

練馬東小学校・練馬東中学校 課題改善カリキュラム 体力向上分科会<体育・保健体育グループ> 小21練馬区立練馬東小学校

※新体力テスト結果分析・検討によって得られたデータ

小学校・中学校共に基本的にすべての能力に低い傾向が認められる

領域の抽出によって応用活用する

授業における基礎体力づくりの実践

「児童・生徒の意欲を高めるための指導の工夫～運動の特性に合った補助的な運動を取り入れる～」

学習期	内容	重点事項	補助的運動の具体例				カリキュラム改善の視点	備考		
			<器械運動系>		<陸上運動系>				<ボール運動系>	
I期	小1	体づくり運動・多様な動きをつくる運動遊びを取り入れた補助的な運動	<器械運動系> (器械・器具を使った運動遊び) ○固定施設を使った運動遊び ・2人で運動 ○マットを使った運動遊び ・6種類の動物歩き(犬・馬・あざらし・くも・うさぎ・かえるの足うち) ○鉄棒を使った運動遊び ・ダンゴ虫・ふとんほし ○跳び箱を使った運動遊び ・かえるの足うち・うさぎ跳び・馬跳び・回転ジャンプ		<陸上運動系> (走・跳の運動遊び) ○走の運動遊び ・ねことねずみ ・色々な姿勢からのスタート ○跳の運動遊び ・いろいろな跳び方(足うち・手をたたく・向きを変える) ・ケンケンずもう		<ゲーム> ○ボールゲーム ・パス競争(投・蹴) ・ドリブル競争(蹴) ○鬼遊び ・ふやしおに ・てつなぎおに		・運動の特性に沿った補助的な運動を主運動の前に取り入れることのできる喜びを感じさせ、意欲的に運動に取り組めるようにすることで、基礎的な体力の向上を図る。	特に俊敏性・脚力の向上を目指すために、年間を通して準備運動でタッチ走やケンパ跳びを行う。
			小2	<器械運動系> (器械運動) ○マット運動 ・クマ歩き・うさぎ跳び・かえるの足うち・ゆりかご・あざらし ○鉄棒運動 ・ふら下がり足うち ・持久懸垂(ダンゴ虫)・こうもり・ふとんほし ○跳び箱運動 ・ウサギ跳び・かえるの足うち・馬跳び		<陸上運動系> (走・跳の運動) ○かけっこ・リレー ・色々な姿勢からのスタート ○小型ハードル走 ・川渡り鬼ごっこ ○幅跳び ・ケンケンリレー ○高跳び ・足でボールタッチ・台上からのパー越し・ゴム跳び		<ゲーム> ○ゴール型ゲーム ・ボール運び鬼(ドリブル、パス) ○ネット型ゲーム ・バケツでキャッチ ○ベースボール型ゲーム ・キャッチボール ・バットレスベースボール		
	小3	<器械運動系> (器械運動) ○マット運動 ・クマ歩き・うさぎ跳び・かえるの足うち・ゆりかご・あざらし ○鉄棒運動 ・ふら下がり足うち ・持久懸垂(ダンゴ虫)・こうもり・ふとんほし ○跳び箱運動 ・ウサギ跳び・かえるの足うち・馬跳び		<陸上運動系> (走・跳の運動) ○かけっこ・リレー ・色々な姿勢からのスタート ○小型ハードル走 ・川渡り鬼ごっこ ○幅跳び ・ケンケンリレー ○高跳び ・足でボールタッチ・台上からのパー越し・ゴム跳び		<ゲーム> ○ゴール型ゲーム ・ボール運び鬼(ドリブル、パス) ○ネット型ゲーム ・バケツでキャッチ ○ベースボール型ゲーム ・キャッチボール ・バットレスベースボール				
		小4	<器械運動系> (器械運動) ○マット運動 ・ゆりかご・かえる倒立・あざらし ○鉄棒運動 ・ふとんほし・後ろ飛び降り・前回り下り ・足ぬき回り・コウモリじゃんけん ○跳び箱運動 ・かえるの足うち・ウサギ跳び・馬跳び		<陸上運動系> (陸上運動) ○短距離走・リレー ・8秒間走・向かい合い競争・いろいろな姿勢からのスタート ○ハードル走 ・太鼓で方向転換・ミニハードルの使用 ○走り幅跳び ・ミニハードルジャンプ・ゴム紐跳び ○走り高跳び ・ハードルを跨ぎ超す練習・目印をめがけての練習・ゴム紐を使っての練習		<ボール運動系> (ボール運動) ○ゴール型(バスケットボール) ・ドリブル鬼ごっこ ・サークルバスケットボール ○ネット型(ソフトバレーボール) ・ネームコールトス ・3回返球 ○ベースボール型(ソフトボール) ・ボール回しリレー ・ティボール1ベースゲーム			
II期	小5	体づくり運動・体力を高める運動を取り入れた補助的な運動	<器械運動系> A マット運動 B 跳び箱運動 C 平均台		<陸上運動系> A 短距離・リレー B ハードル C 長距離 D 走り幅跳び E 走り高跳び		<球技> A ゴール型 B ネット型 C ベースボール型		・運動の特性に沿った補助的な運動を主運動の前に取り入れ、できる喜びを感じさせ、意欲的に運動に取り組めるようにすることで、基礎的な体力の向上を図る。	特に全身持久力向上を目指すために、年間を通して短縄や持久走を行う。また、準備運動で馬跳び・筋力トレーニングを取り入れる。
	小6		<器械運動系> (器械運動) ○マット運動 ・かえる倒立・手押し車 <B: 跳び箱運動> かえるの足うち・馬跳び・ロイター版ジャンプ <C: 平均台> 馬跳び・スキップ・バランス競争		<陸上運動系> (陸上運動) A 短距離・リレー B ハードル C 長距離 D 走り幅跳び E 走り高跳び		<球技> A ゴール型 B ネット型 C ベースボール型			
	中1		<器械運動系> (器械運動) ○マット運動 ・かえる倒立・手押し車・馬跳び <B: 跳び箱運動> かえるの足うち・馬跳び・ロイター版ジャンプ <C: 平均台> 馬跳び・スキップ・バランス競争		<陸上運動系> (陸上運動) A 短距離・リレー B ハードル C 長距離 D 走り幅跳び E 走り高跳び		<球技> A ゴール型 B ネット型 C ベースボール型			
III期	中2	体づくり運動・体力を高める運動を取り入れた補助的な運動	<器械運動系> (器械運動) ○マット運動 ・かえる倒立・手押し車・馬跳び <B: 跳び箱運動> かえるの足うち・馬跳び・ロイター版ジャンプ <C: 平均台> 馬跳び・スキップ・バランス競争		<陸上運動系> (陸上運動) A 短距離・リレー B ハードル C 長距離 D 走り幅跳び E 走り高跳び		<球技> A ゴール型 B ネット型 C ベースボール型		・運動の特性に沿った補助的な運動を主運動の前に取り入れ、できる喜びを感じさせ、意欲的に運動に取り組めるようにすることで、基礎的な体力の向上を図る。	特に全身持久力向上を目指すために、年間を通して短縄や持久走を行う。また、準備運動で馬跳び・筋力トレーニングを取り入れる。
	中3		<器械運動系> (器械運動) ○マット運動 ・かえる倒立・手押し車・馬跳び <B: 跳び箱運動> かえるの足うち・馬跳び・ロイター版ジャンプ <C: 平均台> 馬跳び・スキップ・バランス競争		<陸上運動系> (陸上運動) A 短距離・リレー B ハードル C 長距離 D 走り幅跳び E 走り高跳び		<球技> A ゴール型 B ネット型 C ベースボール型			