	20	30
交さとび	(前)	1	5	10	15	20	30
	(後ろ)	1	3	5	10	15	20
かえしとび	(前)	2	4	6	8	10	12
	(後ろ)	2	4	6	8	10	20
側振(そくしん)とび	(前)	2	4	6	8	10	12
	(後ろ)	2	4	8	12	16	12
速(そく)側振とび	(前)	2	4	6	8	10	12
	(後ろ)	2	4	6	8	10	12
二重とび	(前)	1	2	5	8	10	12
	(後ろ)	1	2	3			
はやぶさ (あや二重とび)	(前)	1	2	4	6	8	10
むささび (交さ二重とび)	(前)	1	2	4	6	8	10

ぬったマスの数	1~4 マス	5~9 マス	10~13 マス	14~17 マス	18~21 マス	22~25 マス	26~29 マス	30~34 マス	35~39 マス
級	1 8 級	1 7 級	1 6 級	1 5 級	1 4 級	1 3 級	1 2 級	1 1 級	1 0 級
ぬったマスの数	40~44 マス	45~49 マス	50~54 マス	55~63 マス	64~72 マス	73~81 マス	82~88 マス	89~95 マス	96~102 マス
級	9 級	8 級	7 級	6 級	5 級	4 級	3 級	2 級	1 級

なわとびカード 3

名前 ()

わができた回数のところは○をつけます。○の数で、級が決まります。

技名	回数					回数		全クリア
	(前)	1分	3分	5分	(一回旋一跳躍)			
持久とび	(前)	10	20	40	60	80	100	
両足とび	(前)	10	20	30	40	50	60	
	(後ろ)	10	20	30	40	50	60	
かけ足とび	(前)	10	20	40	60	80	100	
	(後ろ)	2	8	16	24	30	40	
あやとび	(前)	5	10	15	30	40	50	
	(後ろ)	2	5	8	15	20	30	
交差とび	(前)	1	5	10	15	20	30	
	(後ろ)	1	3	5	10	15	20	
前後交差とび	(前)	1	2	3	5	8	10	
二重とび	(前)	1	2	5	8	10	12	
	(後ろ)	1	2	3				
はやぶさ (あや二重とび)	(前)	1	2	3	4	6	8	
	(後ろ)	1	3	5				
むささび (交差二重とび)	(前)	1	2	4	8	10	12	
	(後ろ)	1	3	5				
側振交差二重とび	(前)	1	2	4	6	8	10	
かけ足二重とび	(前)	2	4	8				
かけ足はやぶさ	(前)	1	2	4	6	8	10	
三重とび	(前)	1	2	4	6	8	10	

ぬったマスの数	級
103~105マス	1級
98~102マス	2級
90~97マス	3級
83~89マス	4級
76~82マス	5級
70~75マス	6級
64~49マス	7級
58~63マス	8級
51~57マス	9級
46~50マス	10級
41~45マス	11級
36~40マス	12級
31~35マス	13級
26~30マス	14級
21~25マス	15級
17~20マス	16級
13~16マス	17級
9~12マス	18級
5~8マス	19級
1~4マス	20級

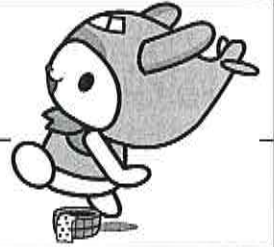
けんてい
なわとび検定 Dコース



ねん 年		くみ 組	なまえ 名前		
ひづけ 日付	ごうかく 合格 いん 印	きゅう 級	わざめい 技名	ないよう 内容	ポイント
/		14級	まえ 前とび	かい かいせん ちょうやく 10回 (1回旋2跳躍)	はじめは腕を回してとび、次第に手首を回して効率よくとぶ。ひじを体から離さないようにしてとぶとよい。
/		13級	まえ 前とび	かいせん ちょうやく 10回 (1回旋1跳躍)	
/		12級	あし かけ足とび	10回	全身の力をぬき、軽く膝を上げてとぶ。つま先を前に出してとぶとよい。
/		11級	あし かた足とび	さゆう 10回 (左右5回ずつ)	軽く膝を曲げてとぶ。つま先でとぶようにするとよい。
/		10級	まえ 前とび	かいせん ちょうやく 30回 (1回旋1跳躍)	ひじを体から離さないようにしてとぶとよい。
/		9級	ぜんごかいきやく 前後開脚とび	たい 10回 (1対1で1回)	両足を前後に開き1、次に両足をそろえて2。左右の足を交互に入れ替える。
/		8級	さゆうかいきやく 左右開脚とび	10回 (1対1で1回)	両足を左右に開いたり閉じたりする。両足で開き1、閉じて2となる。
/		7級	うし 後ろとび	かいせん ちょうやく 10回 (1回旋1跳躍)	手は体より少し前の位置で、肘を体から離さないように回してとぶとよい。
/		6級	あやとび	たい 10回 (1対1で1回)	交差する腕はなるべくお腹の位置で軽く交差し、手首を回すようにするとよい。
/		5級	こうさ 交差とび	10回	グリップのはじを持つ。あやとびよりもしつかりと腕を交差し、手首を回すとよい。
/		4級	りょうあし 両足とび8回→ほうこうてんかん 方向転換→うし りょうあし 後ろ両足とび8回 (連続)		
/		3級	じきゅう 持久とび	びょうかん かいせん ちょうやく 30秒間 (1回旋1跳躍)	全身の力をぬいてとぶとよい。
/		2級	はや 速とび	びょうかん いじょう 10秒間で30回以上	手首を速く回し、高く跳ばないようにする。とぶりズムを少しずつ速くしていくととびやす
/		1級	にじゅう 二重とび	3回	膝を曲げすぎずない。リズムを覚えるために、初めなわを体の横で回しながら連続でジャンプする練習をするとよい。

※Dコースの中であれば、何級からでも受けられます。

けんてい
なわとび検定 Cコース



ねん 年		くみ 組		なまえ 名前	
ひづけ 日付	ごうかく 合格 いん 印	きゅう 級	わざめい 技名	ないよう 内容	ポイント
/		12級	じきゅう 持久とび	ぶんかん 1分間	ぜんしん 全身の力をぬいてとぶとよい。
/		11級	にじゅう 二重とび	10回	膝を曲げすぎずない。リズムを覚えるために、初めなわを体の横で回しながら連続でジャンプする練習をするとよい。
/		10級	うし 後ろあやとび	10回 (1対1で1回)	背すじを伸ばしてとぶとよい。
/		9級	うし こうさ 後ろ交差とび	10回	交差する手の位置を、へそより少し上ぐらいにするとよい。
/		8級	そくしん 側振とび	10回 ひだり みぎ (左で1回、右で1回)	からぶりするときになわが地面に着くと同時に二重とびのように大きくとび始めるようにするとよい。
/		7級	そくそくしん 速側振とび	10回	側振とびとの違いは、からぶりして交差とびをするまでを1回のジャンプで行うこと。からぶりするときになわが地面に着くと同時に
/		6級	うし そくしん 後ろ側振とび	20回	側振とびと逆。8の字は下から回し、手の交差を下から行う。初めは、左右片方ずつ行うとよい。
/		5級	うし そくそくしん 後ろ速側振とび	10回	
/		4級	かえしとび	10回 ひだり みぎ (左で1回、右で1回)	左足の前の地面に、なわをたたきつける。その後、左手は腰の後ろ、右手は「の」の字でなわを一周させるとよい。
/		3級	りょうあし 両足とび4回→あやとび4回→こうさ 交差とび4回→りょうあし 両足とび4回→にじゅう 二重とび4回 (連続)		
/		2級	はやぶさ (あや二重とび)	10回	二重とびから続けてあや二重とびに入ると、なわにスピードがついてとぶとよい。
/		1級	むささび (こうさにじゅう 交差二重とび)	10回	二重とびから続けて交差二重に入ると、なわにスピードがついてとびやすい。おへその辺りで腕を交差し、体をかがめるようにしてとぶとよい。

※Cコースの中であれば、何級からでも受けられます。

けんてい
なわとび検定 Bコース



ねん 年		くみ 組	なまえ 名前				
ひづけ 日付	ごうかく 合格 いん 印	きゅう 級	わざめい 技名	ないよう 内容	ポイント		
/		10級	にじゅう 二重とび	かい 20回	膝を曲げすぎずに、つまさきで高くとぶ。リズムを覚えるために、初めはなわを体の横で回しながら連続でジャンプする練習をするとよい。		
/		9級	りょうあし 両足とび8回	にじゅう 二重とび8回	はやぶさ8回	むささび8回 (連続)	
/		8級	じきゅう 持久とび	ぶんかん 3分間	かいせん 1回	ちょうやく 1跳躍	全身の力をぬいてとぶとよい。
/		7級	あしにじゅう かけ足二重とび	10回		空中で左右の足を入れ変えて、二重とびをする。先でとぶ感覚で行うとよい。	
/		6級	そくそくしん 速側振とび8回	こうさ 交差とび8回		むささび8回 (連続)	
/		5級	ぜんごこうさ 前後交差とび	10回		手は交差して、左右の足を前後に入れ変えてとぶ。あまり足を開き過ぎないようにするとよい。	
/		4級	うし はや 後ろ速とび	びょうかん 10秒間		いじょう 30回以上	膝をあまり曲げず、低くとぶようにする。背すじをのばして、リズムを少しずつ上げていくとよい。
/		3級	うし にじゅう 後ろ二重とび	5回			腰をひいて膝が曲がりすぎないようにする。手の位置は体の少し前でおこないとよい。
/		2級	うし 後ろはやぶさ	5回			初めにあやをとぶ場合と、あやを後から入れる場合の2種類ある。 1回とべるようになってから、連続でとべるようにしていくとよい。
/		1級	うし 後ろむささび	5回			後ろ二重跳びから勢いをつけて、後ろ交差二重とびに入るとよい。手の交差の位置があまりたかくならないようにするとよい。

※Bコースの中であれば、何級からでも受けられます。

けんてい
なわとび検定 Aコース



ねん 年		くみ 組	なまえ 名前		
ひづけ 日付	ごうかく 合格 いん 印	きゅう 級	わざめい 技名	ないよう 内容	ポイント
/		10級	じきゅう 持久とび	ふんかん かいせん ちょうやく 5分間(1回旋1跳躍)	ぜんしん ちから 全身の力をぬいてとぶとよい。
/		9級	あし かけ足はやぶさ	かい 10回 みぎ ひだり (右1回、左1回)	あしにじゅう かけ足二重とびがとべるようになってから 行く。くうちゅう 空中で左右の足を入れ変えて、リズム カルに行くといよい。
/		8級	そくしんこうさにじゅう 側振交差二重と	10回	あやとびよりもやや深めに腕を交差し、 てくびをまわす。グリップのはじを持つととびや すい。
/		7級	うし にじゅう 後ろ二重とび	50回	せすじをのばして膝が曲がりすぎないように にする。手の位置は体の少し前で持つといよい。
/		6級	にじゅう 二重とび→はやぶさ→むささび	れんぞく しゅう (連続くりかえし5周)	
/		5級	にじゅう 二重とび8回→はやぶさ8回→	りょうあし ほうこうてんかん 両足とび8回→方向転換→ うし りょうあし うし にじゅう れんぞく 後ろ両足とび8回→後ろ二重とび8回(連続)	
/		4級	うし りょうあし 後ろ両足とび8回→	うし にじゅう うし 後ろ二重とび8回→	うし 後ろはやぶさ8回→ うし れんぞく 後ろむささび8回(連続)
/		3級	りょうあし にじゅう 両足とび8回→二重とび8回→	さんじゅう れんぞく 三重とび1回(連続で)	
/		2級	さんじゅう 三重とび	5回	にじゅう 二重とびから勢をつけて大きくジャンプ し、さんじゅう 三重とびを1回とぶ。さんじゅう 三重とびが1回で もとべるようになったら、すぐに前とびをす る。とんでいるときに、より速くなわを回すと よい。
/		1級	さんじゅう 三重とび	10回	

※Aコースの中であれば、何級からでも受けられます。

リズムなわ跳びについて

リズムなわ跳びは、だれもが楽しくできることを基本条件として構成した、新しいなわ跳びの形態である。音楽リズムを通して、なわ跳びの特性を十分に発揮させた、楽しいなわ跳びをねらいとしている。

そのためには、発達段階や技能段階を踏まえた跳び方の選択、振りやゲームの活用、運動量からみた曲の時間、個人から複数への発展など、様々な条件を加味し、工夫することが重要となる。

1. 種目の選択

もっとも初歩的なリズムなわ跳びは、技能段階から考えても一番やさしい1回旋2跳躍系の種目を主体として組み合わせるのが適当である。

特にリズムのとりやすい1回旋2跳躍両足跳びや片足前出し跳びなどとともに、跳ばない空振りのなわ跳びを工夫し、発展させることが、より楽しいリズムなわ跳びと結びつく。

小学校低学年となると、なわ跳びの運動経験の有無による個人差もみられるが、1回旋2跳躍系、1回旋1跳躍両足跳び系の種目を中心にするとよい。

中学年や高学年では、調整力や持久力が著しく高まり、単調な1回旋2跳躍系や1回旋1跳躍両足跳び系だけでは、どうしても満足することはできないことが多い。技術的にも運動量的にも、より変化のある高度の技が要求されてくる。

そこであや跳び・交差跳び・側振跳び・かえし跳び系のなわ跳びと、主にステップや移動を主体とした交互系の種目を十分活用することが、楽しいリズムなわ跳びを作り出す要因となる。

2. 選曲

リズムなわ跳びを作る場合に、選曲がリズムなわ跳びの良否を決める重要なポイントとなる。そこで次のような観点を基に選曲する。

- ①児童の発達段階に、ふさわしい内容の歌や曲である。
- ②跳び方にマッチしたテンポの曲である。
- ③運動量として、適当な時間である。

3. 時間

リズムなわ跳びは、単に体力づくりの手段ではなく、あくまでも楽しさをねらいにしているので、負荷をたくさんかければよいという考えは逆効果となる。

特に小学校中学年くらいまでは、運動生理学的に見ても3分くらいがひとつの目安であり、調整力を主体としたリズムなわ跳びを構成することが大切である。

高学年以上になると、楽しさをねらいにしながらも、やはり持久力と調整力を主体とした総合的な体力の高まりをねらいとすることが大切である。そのためにはなわ跳び運動の特性の一つであるエアロビクス運動としても考えることができ、3～5分が目安となる。

4. リズムなわ跳び例 保存先

事務局・学校間共有→3000；分掌・教科別→3150；保健・体育→リズムなわ跳びの

短なわ指導等の資料活用について

短なわ指導の資料については下記のフォルダに保存されています。必要に応じて御利用ください。

・ **なわとびカード** **リズムなわ跳び例**

どの跳び方からでも取り組めます。少ない回数でマスが区切られているので、スモールステップで学習を進められます。

【校務 PC】 事務局・学校間共有→3000：分掌・教科別→3150：保健・体育→
なわとびカード・リズムなわ跳び例

・ **なわとび検定カード**

目指すべき跳び方が低いレベルから順番で例示されています。自分の得意な跳び方だけでは合格できないので、まんべんなく様々な技に取り組むことになるので、学年やクラスで着実になわ跳びの実力をつけることができます。

なわとび検定カードに応じた跳び方のポイントと、跳び方のポイントが入っています。

【校務 PC】 事務局・学校間共有→3000：分掌・教科別→3150：保健・体育→
なわとびカード→なわとび検定カード

【タブレット端末】 PC→001 全小学校→なわ跳びカード（原本）→なわとび検定カード

・ **なわとび動画** **リズムなわ跳び動画**

「なわとび検定カード」の技のお手本動画が入っています。跳び方が分からない時や、完成形を児童に例示する時にご活用ください。

【タブレット端末】 PC→001 全小学校→縄跳びカード（動画）→
なわとびカード○コース（動画） リズムなわ跳び動画

・ **ジャンピングボード作成資料**

【校務 PC】 事務局・学校間共有→3000：分掌・教科別→3150：保健・体育→
ジャンピングボード作成資料

持久力向上に向けた取組 【長距離走】

取組のねらい

- ・長距離走の授業を通して、持久力の向上と課題解決能力を養う。
- ・体力向上に意欲的に取り組む態度を養う。

●工夫のポイント

- ① バランスチェックとフォームを確認し長距離走を行う。
- ② 持久力向上に向けて多様なトレーニング方法を用いて行う。

1 長距離走カードや計測表の活用

- (1) 学習の進め方とねらいの理解。長距離走の特性の理解。
- (2) 4スタンス理論を用いたバランスチェックを行い、自分に合ったフォームの習得。
バランスチェックで気付いた自身の身体の特徴に応じた腕の振り方、走り方の確認。
- (3) 新体力テストのタイムを参考に目標ラップタイムを設定し目標タイムを決定する。
- (4) 応援、ペースやフォームに対する声掛け、目標達成に必要な指示の確認。
- (5) 各グループによるペースやフォームに対する声掛け、目標達成に必要な適切な指示の確認。
- (6) 計測。
- (7) 学習のまとめ、振り返り。

2 ペアで記録計測と励まし合い活動

- (1) ペアがカードにラップタイム、通過・誤差のタイムを記入する。
- (2) バランスチェック表の「表1」に記入されているチェックポイントを確認しながらペアへ励ましの声掛けや、目標タイムと実際のタイムの差を伝える。

3 グループワークによるフォームチェック

- (1) 正しいフォームで走るという視点を与えることによって腕の振り方や高さ、足の運び方、視線などを4～5人のグループ内で分担してアドバイスをする。

バランスチェック

【AとBのタイプを見分ける】

1. 立位体前屈（より前屈しやすいタイプを見つける）起立して膝を伸ばしたまま前屈を行う。手のひらの位置により前屈のしやすさに違いが出る。無理に伸ばすのではなく、前屈のやりやすさを感じる。
A：両手のひらを股関節前に置き、前屈運動と同時に手のひらを脚の前面に沿わせながら自然に曲げる。
B：両手のひらをお尻に置き、前屈運動と同時に手のひらを脚の後面に沿わせながら自然に下げる。
2. 腕引き（体勢の安定感をみる）両脚を腰幅に開き、2通りの方法で腕を引いてもらう。
A：肘を持って引っ張られると身体が揺れて体勢を崩すが、手首を持って引っ張られると体勢を崩さず安定していただける。
B：手首を持って引っ張られると身体が揺れて体勢を崩すが、肘を持って引っ張られると体勢を崩さず安定していただける。
3. シャがむ（体を動かす順番をみる）
A：起立した状態で両膝の皿部分を軽く親指で触れてもらう。無理なくシャがめる。
Bをやるとシャがめない。
B：起立した状態で腰に軽く手の甲で触れてもらう。無理なくシャがめる。
Aをやるとシャがめない。

【1と2のタイプを見分ける】

4. ナックル（こぶし）をつくる。（力の入る方を知る）
1：親指と人差し指で丸をつくり、腕を伸ばす。手首あたりを押さえつけてもらいながら手を上げる。
2：親指と薬指で丸をつくり、腕を伸ばす。手首あたりを押さえつけてもらいながら手を上げる。
5. 腕をひねる（肩の動かしやすさをみる）
1：腕を肩の高さまで上げ伸ばし、人差し指を握ってもらう。人差し指を軸としてスムーズに腕全体を内側に回すことができる。
2：腕を肩の高さまで上げ伸ばし、薬指を握ってもらう。薬指を軸としてスムーズに腕全体を内側に回すことができる。
6. 体をねじる。（より大きくねじれる方を知る）
両足を腰幅に開いて立ち、両手を胸の前で拝むように合わせ、体をねじっていく。
1：足裏の外側を浮かせて、内側に重心を置いた方がより深くねじれる。
2：足裏の内側を浮かせて、外側に重心を置いた方がより深くねじれる。

【クロスとパラレルのタイプを見分ける】

7. 正面押し（力の入れやすい方を知る）両脚を閉じて直立した姿勢で正面押しをする
クロス：足を少し前後にずらした方が力が入る
パラレル：両足を揃えた方が力が入る。

8. 横引き（引っ張るときの力の入れやすい方を知る）直立姿勢で横方向にいる相手の手首をもち引っ張る。（引っ張られる人はこぶしをつくりガッツポーズをするように構える）
 クロス：両つま先が前後に開いていると力が入りやすい。
 パラレル：両つま先がそろっていると力が入りやすい。
9. 脚の振り上げ（可動域の大きい方を知る）肩の高さまで伸ばした手に向かって脚を振り上げる。
 クロス：伸ばした手と反対側の脚を振り上げた方が高く上げられる。
 パラレル：伸ばした手と同じ側の脚を振り上げた方が高く上げられる。

表 1

A B		立位体前屈		腕引き		しゃがみ	
前重心 or 後ろ重心		A	B	A	B	A	B
1 2		ナックル		腕をひねる		体をねじる	
内側重心 or 外側重心		1	2	1	2	1	2
クロス or パラレル		手押し相撲		横引き		脚振り上げ	
		クロス	パラレル	クロス	パラレル	クロス	パラレル
ランニングフォーム（チェックポイント）				腕振り（チェックポイント）			

表 2

ランニングフォーム	
A1	上半身の上の方で腕を振ると良い。視線は遠方や下。脚の動きは、膝とみぞおちが同時に前方へ移動し、みぞおちから前に引っ張られるイメージで進むと良い。
A2	上半身の上の方で腕を振ると良い。視線は水平。脚の動きは、膝とみぞおちの裏側(背中)が同時に前方へ移動し、背中を押されるイメージで進むと良い。
B1	上半身の下の方で腕を振ると良い。視線は水平。脚の動きは、かかとをお尻に引き付け積極的に地面を押して、腰から前に引っ張られているイメージで進むと良い。
B2	上半身の下の方で腕を振ると良い。視線は遠方や下。脚の動きは、足首で地面を蹴り出すことによって骨盤を前に突き出し前進して、へそから前に引っ張られているイメージで進むと良い。
腕振り	
A1	A1はクロスタイプが多いので、やや脇を開き親指と人差し指を利用して、肘を前から後ろ(上から下に)に引くような意識で振るとリズムがとりやすい。
A2	A2はパラレルタイプが多いので、中指と薬指を利用して、肘を体に沿ってまっすぐに後ろから前(下から上に)移動させる意識で振るとリズムがとりやすい。手のひらを広げて腕を振る人もいる。
B1	B1はパラレルタイプが多いので、体側に沿って腕を振るのが特徴。人差し指を起点に手首を後ろから前へ(下から上に)移動させる意識で振るとリズムがとりやすい。
B2	B2はクロスタイプが多いので、やや脇を開きへその前あたりで腕を交差させるような腕振りとなり、上半身がやや左右に揺れる。薬指を起点に手首を前から後ろへ(上から下に)叩きつけるように腕を振るとリズムがとりやすい。

トレーニング方法

①エンドレスリレー

目的：Vo2Max の増加

1 班 4～5 人（1 走～5 走→1 走～5 走）× 5

男子：300m×5（1 人 1500m）計 6000m

女子：200m×5（1 人 1000m）計 4000m



- ・計測中にグループで個人のラップタイムと合計タイムを記録。一人 5 本走るが各ラップタイムに大きな差が出ないようにする。（1 番速いとき 1 番遅いときのタイム差が 3 秒以内）
- ・基準タイムのラップより速いラップで走るが、スピード養成ではないので 8 割程度の力で 5 周する。次の順番までにラップタイムと誤差を確認。
- ・下記の計測表の活用。

距離	目標タイム		実施タイム①			目標タイム		実施タイム		
	通過	1 周	通過	1 周	誤差	通過	1 周	通過	1 周	誤差
1 (300m)										
2 (600m)										
3 (900m)										
4 (1200m)										
5 (1500m)										

②レペティション

目的：最大スピードを底上げすること。

男子：800m×2 女子：600m×2



- ・また、レース後半のペースダウンの防止が見込まれる。
- ・各回の運動の間に十分な休息を挟む。

※1 本目 2 本目ともに全力疾走が必須となる。2 本目のタイムが大幅に落ちることは避ける

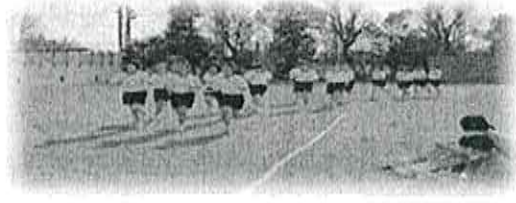
- ・1 本目と 2 本目のタイム・心拍数を計測。
- ・差が無いことが理想的であることを示し、1・2 本目の差に注目させ、その改善方法を考えさせる。
- ・下記の計測表の活用。

距離	目標タイム		レペティション①			目標タイム		レペティション②		
	通過	1 周	通過	1 周	誤差	通過	1 周	通過	1 周	誤差
1 (200m)										
2 (400m)										
3 (600m)										
4 (800m)										

③ビルドアップ走 (スタミナ)

目的：持久力の向上、心肺機能の向上

男子：3000m 女子：2000m



- ・グループのメンバーで固まって走る。
※苦しいときなどお互いに声をかけ合い、ペースを維持できるようにする。
- ・ゆっくりとしたペースからスタートし、徐々にスピードを上げて、最終的には速いペースで走る。
- ・一周ごとに上げるペースはグループの力に合うように設定する。
目安：男子 300m/3～5秒ずつ 女子 200m/2～3秒ずつ
※9周目でどのくらいのペースで走りたいのか、逆算して考える。ラスト一周はフリーペースとし、残っている力の全てを出し切る。(最も速いラップで走る)
- ・下記の計測表の活用。

距離	目標タイム		実施タイム①			目標タイム		実施タイム②		
	通過	1周	通過	1周	誤差	通過	1周	通過	1周	誤差
1 (300m)										
2 (600m)										
3 (900m)										
4 (1200m)										
5 (1500m)										
6 (1800m)										
7 (2100m)										
8 (2400m)										
9 (2700m)										
10 (3000m)	全力疾走					全力疾走				

ペースの決め方：9周目の設定タイムを基準にして判断！

自分たちのグループがその設定で9周目が走れるかどうかで判断する。

10周目は残りの体力すべてを使い切り、もっとも早いラップを叩き出せ！！！！

1周ごとに3秒縮めたとき

1周目	2周目	3周目	4周目	5周目	6周目	7周目	8周目	9周目	10周目
300	600	900	1200	1500	1800	2100	2400	2700	3000
1:24	1:21	1:18	1:15	1:12	1:09	1:06	1:03	1:00	
1:27	1:24	1:21	1:18	1:15	1:12	1:09	1:06	1:03	
1:30	1:27	1:24	1:21	1:18	1:15	1:12	1:09	1:06	
1:33	1:30	1:27	1:24	1:21	1:18	1:15	1:12	1:09	
1:36	1:33	1:30	1:27	1:24	1:21	1:18	1:15	1:12	
1:39	1:36	1:33	1:30	1:27	1:24	1:21	1:18	1:15	
1:42	1:39	1:36	1:33	1:30	1:27	1:24	1:21	1:18	
1:45	1:42	1:39	1:36	1:33	1:30	1:27	1:24	1:21	
1:48	1:45	1:42	1:39	1:36	1:33	1:30	1:27	1:24	
1:51	1:48	1:45	1:42	1:39	1:36	1:33	1:30	1:27	
1:54	1:51	1:48	1:45	1:42	1:39	1:36	1:33	1:30	
1:57	1:54	1:51	1:48	1:45	1:42	1:39	1:36	1:33	
2:00	1:57	1:54	1:51	1:48	1:45	1:42	1:39	1:36	
2:03	2:00	1:57	1:54	1:51	1:48	1:45	1:42	1:39	
2:06	2:03	2:00	1:57	1:54	1:51	1:48	1:45	1:42	
2:09	2:06	2:03	2:00	1:57	1:54	1:51	1:48	1:45	
2:12	2:09	2:06	2:03	2:00	1:57	1:54	1:51	1:48	
2:15	2:12	2:09	2:06	2:03	2:00	1:57	1:54	1:51	
2:18	2:15	2:12	2:09	2:06	2:03	2:00	1:57	1:54	
2:21	2:18	2:15	2:12	2:09	2:06	2:03	2:00	1:57	
2:24	2:21	2:18	2:15	2:12	2:09	2:06	2:03	2:00	

フリー
(全力疾走)

④ショートインターバル走

目的：スピード持久力の向上、心肺機能の向上

男子：150m×10 (r=150mWalk)

女子：200m×5 (r=100mWalk)



- ・Walk中にペアはペースやフォームについての的確なアドバイスを出せるようにする。
- ・短い休息を挟むことで心肺機能に負荷を掛け、心拍数の増減を利用し速いスピードに耐える心肺機能の獲得を目指す。
- ・ショートインターバル走では、ダッシュ(ほぼ100%)時間の合計タイムが目標設定タイムより20%~35%速いタイムが求められる。
- ・下記の計測表の活用。

距離	目標タイム		実施タイム①			目標タイム		実施タイム②		
	通過	1周	通過	1周	誤差	通過	1周	通過	1周	誤差
1 (150m)										
2 (300m)										
3 (450m)										
4 (600m)										
5 (750m)										
6 (900m)										
7 (1050m)										
8 (1200m)										
9 (1350m)										
10(1500m)										

長距離走学習カード 年 組 番 氏名 _____

新体力テストの記録： 分 秒 ベストタイム 分 秒

< 月 日 >	記録	分	秒
<実施前の心拍数>		回/1分	
<実施後の心拍数>		回/1分	
<体や足の疲労感>		
<ペースについて>		
<次回の課題>		

2:30					
2:20					
2:10					
2:00					
1:50					
1:40					
1:30					
1:20					
1:10					
1:00					
0:50					
0:40					
	1周	2周	3周	4周	5周

投力向上に向けた取組

取組のねらい

- ・手順を追って、正しい投動作を習得する。
- ・ボールを投げて、遠くに飛ばす楽しさを味わう。

実践例の紹介① ～半身～

1



両腕は肩の高さ以上に上げる。特に左腕の高さに注意する。

2



胸の前で腕を交差させる。

1と2の動作を2～3回繰り返す。この時、視線と左足のつま先は常に目標物に向ける。

3



右ひじを後方へ引き、グローブを目標物に向ける。

4



腰をひねり、体を正面に向け、右ひじを前方に向ける。

5



45度の方向へ投げるようにイメージする。この時、ゼロポジションを意識する。

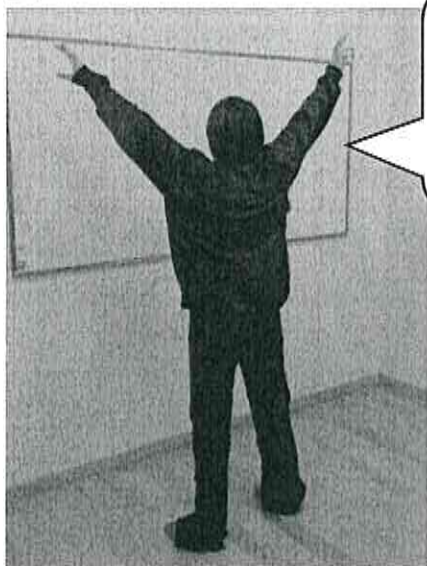
6



右手を背中に触れるようにフォロースルーを意識する。

実践例の紹介② ～後ろ向き～

1



両腕は肩の高さ以上上げる。特に左腕の高さに注意する。

胸の前で腕を交差させる。

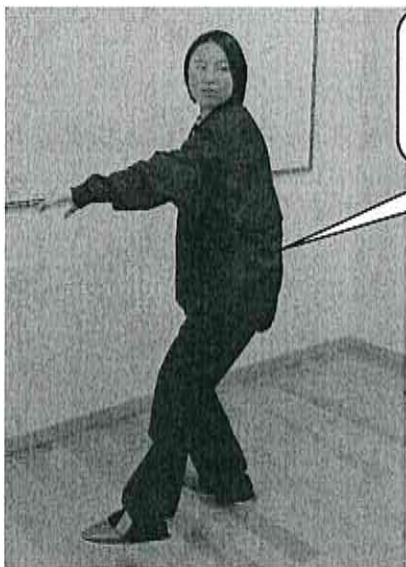


1と2の動作を2～3回繰り返す。

2



3



右足を軸に腰をひねり、目標物に視線を向ける。

右ひじを後方へ引き、グローブを目標物に向ける。左足を大きく踏み出す。

4



5



体を正面に向け、右ひじを前方に持ってくる。この時、ゼロポジションを意識する。

右手を背中に触れるようにフォロースルーを意識する。

左足のつま先を目標物に向ける。

6



ゼロポジションを経由したフォーム改善

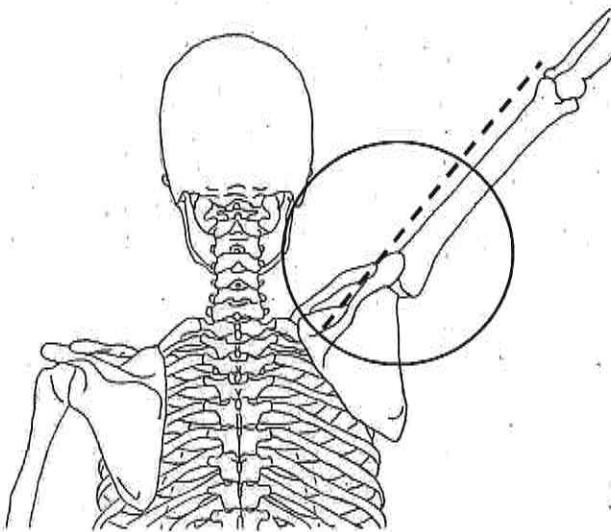
ゼロポジションとは

肩への負担を軽減しながら、最も無駄の無いフォームでボールに力を伝えることのできるポジションのこと。

肩甲骨に上腕骨がはまり、接触面が広く、肩という支点がしっかりすることで上腕骨が動きやすくなる。

1 上腕骨と肩甲棘（けんこうきょく）が一致したポジション

図1



----- 運動軸

肩甲骨には後面に肩甲棘と呼ばれる出っ張り部分がある。この棘と上腕骨は腕を挙げていくにつれて運動軸が一致するポジションがあり、それを「ゼロポジション」と呼んでいる。

個人差はあるが、およそ腕を140°程度挙げたところにあると言われている。ガッツポーズの状態をイメージすると分かりやすい。

※図1の丸で囲われた部分を簡略化した図

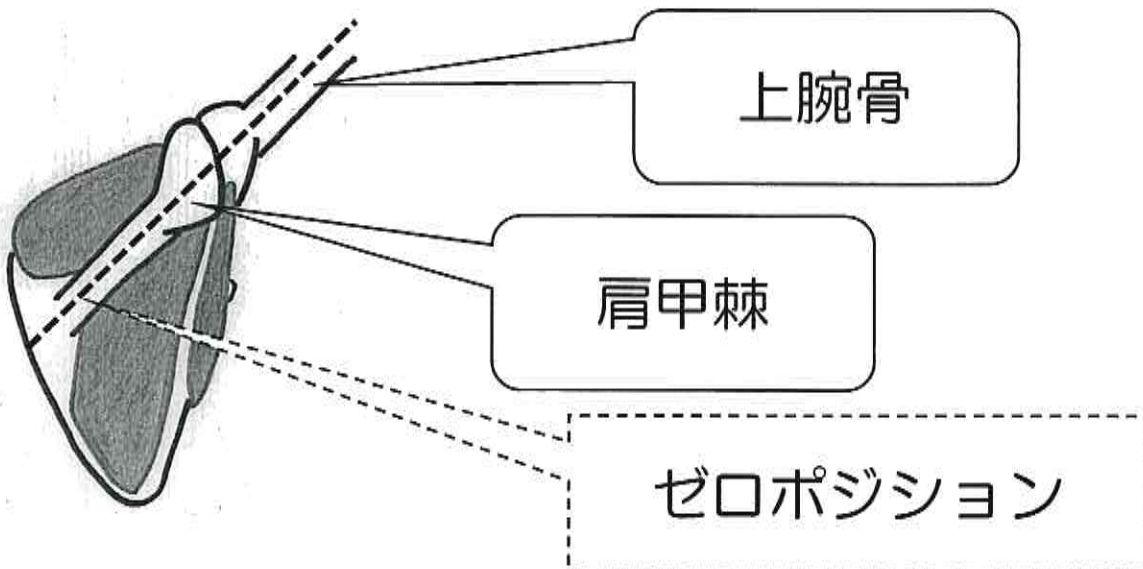


図1



図2



①背筋を伸ばしリラックスした状態で、図1のように手を組む。

②肘の位置を動かさないように腕を伸ばしていく。

※肘を支点にするイメージ

※あくまで基準となる位置の見つけ方のため、参考までにすること。（個人差有り）

シャトル投げ

1 用意するもの

- ・カゴまたは箱
- ・シャトル（スポーツタオルでも可。ただし、先端に結び目がくるようにし重みを加えること）
※バドミントン部から出る廃棄のシャトルで十分に行える。

2 ルール

ある一定の距離からシャトルを投げ、カゴに入れる。

ゲーム感覚でできる為、個人戦・チーム戦でやることができる。

3 備考

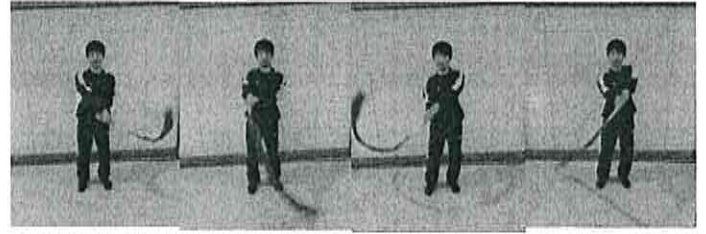
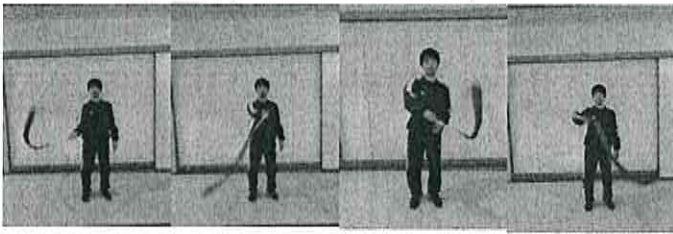
カゴが無い場合は、エリアを指定して投げ入れるようにする。

ダーツを投げるようにして投げるのではなく、ボールだと思って投げること。

リボンエクササイズ

片手8の字振

両手8の字振

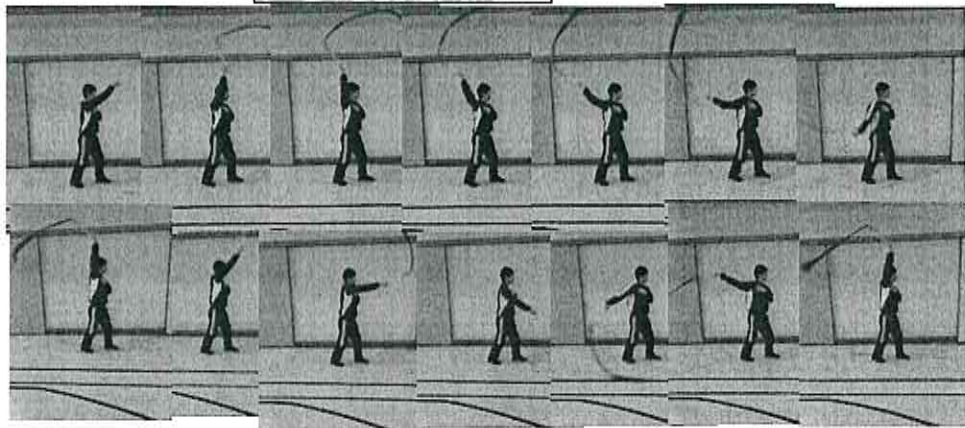


ねらい・下半身と腕の連動

ポイント・腕だけの動きにならないように膝を使い、体全体を使ってリボンを振る。

ウインドミル振り

「下から上」
「上から下」



ねらい・肩甲骨と肩の可動域の拡大

ポイント・肩を中心に腕を下から上に振り上げるように大きく、円を描くの3回転したら逆も行う。

	パターン1	パターン2	パターン3	パターン4	パターン5
投げ手腕	身体全面で保持した肘を屈曲させた姿勢から、そのまま肘を前下方に伸展させる	肘を屈曲させたまま上方へ引き上げ、肘を前方下へ伸展させる	肘を屈曲させたまま、上腕を外転水平内転させて後方へ引き上げる	手首を反時計回りに循環させながら、後方へ引き上げるが、ひじの伸展が不十分	肩を中心として腕を半時計回りに循環させながら、肘を伸展させ、肩のラインより後方に引き、バックスイングの最終局面で掌を下に向ける
バックスイング時体幹後傾	後傾していない	ほとんど後傾していない	わずかに後傾している	後傾している	大きく後傾している
フォロースルー	フォロースルーが見られない	ほとんどフォロースルーが見られない	わずかにフォロースルーが見られる	前下方に十分なフォロースルーが見られる	肩を水平内転させながらの投げ手
体重移動	体重移動しない	ほとんど体重移動しない	体重移動はしているが、投射時、フォロースルー時ともにまだ不十分	投射時の体重移動は十分であるが、フォロースルー時はまだ不十分	全体を通して後方から前方へ、完全に体重移動している

お わ り に

体力調査委員会副委員長
大田区立開桜小学校長 伊藤 均

今年度は、未曾有の新型コロナウイルスの感染拡大により、学校教育も大きく変わってしまいました。大田区でも、3ヵ月にわたる臨時休業、水泳指導の中止、部活動の制限、体力テストは希望校のみ実施となりました。日常の体育学習も3つの密（密閉・密集・密接）を避ける必要があり、各校で学習内容や指導時期を工夫して取り組む状況が続いています。体力向上というより、体力維持や体力低下防止に努めなければならない状況と言えます。

そこで本委員会では、これまでの大田区体力調査委員会の結果分析や指導事例集を踏まえた上で、今後も児童・生徒が主体的に体力の維持・向上に取り組めるような資料を検討し、体力向上プログラムとしてまとめました。図や写真、動画なども取り入れ、運動がイメージしやすいように工夫いたしました。ぜひ、本プログラムを各校の体力向上の取組に積極的に御活用いただきたくお願い申し上げます。

体力調査委員会（令和2年度）

委員長	出雲中学校	校長	大石 哲
副委員長	開桜小学校	校長	伊藤 均
委員	雪谷中学校	教諭	田島 優希子
委員	石川台中学校	教諭	稲次 智也
委員	出雲中学校	教諭	岡田 誠
委員	出雲中学校	教諭	関根 亮介
委員	志茂田中学校	教諭	富樫 香奈
委員	仲六郷小学校	主幹教諭	菅野 政昭
委員	矢口西小学校	主幹教諭	高橋 圭佑
委員	雪谷小学校	主任教諭	田中 芳明
委員	六郷小学校	主任教諭	鍛田 圭佑
大田区教育委員会			
事務局		指導主事	南 博幸