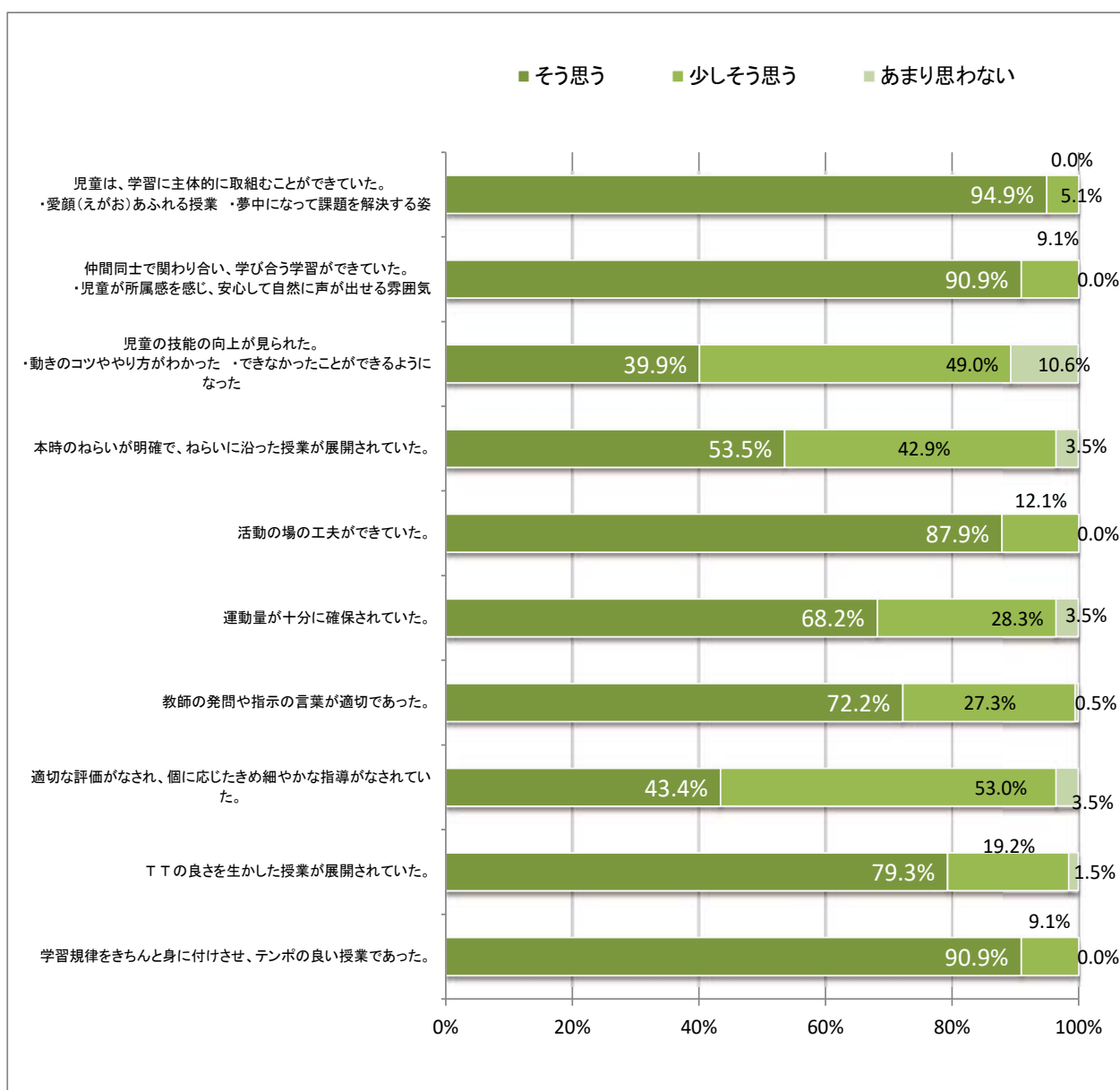


平成 28 年度小学校体育専科教員による授業研究会 参加者によるアンケート結果
(4 校の合計)



参考資料

「新体力テスト」のより良い活用のために

（「子どもの体力向上のための取組ハンドブック」文部科学省平成 24 年 3 月より）

「新体力テスト」で、各校の体力向上に向けた取組の成果を評価することができます。「新体力テスト」を活用して、子どもの体力を上昇傾向に転じさせ、昭和 60 年頃の水準への回復を目指し、各学校で特色ある取組を進めていきましょう。

1 新体力テストが測定する体力・運動能力

新体力テストは、次のとおりそれぞれの対応関係を示すことができます。

～新体力テスト項目と評価内容の対応関係～

テスト項目	運動能力評価	体力評価		運動特性	
50m走	走能力	スピード	すばやく移動する能力	すばやさ	力強さ
持久走	走能力	全身持久力	運動を持続する能力	ねばり強さ	
20mシャトルラン	走能力	全身持久力	運動を持続する能力	ねばり強さ	
立ち幅とび	跳躍能力	瞬発力	すばやく動き出す能力	力強さ	タイミングの良さ
ボール投げ	投球能力	巧緻性 瞬発力	運動を調整する能力 すばやく動き出す能力	力強さ	タイミングの良さ
握力		筋力	大きな力を出す能力	力強さ	
上体起こし		筋力 筋持久力	大きな力を出す能力 筋力を持続する能力	力強さ	ねばり強さ
長座体前屈		柔軟性	大きく関節を動かす能力	体の柔らかさ	
反復横とび		敏捷性	すばやく動作を繰り返す能力	すばやさ	タイミングの良さ

※ねばり強さ：動きを持続する能力

※小学生では 20mシャトルラン、中学生では持久走と 20mシャトルランのどちらかを選択

また、学習指導要領における体育及び保健体育の運動の領域と新体力テスト項目の運動特性との関連については、次のとおりまとめることができ、発達の段階や学校、地域の特性などを踏まえて、運動領域全体において総合的に指導することが求められます。

さらには、授業以外の体力向上の取組においても、実施する内容の特性を理解し、5 つに分類された運動特性の観点を指導に生かしていくことが重要です。

学習指導要領における運動の領域と新体力テスト項目の運動特性との関連

学年	運動の領域	すばやさ	運動を持続する能力 (ねばり強さ)	タイミングの 良さ	力強さ	体の柔らかさ
小学 5・6 年	体づくり運動	●	●	●	●	●
	器械運動			●	●	●
	陸上運動	●		●	●	●
	水泳		●	●	●	
	ボール運動	●	●	●	●	
	表現運動		●	●		●
中学 1・2 年	体づくり運動	●	●	●	●	●
	器械運動			●	●	●
	陸上競技	●	●	●	●	●
	水泳	●	●	●	●	
	球技	●	●	●	●	
	武道	●	●	●	●	●
	ダンス		●	●		●

2 PDCAサイクルで取り組みの目標の達成状況を評価する

子どもの体力・運動能力向上のための継続的な取組を推進し、取組の目標達成を評価するために、PDCAサイクルを実施し、その評価に新体力テストを用いた全国体力調査を活用しましょう。

PDCAサイクルは、図のように示され、取組の目標と計画を立て、計画した取組を実行し、取組の目標達成状況を評価し、評価に基づいて取組全体を改善する。このようなPDCAサイクルを行うことで、学校が一丸となった取組を企画・運営していくことができます。

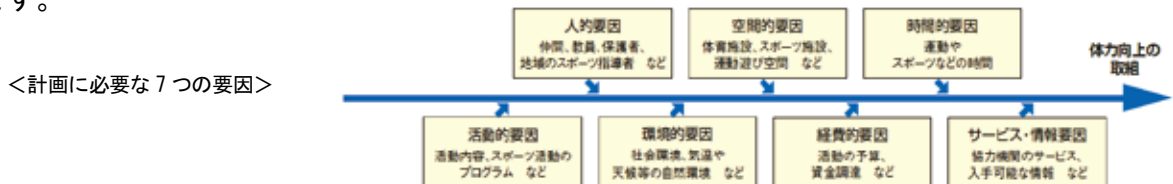


＜子どもの体力向上のためのPDCAサイクル＞

① PLAN（計画）

前年度の評価の結果や調査・アンケート等の結果を踏まえ、学校における教育課程の編成やそれに基づいた具体的かつ明確な目標を設定し、評価の計画等を含めた実施計画を作成します。

子どもの体力・運動能力の向上では、図に示すように7つの要因から検討することが効果的です。



＜計画に必要な7つの要因＞

② DO（実行）

計画を踏まえた教育活動や取組を実施し、実施に関する情報等についても日常的・組織的に収集・整理し、実施内容を修正したり変更したりすることが求められます。

③ CHECK（評価）

計画された目標の達成状況や達成に向けた取組の状況を把握し、進めてきた取組が適切かどうか等の評価します。

また、新体力テストの評価では、5段階の総合評価の「 $(A+B) - (D+E)$ 率」を指標として活用することが効果的で、体力・運動能力の向上の成果を評価することができます。

④ ACTION（改善）

取組の達成状況についての評価結果を基に、学校における取組全体について、修正や変更を行い、児童生徒の現状に応じた授業改善や課題に応じた指導など、一層取組の効果が上げられるように、修正・改善することが重要です。

※ 児童生徒「活用シート」、「学校用確認シート」、「取組チェックシート」を効果的に活用し、学校教育活動全体を通した取組を進めていきましょう。

※ **体力アップ推進計画を効果的に活用しましょう。**

3 運動習慣と生活習慣の改善を通して、体力・運動能力の向上を実現する

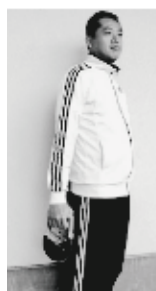
生活習慣の改善では、健康の三原則である「運動・食事・休養（睡眠）」を中心とした生活習慣を見直し、運動習慣の改善では、運動やスポーツを実践することを中心として「運動時間を増大すること」であり、家庭においても「スポーツをすること」「スポーツを見る（観る）こと」や「スポーツについて話すこと」を生活の中に取り込んで、運動の「日常化」を促進することが望まれます。

日常における運動習慣と生活習慣の改善は、子どもの体力・運動能力の低下問題を解決するだけに留まらず、生涯における体力・運動能力の維持増進や、自立した活動的な生活を可能にすることにつながると考えられ、小学生や中学生年代における運動習慣と生活習慣の改善を通した体力・運動能力向上のための取組は、極めて重要な役割を果たすと言えます。

運動特性「力強さ」に課題がある場合

握 力

<運動特性> 力強さ



【効果的な運動】

Point「うんてい」

- ・ にぎり方→順手で握る。
- ・ わたり方→1段ずつ、1段飛ばし、2段飛ばしなど発達段階に合わせてわたる。
- ・ 工夫の仕方→○段目まで行けたら銀メダル、○段目まで行けたら金メダルなど、児童に意欲をもたせるような掲示をしておく。



Point「手首の体操」

- ・ やり方→ペットボトルに水を入れて手首を上下させる。
- ・ 工夫の仕方→中に入れる水の量によって付加を変えることができる。

Point「鉄棒」

- ・ にぎりかた→順手で握る。
- ・ 工夫の仕方→○秒ぶら下がっていたら銀メダル、○秒ぶら下がっていたら金メダルなど、児童に意欲をもたせるような掲示をしておく。



【学校内に体を動かしてみたいくなるような仕掛けを・・・】



- 握力計をいつでも使えるように置いておく。目標となる数値が見える化する。
- 握る道具を置いておく。(ハンドグリップ、空のペットボトルなど)



【家庭でできること】

- お掃除（ぞうきん絞り）
- お風呂でぐーば体操
- カエルの足打ち、ワニばい等



運動特性「力強さ」・「ねばり強さ」に課題がある場合

上体起こし

＜運動特性＞力強さ・ねばり強さ



【効果的な運動】

Point 「肋木足上げ」

- ・ 肋木にぶら下がって腹筋と太もも（股関節辺り）に力を入れる。
- ・ 腰を痛めないように背中を丸めながら足（膝を曲げてよい）をゆっくりと上げる。
- ・ 足を上げた状態をキープもしくは、上げ下げを繰り返す。



Point 「座ってレジボールキャッチボール」

- ・ 一人は仰向けの姿勢になって、ボールを持ち、もう一人は立って2～3m程度の距離をとる。
- ・ ボールを持っている側が起き上がる時に立っている相手にボールを投げ、座った状態で待つ。
- ・ 立った側は受け取ったボールを座っている相手に投げ返し、座った側はボールを受けたらすぐに仰向けの状態に戻る。
- ・ これを数回繰り返す。



【学校内に体を動かしてみたいくなるような仕掛けを・・・】



- 鉄棒にぶら下がって足（膝）を持ち上げてみよう。
- 椅子に座って足をまっすぐに伸ばしてみよう。
- * どちらも、上げ下げを繰り返したり足を上げた状態をキープしたりしてみよう。

【家庭でできること】

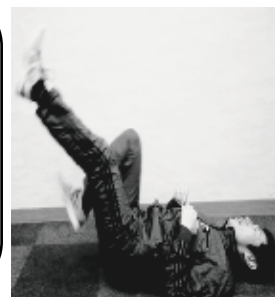
＜V字バランス＞

- ・ 仰向けの状態で足と背中を上げ、Vの字を作ってキープする。



＜自転車こぎ＞

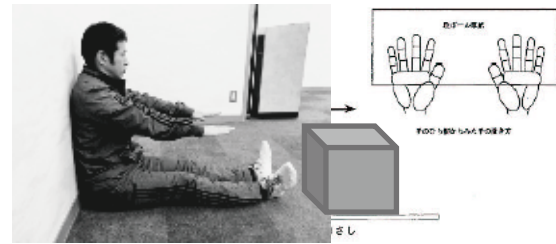
- ・ 仰向けの状態で足を上げ、自転車をこぐように足を回転する。



運動特性「体の柔らかさ」に課題がある場合

長座体前屈

＜運動特性＞体の柔らかさ



【効果的な運動】

Point「ペアでストレッチ」

- ・ 体が温まった状態で行う。
- ・ ゆっくりと行う。
- ・ 頭をあげず、息をはきながら行う。
- ・ 無理をしない強さで行う。
- ・ 伸ばす筋肉を意識する。
- ・ 継続して行うとよい。
- ※ 互いに声をかけあいながら行う。



Point「ぎっこんばったん」

- ・ 体が温まった状態で行う。
- ・ 体を後方に倒しながらゆっくり引っ張る。
- ・ 頭をあげず、息をはきながら行う。
- ・ 無理をしない強さで行う。
- ・ 伸ばす筋肉を意識する。
- ・ 継続して行うとよい。
- ※ 互いに声をかけあいながら行う。



Point「ボール渡し」

- ・ 頭の上からボールを渡し、股の下からボールを受け取る。
- ・ 腕や膝を伸ばした状態で行う。
- ・ ボールが体の中心を通るように意識する。
- ・ 2人の間の距離を変えたり、ボールの重さや大きさを変えたりして行うこともできる。



- 立位体前屈コーナーを設置する。目標となる数値を見える化する。

【家庭でできること】

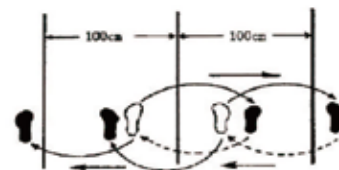
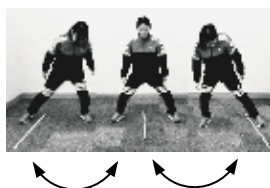
- 一人でストレッチ
- 親子でペアストレッチ

運動特性「すばやさ」「タイミングの良さ」に課題がある場合

反復横とび

＜運動特性＞すばやさ

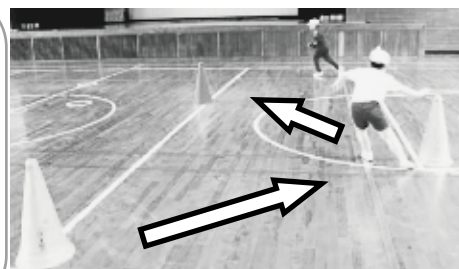
タイミングの良さ



【効果的な運動】鬼遊びや、ボールゲーム、リレーの補助運動として取り入れる。

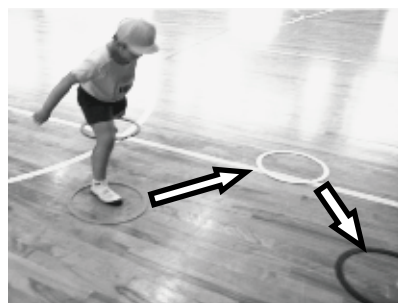
Point 「ジグザグコーンタッチ」

- ・ コーンをジグザクに置く。
- ・ サイドステップでコーンをタッチしていく。
- ・ サイドステップですばやく動き、コーンをタッチした後の切り返しを早くする。
- ・ コーンにタッチしたらすぐに次のコーンを見る。



Point 「お手玉移動」

- ・ サイドステップで玉を移動する。
- ・ 低い姿勢からすばやく動き、玉を移動する。



Point 「ジグザグケンステップ」

- ・ ケンステップをジグザクに置く。
- ・ 片足で着地し、切り返しをすばやくして次のケンステップへ移動する。
- ・ ひざに力をためるように体重をかける

【学校内に体を動かしてみたいくなるような仕掛けを・・・】



- 廊下などに、浮島を書いて休み時間などを利用し、跳んで遊ぶ。
- 掃除の時間にも、楽しい運動の時間として位置付ける。

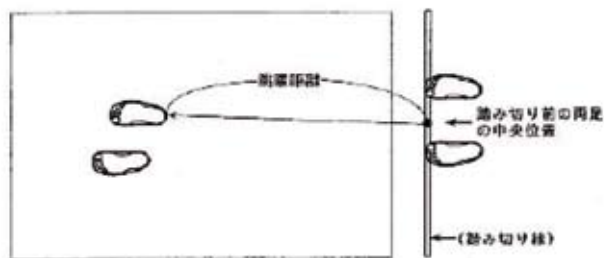
【家庭でできること】

○ けんけんぱ遊びやアジリティークロスなど、敏捷性を高める動きをする。

運動特性「力強さ」「タイミングの良さ」に課題がある場合

立ち幅とび

＜運動特性＞力強さ・タイミングの良さ



【効果的な運動】



Point 「カンガルージャンプ」 (両足ジャンプ)

- ・ 両足をそろえて、大きなジャンプを心がける。
- ・ 腕を上手にを使って体を引き上げ、一定の距離を少ないジャンプ回数で到達できるようにチャレンジする。

グリコ（３歩）

パイナツプル（６歩）

チョコレート（６歩）

最後は両足で着地します。

Point 「グリコじゃんけん」

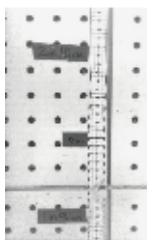
- ・ じゃんけんに勝ったら大股走で進み、最後は必ず両足で着地する。
- ・ 腕と足をリズムよく動かし大きな動きを心がける。
- ・ 膝を曲げ柔らかく着地することを意識する。



Point 「開脚跳び」

- ・ 両足で力強く踏み切って開脚跳びをする。
- ・ できるようになったら調節器や体育館の板の目を利用して遠くから踏切を行う。
- ・ 膝を曲げ腕で体を引き上げながら力強い踏切を心がける。

【学校内に体を動かしてみたいくなるような仕掛けを・・・】



- 体育館の壁などに目盛りのあるテープを貼っておきましょう。子どもたちはできるだけ高いジャンプをしようとチャレンジすると考えます。膝を曲げ腕の引き上げと連動したジャンプができるようにアドバイスする。

【家庭でできること】

- 当たっても痛くない障害物（ゴミ袋や段ボールなど）をジャンプでクリアできるかどうかチャレンジさせます。その際、膝を曲げ腕の引き上げと連動したジャンプができるようにアドバイスしてあげてください。

運動特性「力強さ」「タイミングの良さ」に課題がある場合

ボール投げ

<運動特性>力強さ・タイミングの良さ

【効果的な運動】

Point

「体全体を使って投げる練習」
(右手で投げる場合)

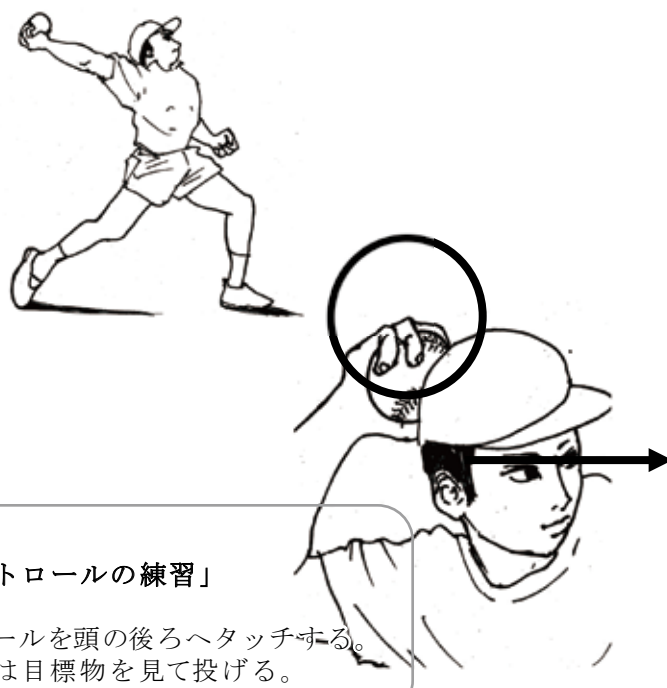
- ・ へそを的に対して横に向け、左足を前に出す。
- ・ 左足を振り上げ、右腕を伸ばした状態で振り下げる。
- ・ 左足を下ろした勢いで右腕を大きく振り、投げる。



Point

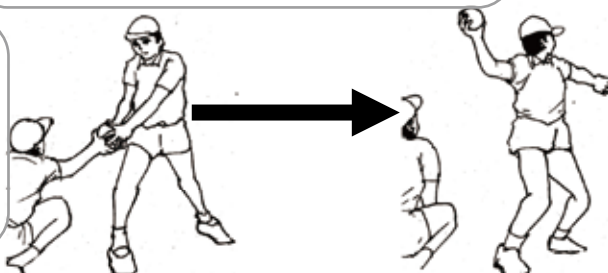
「コントロールの練習」

- ・ ボールを頭の後ろへタッチする。
- ・ 目は目標物を見て投げる。



Point 「腕を後ろまで振り上げる練習」

- ・ 真後ろから両手でボールを受け取り、前に向かって投げる。
- ・ 足の位置は終始固定し、動かさない。



【学校内に体を動かしてみたいくなるような仕掛けを・・・】

- 体育館の壁に得点イラストを貼っておく。壁の手前の床に硬式テニスボールを投げつけ、ワンバウンドさせてから壁の得点イラストにヒットさせて遊ぶ。高い位置にある得点イラストほど、得点が高くなる。



- バドミントンのシャトルを人数分用意しておき、体育館のステージの上から投げる。目標物としてフラフープなどを置いておくと盛り上がる。

- リレーバトンに、体育館の天井と壁を結んだロープを通す。そのリレーバトンにロープに沿うように投げ、どこまで上がるかを競う。腕を高く振り上げる練習になる。



【家庭でできること】

- 紙鉄砲やロープ（跳び縄）やタオルを使つての素振り
- メンコ遊び