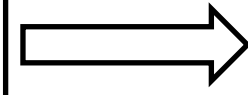
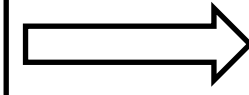


令和元年度 開進第一中学校グループ 課題改善カリキュラム 体育科分科会

各校での新体力テストの結果分析・検討によって得られたデータから3校での改善点を検討。



特に児童の技能が低い領域（器械運動、ボール運動、水泳）について抽出。



技能面の向上をさせるために、身につけるべき動きのポイントを系統立ててまとめることで児童の体力向上につなげていく

児童の技能面を向上させるための動きのポイントについて

学年	領域（低学年：器械・器具を使っての運動遊び 中・高学年：器械運動）	カリキュラム改善のポイント	領域（低・中：ゲーム 高学年：ボール運動）	カリキュラム改善のポイント 課題：オーバーハンドスロー・キャッチ	領域（低：水遊び 中：浮く・泳ぐ 運動 高：水泳）	カリキュラム改善のポイント 課題：平泳ぎのキック クロール（息継ぎを含む）
低学年	技能：いろいろな方向への転がり，手で支えての体の保持や回転をすることができる。 技名 ・背支持倒立 ・うさぎ跳び ・かえるの足うち ・壁のぼり逆立ち	【ポイント】 背支持倒立 手は腰を支えてひじは床につく。背中中は浮かせて足はまっすぐにし、つま先を見る。 声かけ例：「足はくっつけて、真っすぐつま先を見よう。」	技能：ボールゲームでは，簡単なボール操作やボールを持たないときの動きによって，的に当てるゲームや攻めと守りのあるゲームをすることができる。 ゲーム名 ・的当てゲーム ・ドッチボール	【ポイント】 【投げる】 上手投げや下手投げで肩をうまく使い、相手にパスをする。姿勢に気を付けると良い。 【捕る】 ボールにへそを向ける。 ボールに合わせて動く。 声かけ例：「ボールにへそを向けてボールを捕ろうね」	技能：水に慣れる遊びでは，水につかったり移動したりすることができる。浮く・もぐる遊びでは，水に浮いたりもぐったり，水中で息を吐いたりすることができる。 技名 ・バブリングやボビング ・水中じゃんけんや石拾い ・だるま浮き	【ポイント】バブリング 水中で「ぶくぶく、ぱっ。」と息を吐く。 声かけ例：「カニさんに変身！カニさんみたいにプクプクッと大きなあわをふいてみましょう。」
中学年	技能：マット運動では，基本的な回転技や倒立技をすること。 技名 ・壁倒立 ・補助倒立 ・腕立て横跳びこし ・側方倒立回転	【ポイント】 壁倒立：床をしっかり見て、腕を伸ばし、肩の上に腰が来る感じで倒立する。（背中が伸びるように意識させるとよい。） 腕立て横とびこし：マットをよく見て、両手でしっかりと体を支え腰の位置を高く保ちながら反対側に移動する。 声かけ例（壁倒立）：「床をしっかり見て、腕を伸ばし肩の上に腰が来るようにしよう。」	技能：ベースボール型ゲームでは，蹴る，打つ，捕る，投げるなどの動きによって，易しいゲームをすること。 ゲーム名 ・ハンドベースボール ・キックベースボール ・ティーボール	【ポイント】 【投げる】 上手投げで友達にパスをしたりする。ボールを投げる距離やスピードにも意識すると良い。 【捕る】 ボールの正面に入る。胸と手を使いボールをキャッチさせる。 声かけ例：「ボールを狙ったところに当てられるように意識するといいいね。」	技能：浮く運動では，いろいろな浮き方やけ伸びをすることができる。泳ぐ運動では，補助具を使ってのキックやストローク，呼吸をしながらの初歩的な泳ぎをすることができる。 技名 ・けのび ・バタ足 ・面被りクロール ・かえる足	【ポイント】 かえる足かえる足は足をおしりに引き付け足の裏でしっかり水をつかまえて，水をはさむようする。」 声かけ例：「つま先が左右に開くように足首を曲げ、足の裏でつま先がそろうまで、しっかりと水を蹴って伸ばします。」
高学年	技能：マット運動では，基本的な回転技や倒立技を安定して行うとともに，その発展技を行ったり，それらを繰り返したり組み合わせたりすることができる。 技名 ・側方倒立回転 ・ロンダート	【ポイント】 側方倒立回転：腰を高く保ちながら踏み出した足と同じ側の手を着く。逆の足を勢いよく振り上げる。後ろから着いた手で突き放し、片足ずつ着地する。 声かけ例（側方倒立回転）：「腰を高くすることを意識しよう。」	技能：ベースボール型では，簡易化されたゲームで，ボールを打ち返す攻撃や隊形をとった守備によって，攻防をすることができる。 ゲーム名 ・ティーボール ・ソフトボール	【ポイント】 【投げる】 全身を使い、一度腰をひねってから戻してオーバーハンドで投げる。 声かけ例：「足を上げてから、くると腰を回して投げよう。いち、にい、さんで体重を移動させながら投げよう。」 【捕る】 打球の方向に動き、体の正面でボールが取れるように移動して捕球する。	技能：クロールでは，続けて長く泳ぐことができる。平泳ぎでは，続けて長く泳ぐことができる。 技名 ・平泳ぎ ・クロール	【ポイント】 クロールの息継ぎ：前に出している手に耳をつけるようにして顔を横に上げて呼吸をする。 声かけ例：「前に出している手に耳をつけるようにして顔を横に上げ呼吸をします。」

中1	<p>技能：回転系や巧技系の基本的な技を滑らかに行うこと、また、条件を変えた技、発展技を行うこと、それらを組み合わせることができる</p>	<p>例示されている運動：発展技・・・倒立前転、倒立、ロンダード、頭はねおき</p>	<p>技能：ベースボール型では、基本的なバット操作と走塁での攻撃、ボール操作と定位置での守備などによって攻防を展開することができる。</p>	<p>例示されている運動：ソフトボール</p>	<p>技能：クロールでは、手と足、呼吸のバランスをとり速く泳ぐことができる。平泳ぎでは、手と足、呼吸のバランスをとり長く泳ぐことができる。</p>	<p>例示されている運動・・・クロール、平泳ぎ、背泳ぎ、バタフライ、複数の泳法で泳ぐこと、又はリレーをすること</p>
中2						
中3						