

体づくり運動

1.2年	体ほぐしの運動	手 軽 な 運 動 や 律 動 的 な 運 動	心と体の変化に気付く	多様な動きを作る運動遊び		体のバランスをとる	
			体の調子を整える			移動する	無理のない速さで2～3分
			みんなでかかわる			用具の操作	短なわ 長なわ
3.4年	体ほぐしの運動		心と体の変化に気付く	多様な動きを作る運動	それらを組み合わせる	体のバランスをとる	
			体の調子を整える			移動する	無理のない速さで3～4分
			みんなでかかわる			用具の操作	短なわ 長なわ
5.6年	体ほぐしの運動		心と体の関係に気付く	体力を高める運動	それらを高めるための運動	体の柔らかさ	
			体の調子を整える			巧みな動き	短なわ 長なわ
			仲間と交流する			力強い動き	
						動きを持続させるための能力	無理のない速さで5～6分

中学校 1.2年	体ほぐしの運動	手 軽 な 運 動 や 律 動 的 な 運 動	心と体の関係に気付く	体力を高める運動	それらを組み合わせる	それらを高めるための運動	体の柔らかさ	
			体の調子を整える				巧みな動き	
			仲間と交流する			力強い動き		
						動きを持続させるための能力	走・なわ跳びを一定の時間回数	
中学校 3年	体ほぐしの運動		心と体は影響し合い変化する	体力を高める運動		健康の保持増進		
			体の調子を整える			調和のとれた体力の向上		
			仲間と積極的に交流					

体育分科会

1. 3校の新体カテストの結果から

25年度の新体カテストの結果から、3校共に、立ち幅跳びとソフトボール投げ(小)ハンドボール投げ(中)が区、都、国の平均を下回っていることが分かった。また、中西小、中村中では長座体前屈が平均を下回った。全学年において、ソフトボール投げが低い結果となった。

これは、部活動や地域のスポーツクラブに所属して活動する以外には、普段の遊びや生活の中でボールを遠くに投げたり、ソフトボールほどの大きさのボールを投げたりすることのできる場所がないことや経験が少ないことが、1つの要因であると考えられる。

このことを踏まえ、跳躍力、投力、柔軟性をつけるよう、体育の授業で特に「体づくり運動」に力を入れて取り組む。ストレッチを多く取り入れるなどで柔軟性を高めたり、いろいろな用具を投げて、投げる感覚を養ったりなどの、授業を工夫する。

また、シャトルランについては、3校とも平均を大きく上回る学年が多かった。これは、それぞれが学校でのマラソンに対する取り組みや、小学校での水泳指導、中学校での遠泳指導に力を入れていることから成果を得られてると考えられるので、体力向上を目指した活動を系統的に継続して行っていく。

2. 3校の取り組みの系統性

	中村小	中村西小	中村中
体づくり運動			
	多様な動きを作る運動遊び/運動 体力を高める運動		体力を高める運動
持久走	マラソン期間 業間 校庭(約200m)3周 マラソンカードの活用	6分間走 マラソンカードの活用	12分間走
短なわ	なわとびカードの活用 体育朝会 なわ跳びの技紹介	なわとびカードの活用	
長なわ	運動委員会取り組み 「5人でポン」5人同時のなわ 跳びの回数を競う)		
その他	運動会準備運動	運動会準備運動	体育授業時 <sup>ナカチュウ</sup> 「中中体操」
水泳指導	水泳検定カードの活用 連合水泳記録会	水泳検定カードの活用 連合水泳記録会	遠泳

1. 3校の新体力テストの結果から

25年度の新体力テストの結果から、3校共に、立ち幅跳びとソフトボール投げ(小)ハンドボール投げ(中)が区、都、国の平均を下回っていることが分かった。また、中西小、中村中では長座体前屈が平均を下回った。全学年において、ソフトボール投げが低い結果となった。

これは、部活動や地域のスポーツクラブに所属して活動する以外には、普段の遊びや生活の中でボールを遠くに投げたり、ソフトボールほどの大きさのボールを投げたりすることのできる場所がないことや経験が少ないことが、1つの要因であると考えられる。

このことを踏まえ、跳躍力、投力、柔軟性をつけるよう、体育の授業で特に「体づくり運動」に力を入れて取り組む。ストレッチを多く取り入れるなどで柔軟性を高めたり、いろいろな用具を投げて、投げる感覚を養ったりなどの、授業を工夫する。

また、シャトルランについては、3校とも平均を大きく上回る学年が多かった。これは、それぞれが学校でのマラソンに対する取り組みや、小学校での水泳指導、中学校での遠泳指導に力を入れていることから成果を得られてると考えられるので、体力向上を目指した活動を系統的に継続して行っていく。

2. 「体づくり運動」の内容の抜粋と3校の取り組みの系統性

小学校			中学校	
1.2年	3.4年	5.6年	1.2年	3年
<b>「体ほぐしの運動」</b>				
手軽な運動や律動的な運動を通して			以下のために手軽な運動や律動的な運動を行う	
心と体の変化に気付く 体の調子を整える みんなでかかわる	心と体の変化に気付く 体の調子を整える みんなでかかわる	心と体の関係に気付く 体の調子を整える 仲間と交流する	心と体の関係に気付く 体の調子を整える 仲間と交流する	心と体は影響し合い変化する 体の調子を整える 仲間と積極的に交流する
行 い 方 の 例	のびのびとした動作で用具などを用いた運動(ボール渡しなど)			のびのびとした動作で用具などを用いた運動
	リズムに乗って心が弾むような運動(太鼓や曲に乗ってなど)			リズムに乗って心が弾むような運動
	リラックスしながら、ペアでストレッチ			ペアでストレッチや脱力の運動
	条件を変えて、歩いたり走ったりする運動(じゃんけん電車、スキップ、ギャロップなど)			条件を変えて、歩いたり走ったり飛び跳ねたりする運動
	伝承遊びや集団による運動(いろいろな鬼遊び)			仲間と動きを合わせる運動
<b>「多様な動きを作る運動遊び」</b>	<b>「多様な動きを作る運動」</b>	<b>「体力を高める運動」</b>		
	基本の運動を組み合わせる	動きを高めるための運動	動きを高めるための運動 動きを組み合わせる	
体のバランスをとる 移動する 用具の操作 力試し	体のバランスをとる 移動する 用具の操作 力試し	体の柔らかさ 巧みな動き 力強い動き 動きを持続させる能力	体の柔らかさ 巧みな動き 力強い動き 動きを持続させる能力	健康の保持増進 調和のとれた体力の向上
無理のない速さで2~3分 短なわ 長なわ	無理のない速さで3~4分 短なわ 長なわ	無理のない速さで5~6分 短なわ 長なわ	走・なわ跳びを一定の時間 回数	

	中村小	中村西小	中村中
持久走	マラソン期間/業間 授業 校庭(約200m)3周/1回 マラソンカードの活用	マラソン期間/授業 6分間走 マラソンカードの活用	授業 12分間走 マラソン大会
短なわ	なわとびカードの活用 体育朝会 なわ跳びの技紹介	なわとびカードの活用	
長なわ	運動委員会取り組み 「5人でボン」(5人同時の なわ跳びの回数を競う)		
その他	運動会準備運動	運動会準備運動	体育授業時 <sup>ナカチュウ</sup> 「中中体操」
水泳指導	水泳検定カードの活用 連合水泳記録会	水泳検定カードの活用 連合水泳記録会	遠泳

「体づくり運動」の内容の抜粋と3校の取り組みの系統性

発達の段階	各種の運動の基礎を養う時期		多くの領域の学習を経験の時期		卒業後に少なくとも一つの運動やスポーツを継続することができるようにする時期	
学年	小1.2年	小3.4年	小5.6年	中1.2年	中3年	
領域	「体づくり運動」					
内容ア	「体ほぐしの運動」					
	手軽な運動や律動的な運動を通して			以下のために手軽な運動や律動的な運動を行う		
	心と体の変化に気付く 体の調子を整える みんなでかかわる	心と体の変化に気付く 体の調子を整える みんなでかかわる	心と体の関係に気付く 体の調子を整える 仲間と交流する	心と体の関係に気付く 体の調子を整える 仲間と交流する	心と体は影響し合い変化することに気付く 体の調子を整える 仲間と積極的に交流する	
行い方の例	のびのびとした動作で用具などを用いた運動 (ボール渡し、風船、新聞紙など) リズムに乗って心が弾むような運動 (太鼓や曲に乗ってなど) リラックスしながら、ペアでストレッチなど 条件を変えて、歩いたり走ったりする運動 (じゃんけん電車、スキップ、ギャロップなど) 伝承遊びや集団による運動 (なべなべ底抜け、だるまさんがころんだ、おしくらまんじゅう、人間知恵の輪など)			のびのびとした動作で用具などを用いた運動 リズムに乗って心が弾むような運動 ペアでストレッチや脱力の運動 条件を変えて、歩いたり走ったり飛び跳ねたりする運動 仲間と動きを合わせる運動		
内容イ	「多様な動きを作る運動遊び」	「多様な動きを作る運動」	「体力を高める運動」			
	体のバランスをとる 用具の操作 力試し 移動する	体のバランスをとる 用具の操作 力試し 移動する 基本の運動を組み合わせる	体の柔らかさ 巧みな動き 力強い動き 動きを持続させる能力 動きを高めるための運動	体の柔らかさ 巧みな動き 力強い動き 動きを持続させる能力 動きを高めるための運動 動きを組み合わせる	健康の保持増進 調和のとれた体力の向上	
行い方の例	だるまころがり・ゆりかご・バランス崩し・けんけんずもう・人工衛星・平均台渡り フラフープ・竹馬など 動物歩き・はいはい・おしり歩き・ジグザク走・肋木上り下りなど おしあいずもう・引き合い遊び・手押し車 かんぼっくり・竹馬・ブラフープ・Gボール・一輪車など 無理のない速さで2～3分 短なわ 長なわ	だるまころがり・ゆりかご・バランス崩し・けんけんずもう・人工衛星・平均台渡り フラフープ・竹馬など 動物歩き・はいはい・おしり歩き・ジグザク走・肋木上り下りなど おしあいずもう・引き合い遊び・手押し車 かんぼっくり・竹馬・ブラフープ・Gボール・一輪車など 無理のない速さで3～4分 短なわ 長なわ	だるまころがり・ゆりかご・バランス崩し・けんけんずもう・人工衛星・平均台渡り フラフープ・竹馬など 動物歩き・はいはい・おしり歩き・ジグザク走・肋木上り下りなど おしあいずもう・引き合い遊び・手押し車 かんぼっくり・竹馬・ブラフープ・Gボール・一輪車など 無理のない速さで5～6分 短なわ 長なわ	だるまころがり・ゆりかご・バランス崩し・けんけんずもう・人工衛星・平均台渡り フラフープ・竹馬など 動物歩き・はいはい・おしり歩き・ジグザク走・肋木上り下りなど おしあいずもう・引き合い遊び・手押し車 かんぼっくり・竹馬・ブラフープ・Gボール・一輪車など 無理のない速さで5～6分 短なわ 長なわ	健康に生活するための体力を高める運動の計画と実践 運動を行うための体力を高める運動の計画と実践 走・なわ跳びを一定の時間回数	

	中村小	中村西小	中村中
持久走	マラソン期間/ 業間や授業で校庭(約200m)3周/1回 マラソンカードの活用	マラソン期間/授業 授業で6分間走 マラソンカードの活用	マラソン大会に向けて 授業で12分間走 マラソン大会(光が丘公園) マラソンカード(3年間の記録を残す)の活用
短なわ	なわとびカードの活用 体育朝会 なわとびの技紹介	なわとびカードの活用	
長なわ	運動委員会取り組み 「5人でポン」(5人同時のなわとびの回数を競う)		運動会種目クラス対抗大なわとび (全員同時のなわとびの回数を競う)
その他1	運動会準備運動 「ウルトラソウル」	運動会準備運動 「中西体操」	体育授業時「中中体操」 <small>ナカチュウ</small>
その他2 (水泳指導)	水泳検定カードの活用 連合水泳記録会	水泳検定カードの活用 連合水泳記録会	遠泳

体育 「体づくり運動」の内容の抜粋と3校の取り組みの系統性

練馬区立中村小学校・中村西小学校・中村中学校

発達段階	各種の運動の基礎を養う時期		多くの領域の学習を経験の時期		卒業後に少なくとも一つの運動やスポーツを継続することができるようにする時期
	小1.2年	小3.4年	小5.6年	中1.2年	中3年
領域	「体づくり運動」				
内容ア	「体ほぐしの運動」				
	手軽な運動や律動的な運動を通して			以下のために手軽な運動や律動的な運動を行う	
	心と体の変化に気付く 体の調子を整える みんなでかかわる	心と体の関係に気付く 体の調子を整える みんなでかかわる	心と体の関係に気付く 体の調子を整える 仲間と交流する	心と体の関係に気付く 体の調子を整える 仲間と交流する	心と体は影響し合い変化することに気付く 体の調子を整える 仲間と積極的に交流する
(行い方の例)	のびのびとした動作で用具などを用いた運動 (ボール、風船、新聞紙などを捕ったり投げたり乗ったりふんだりする) リズムに乗って心が弾むような運動 (太鼓や曲に乗って動く、あんだだこさ) リラックスしながら、ペアでストレッチング (ペアストレッチ、背中をパッティング、力を抜いてリラクゼーション) 条件を変えて、歩いたり走ったりする運動 (じゃんけん電車、タッチ&エスケープ、スキップ、ギャロップ、ジグザグ走) 伝承遊びや集団による運動 (なべなべ底抜け、だるまさんがころんだ、おしくらまんじゅう、人間知恵の輪)			のびのびとした動作で用具などを用いた運動 (長なわ跳び、布でキャッチボール) リズムに乗って心が弾むような運動 (ジェンカ、長なわでリンボーダンス、パンブーダンス) ペアでストレッチングや脱力の運動 (腹式呼吸、ミラーストレッチ、リラクゼーション) 条件を変えて、歩いたり走ったり飛び跳ねたりする運動 (うずまき移動、シグナルランニング) 仲間と動きを合わせる運動 (グループステッピング、ヒューマンチェア)	
内容イ (行い方の例)	「多様な動きを作る運動遊び」	「多様な動きを作る運動」	「体力を高める運動」		
	体のバランスをとる (だるまころがり・ゆりかご) 移動する (動物歩き・はいはい・おしり歩き) ※1(無理のない速さで 2~3分) 用具の操作 (かんぼっくり・プラフープ) ※2(短なわ 長なわ) 力試し (押しずもう・引き合い遊び)	体のバランスをとる (バランス崩し・人工衛星) 移動する (ジグザク走・肋木上り下りなど) ※1(無理のない速さで 3~4分) 用具の操作 (Gボール・一輪車) ※2(短なわ 長なわ) 力試し (押しずもう・手押し車) 基本の運動を組み合わせる	体の柔らかさ (ストレッチング) 巧みな動き (ドリブル平均台などの組み合わせサーキット) ※2(短なわ 長なわ) 力強い動き (登り棒、人運び、手押し車) 動きを持続させる能力 ※1(無理のない速さで 5~6分) ※2(短なわ長なわで 全身運動) 動きを高めるための運動	体の柔らかさ (腹式呼吸、ストレッチング) 巧みな動き (ボディエクササイズ) ※2(短なわ 長なわ) 力強い動き (プッシュ&キャッチ、パービー、馬跳びくぐり) 動きを持続させる能力 (サーキットトレーニング) ※1(一定時間の持久走) ※2(一定の時間回数 のなわとび) 組み合わせる運動の計画をする	健康の保持増進 (健康に生活するための体力を高める運動の計画と実践) 調和のとれた体力の向上 (運動を行うための体力を高める運動の計画と実践)

	中村小	中村西小	中村中
※1持久走	マラソン期間/ 業間や授業で校庭(約200m)3周/1回 マラソンカードの活用	マラソン期間/授業 授業で6分間走 マラソンカードの活用	マラソン大会に向けて 授業で12分間走 マラソン大会(光が丘公園) マラソンカード(3年間の記録を残す)の活用
※2短なわ	なわとびカードの活用 体育朝会 なわとびの技紹介	なわとびカードの活用	
※2長なわ	運動委員会取り組み 「5人でポン」(5人同時 のなわとび回数を競う)		運動会種目クラス対抗大なわとび (全員同時のなわとびの回数を競う)
その他1	運動会準備運動 「ウルトラソウル」	運動会準備運動 「中西体操」	体育授業時 「 <sup>ナカチュウ</sup> 中中体操」
その他2 (水泳指導)	水泳検定カードの活用 連合水泳記録会	水泳検定カードの活用 連合水泳記録会	遠泳