

春日小、練馬小、高松小、練馬中学校の児童・生徒たちに身につけさせたい（保健体育）の力

# 全身持久力の向上

～主運動へつながる補助運動の工夫～

## ●カリキュラム改善の視点

体力は、人間のあらゆる活動の源であり、物事に取り組む意欲や気力といった精神面の充実に大きくかかわり、人間の健全な発達・成長を支え、健康で充実した生活を送る上できわめて重要である。東京都では、長期的に低下傾向にある児童・生徒の体力を向上させるため平成22年度から「総合的な子どもの基礎体力向上方策」を展開してきた。各学校の取組が功を奏し全体的には体力は向上傾向を示すようになった。しかし、中学生では、体力合計点の都道府県別順位が最低水準にあるなどまだまだ向上に努める必要がある。体力・運動能力で考えると、走力・柔軟性には全国と同程度かそれを上回っているが、筋力を必要とする握力・上体起こし・反復横跳び・立ち幅跳び・ソフトボール投げ、ハンドボール投げについては、全国を下回っている。その状況は当該小学校・中学校でも同じ状況である。

そこで、本分科会では体力を総合的に考え筋力を含めた全身持久力の向上を目指し、課題改善を研究した。

## ●カリキュラム改善へ向けての取組

本校では、運動が得意な生徒と不得意な生徒の二極化が見られる。得意・不得意に関わらず、運動の楽しさを感じられるような授業の展開が課題である。意欲が高まることで、児童・生徒の興味関心が強くなり「技能を身につけたい」「かっこよくやってみたい」という技能の向上につながる。そこで、主運動に向けての補助運動で、全力を出すことのできる運動を行う事で「体を動かすことが楽しい」という感覚を身に付け、さらなる運動への意欲へとつなげていくことができないか考えた。

## ●課題改善カリキュラムの具体的な取組

	学年	ゲーム・ボール運動・球技	走・跳の運動遊び・陸上競技		器械・器具を使つての運動遊び・器械運動	体づくり運動
			走	跳		
I期	小学第1学年	●ボール遊び ・的当てゲーム（投げる、蹴る）・三角パス ●鬼遊び ・しっぽ取り鬼・じゃんけん通り抜け・パスシュート・ボールを落とさないように走る	●運動遊び ・ねことねずみ・言うこと同じやること同じ・鬼遊び・線の上鬼 ・しっぽ取り鬼・ケンパー鬼・手つなぎ鬼・ボール運び鬼・十字鬼	●走 ・かけっこリレー・小型ハードル走・様々な姿勢から素早くスタート ・鬼遊び	●マットを使った運動遊び ・馬歩き・カエルの足うち ●固定施設、鉄棒を使った運動遊び ・たまごとび・ダンゴムシ・サーキットトレーニング（固定器具で行う） ・つばめ ●跳び箱を使った運動遊び ・あざらし・ウサギ跳び・馬跳び	●体を移動する運動遊び ・動物歩き・腕歩き・かけ足 ・山あり谷あり・手押し車・リズムにあわせてダンス ●力試しの運動遊び ・押し相撲・引き合い相撲 ●用具を操作する運動遊び ・縄跳び連続跳び・くぐり抜け・8の字
	小学第2学年					
	小学第3学年	●ゴール型ゲーム ・ジグザグパス・ボール守りゲーム・蹴り出しゲーム・じゃんけんしっぽ取り ・鬼遊び（子とり鬼）・的当てゲーム・ドリブルゲーム・パスゲーム・ボールゲーム（足裏タッチ）				
	小学第4学年	●ネット型ゲーム ・ラリー競争 ●ベースボール型ゲーム ・ホームラン競争				
II期	小学第5学年	●ゴール型 ・走りながらのパス・連続シュート・フリーポイントゲーム・タグ取り鬼・パスゲーム・サークルハンドボール・ドリブル鬼ごっこ・パス&ゴー・鳥かごパス ●ネット型 ・転がしバレー・反射トレーニング ●ベースボール型 ・キャッチボール	●短距離・リレー ・ラダー・インターバル走・反射トレーニング・もも上げ走 ●跳 ・ハードルジャンプ	●マット運動 ・カエルの足うち・うさぎ跳び・動物歩き・補助倒立・腕立て時計 ・ゆりかご・動物歩き・背支持倒立 ●鉄棒運動 ・後ろ跳び下り・横移動・ツバメ ●跳び箱運動 ・馬跳び・うさぎ跳び・連続馬跳び・かかえ込みジャンプ	●体力を高める運動 ・折り返し走・連続跳び・相撲・人運び ・エアロビクス・5～6分程度のタンニング ・縄跳び（時間制限付き）・登り綱・タイヤ引き・雑巾がけ・バービージャンプ・コーンタッチ	
	小学第6学年					
	中学第1学年	●ゴール型 ・シュートリレー・ツェメンリレー・ドリブルサバイバル ●ネット型 ・ボールコントロールサーキット・フットワークラリー				
III期	中学第2学年	●ゴール型 ・バスケットボール・3オン3・ドリブル鬼ごっこ・スクエアパス ●サッカー ・鳥かごパスからのゲームへの展開・ドリブルリレー ●ベースボール型 ・星形ボール回し・走塁ゲーム・ハンドベースボール	●走り高跳び ・ラダートレーニング・ドリルトレーニング・助走跳び箱ジャンプ ●走り幅跳び ・ケンケントレーニング・ドリルトレーニング・踏み切り板ジャンプ ●長距離走 ・インターバルトレーニング	●マット・跳び箱運動 ・バタ・クマ・クモで競争 ・かえるの足たたき	●体力を高める運動 ・エアロビクス運動 ・バランス崩し・ダブルタッチ・色々ダッシュ ・色々相撲・手押し車・ダイヤモンドジョグ ●体ほぐしの運動 ・ペアストレッチ	
	中学第3学年					