

・毎年の新体力テストの結果を分析、検討した結果。

大切にしたい力: **敏捷性・全身持久力**

学習期		内容	徹底事項	下石神井地域の子供たちに身に付けさせたい力			カリキュラム改善の視点
				内容項目	身につけさせたい運動	運動の具体例	
Ⅰ期		小学校第1学年	体づくり運動・多様な動きをつくる運動遊び	体を移動する運動遊び ・這う、歩く、走るなどの動き ・跳ぶ、はねるなどの動き ・一定の速さでのかけ足	A) 這う、歩く、走るなどの動き	・いろいろな動物歩きをする。(はいはい、犬歩き、かに歩き、あざらし歩き、くも歩き) ・おしりを地面につけ、手を組んだ状態で歩く。 ・手で足首をもって、リズムよく歩く。 ・大きな円のコースや、ミニコーンなどを置いたくねくねコースを、いろいろな動きで這ったり、歩いたり、走ったりする。 ・無理のない速さでの駆け足を、2分間続ける。	◎指導内容を明確に、系統性を大切にしながら指導を行う。 ◎授業の中に、主運動につながる補助的な運動を取り入れ、各運動領域の特性を身に付けさせるようにする。 ◎体育的な行事として、縄跳び旬間・マラソン旬間を長めに設け、各学年で取り組みやすい記録カードを工夫した。
		第2学年			A) 這う、歩く、走るなどの動き	・5人組になって、一列になり先頭の友達の動きをまねする。(いろいろな動物歩き) ・2人組で大きな円の上を、這ったり、歩いたり、走ったりして追いかけっこをする。 ・Sケンの場で、いろいろな動きでドンじゃんけんぽんをする。 ・無理のない速さでの駆け足を、3分間続ける。	
		第3学年	体づくり運動・多様な動きをつくる運動	体を移動する運動 ・這う、歩く、走るなどの動き ・跳ぶ、はねるなどの動き ・登る、下りるなどの動き ・一定の速さでのかけ足	A) 這う、歩く、走るなどの動き	・ミニコーンを置いたジグザグコースを、速さの変化を意識して、歩いたり、走ったりする ・いろいろな動物歩きで、「ひっくり返しゲーム」で競争する。(2対2、4m×4mの場に、表・裏で色の違うカードをばらまき、制限時間内に自分のチームの色カードにひっくり返す。) ・6mのラダーで、いろいろなステップをする。 ・無理のない速さでの駆け足を、4分間続ける。	
		第4学年			A) 這う、歩く、走るなどの動き	・ミニコーンを置いたジグザグコースを、速さやターンを意識して、いろいろな歩き方、走り方をする。 ・6mのラダーを使って、いろいろなステップをして競争する。 ・無理のない速さでの駆け足を、4分間続ける。(一定のペースで走れるようにする。)	
Ⅱ期		第5学年		力強い動き及び動きを持続する能力を高めるための運動 ・人や物の重さなどを用いた運動 登り棒・雲梯・すもう・人運びなど ・時間やコースを決めて行う前進運動 短なわ・長なわ・5～6分程度の持久走など	A) 短縄、長縄を使って全身運動を続ける。 B) 無理のない速さで5～6分程度の持久走をする。 C) 一定のコースに置かれた固定施設、器械、器具、地形などを越えながら移動するなどの運動を続ける。	・短縄でその場で3～5分跳び続ける。 ・連続回旋8の字跳びを6人組みで跳び続けて、3分間で何回跳べるか回数を競い合う。 ・ペアを組んで5分間走を行い、一周ごとのタイムを測定する。自分が1周何秒ペースで走れば無理なく走り切ることができるかを考え、最初から最後まで同じペースで走り切れるようにする。(ペースランニング)	
		第6学年			A) 短縄、長縄を使って全身運動を続ける。 B) 無理のない速さで5～6分程度の持久走をする。 C) 一定のコースに置かれた固定施設、器械、器具、地形などを越えながら移動するなどの運動を続ける。	・短縄でなわとびランニングをしながら、3～5分間とび続ける。 ・6m程度の長縄を使い、中に4人入って2分間跳び続け、回数を競い合う。 ・安静時脈拍数を測定し、その結果から、運動時の脈拍数を測定することで、自分の運動強度を推測する方法を知る。運動時の脈拍数を測定することを経験し、ペースランニングを行う中で、70%の運動強度になるような自分のペースを見付けて、同じペースで走れるようにする。	
Ⅲ期		中学校第1学年	体づくり運動・体力を高める運動	動きを維持する能力を高めるための運動 ・走やなわ跳びなどを一定の時間や回数、又は自己で決めた時間や回数を継続して行う。 ・動きを維持するねらいをもった複数の異なる運動例を組み合わせて、時間や回数を決めて継続して行う	A) 走ることやなわ跳びなどを、一定の時間や回数、又は、自己で決めた時間や回数を継続して行う運動。 B) 動きを維持するねらいをもった運動の中から、ひとつのねらいを取り上げ、運動例を組み合わせて、時間や回数を決めて継続して行う運動。	・脈拍数をもとにした運動強度の設定を行い、自分で1500m走や5分間走を走りきるとき、目標タイムやペース、目標とする運動強度を計画し取り組めるようにする。 ・1500m走、1000m走の記録会をする。 ・体の柔らかさ、巧みな動き、力強い動き、動きを維持するための運動の中から、一つの運動を取り上げて、いくつかの運動例を組み合わせて、連続して運動を行う。例えば、力強い動きにねらいを焦点化した場合、①腕立てふせ10回→②③片足スクワット左右10回ずつ→④腹筋10回→⑤アーム＆レッグレイズ10回 など、5種目程度を連続して行う。 ・体の柔らかさ、巧みな動き、力強い動き、動きを維持する能力を高める運動の中から、ねらいが異なる運動例を組み合わせて、連続して行う運動。例えば、①ラダーステップ→②腕立てふせ10回→③なわとび前跳び20回→④腹筋10回→⑤踵歩き など、異なるねらいをもった運動を5種目程度、連続して行う。	◎指導内容を明確に、系統性を大切にしながら指導を行う。 ◎校内マラソン大会に向け、各学年に目標を設定した。 ◎年間を通じて、モジュールで各領域の中で、取り組む。
		中学校第2学年					
		中学校第3学年		体力を高めるための運動 ・ねらいに応じて、健康の保持増進や調和のとれた体力の向上を図るための運動の計画を立てて取り組む ・健康に生活するための体力を高める運動の計画と実践	・自らの課題をもち、長い距離を走ったり、持続させたりする運動。	・上記のトレーニングを『サーキットトレーニング』と呼び、生徒が自分の体力を高めることを考える際に、どのような体力を高めたいかを考え、自分のサーキットトレーニングを計画そのトレーニングを実施する。	