

内容	泉新小学校・橋戸小学校・光和小学校・三原台中学校の児童・生徒に身に付けさせたい体育・保健体育の力 体づくり運動、ゲーム・ボール運動、球技を中心とした全身持久力と敏捷性の向上				運動の楽しさや喜びを味わい、自ら意欲的に運動に親しむ態度
	全身持久力		敏捷性		
学習期	体づくり運動	球技	体づくり運動	球技	カリキュラム改善の視点
【中学校】 第1学年	体力を高める運動 ○動きを持続する能力を高めるための運動 ・一つの運動または、複数の運動を組み合わせ、一定の時間に連続して行う。 ・一定の回数を反復して行う。 <行い方の例> ・走やなわ跳びを一定の時間や回数、又は、自己で決めた時間や回数を持続して行う。 ・動きを持続するねらいをもった複数の異なる運動を組み合わせ、時間や回数を決めて持続して行う。 【本校の実践】 <div style="border: 1px dashed black; padding: 5px;"> <ul style="list-style-type: none"> サーキットトレーニング 腕立て伏せ、背筋、腹筋、開閉ジャンプ、馬跳び、バービー、両足ジャンプ 5分間走 なわ跳び運動 シャトルラン </div>	球技 ○ゴール型：サッカー ・ボール操作と空間に走り込むなどの動きを用いてゴール前での攻防を一定の時間連続して行う。 ・ゲームに必要な基礎技術を一定の時間連続して行う。 <行い方の例> ・パスやドリブルなどの基礎技術を組み合わせ、連続して行う。 ・一定の時間パスを受けるために、ゴール前の空いている場所に動く 【本校の実践】 <div style="border: 1px dashed black; padding: 5px;"> <ul style="list-style-type: none"> パス、ドリブル、シュート（個人的技能） 集団的技能 オフフェンス、ディフェンス タスクゲーム、ドリルゲーム 5分間走 ドリブル走 </div>	体力を高める運動 ○巧みな動きを高めるための運動 ・人や物の動きに対して ・リズムカルに動く ・バランスを取って動く などの動きを調整して素早く行う。 <行い方の例> ・人と組んだり、用具を利用したりしてバランスを保ちながら行う。 ・様々な用具を投げたり、受けたり、持って跳んだり、転がったりする運動を組み合わせ、連続して行う。 ・様々な空間を歩いたり、走ったり、跳んだりして移動する運動を順序よく行う。 【本校の実践】 <div style="border: 1px dashed black; padding: 5px;"> <ul style="list-style-type: none"> サーキットトレーニング 跳び越しくぐり、開閉ジャンプ、馬跳び、サイドジャンプ、バービー、両足ジャンプ、縄跳び スキップ走 </div>	球技 ○ゴール型：サッカー ・ボール操作と空間に走り込むなどの動きをゴール前で時間を決めて行う。 ・技術と体力要素を関連させた基礎的技能を高める学習を積極的に行う。 <行い方の例> ・ゴール前に守備者がいない位置でシュートをする動きを繰り返して行う。 ・ボールとゴールが同時に見える場所に位置して素早く動く運動を繰り返して行う。 【本校の実践】 <div style="border: 1px dashed black; padding: 5px;"> <ul style="list-style-type: none"> ボール操作、パス、ドリブル、シュート（個人的技能） 集団的技能 オフフェンス、ディフェンス タスクゲーム、ドリルゲーム </div>	体力向上に向けた取組 ○「体力を高める運動」や「サッカー」を適切に行うことによって、体力を高め、心身の調和的発達を図る。（1・2学年） ○「体力を高める運動」や「サッカー」を適切に行うことによって、自己の状況に応じて体力の向上を図る能力を育て、心身の調和的発達を図る。（3学年） ・体力を高める運動で、全身持久力、筋力、瞬発力、巧緻性、柔軟性などの総合的な身体能力を養う。 ・球技：サッカーの走る、止まる、跳ぶ、蹴るといった多彩な動きをとおして、全身持久力、敏捷性、巧緻性、瞬発力、筋力などの総合的な身体能力を養う。 ・本校の課題から特に全身持久力と敏捷性の指導法を工夫する。
III 期 第2学年 第3学年	体力を高める運動 ○動きを持続する能力や力強い動きを高めるための運動 ・動きを持続する能力や力強い動きを高めるための運動を組み合わせ、一定の時間に連続して行う。 <行い方の例> ・自己の体力に応じた強度を選んでその運動を持続して行う。 ・回数や時間を決めて腕や脚の屈伸、腕や脚の上下運動を持続して行う。 【本校の実践】 <div style="border: 1px dashed black; padding: 5px;"> <ul style="list-style-type: none"> サーキットトレーニング 腕立て伏せ、跳び越しくぐり、背筋、腹筋、開閉ジャンプ、馬跳び、サイドジャンプ、バービー、両足ジャンプ 5分間走 なわ跳び運動 シャトルラン </div>	球技 ○ゴール型：サッカー ・仲間と連携してゴール前の空間を使ったり、空間を作り出し、一定の時間連続して攻防を行う。 ・ゲームに必要な技術と関連させた基礎技術を繰り返したり、連続して行う。 <行い方の例> ・味方が操作しやすいパスを連続して行う。 ・空間を作り出すなどの動きを連続して行う。 ・パスを出した後に次のパスを受ける動きを繰り返して行う。 【本校の実践】 <div style="border: 1px dashed black; padding: 5px;"> <ul style="list-style-type: none"> パス、ドリブル、シュート（個人的技能） 集団的技能 オフフェンス、ディフェンス ドリルゲーム、ゲーム 5分間走 ドリブル走 </div>	体力を高める運動 ○巧みな動きを高めるための運動 ・人や物の動きに対して ・タイミングよく動く、 ・バランスを取って動く などの動きを調整して素早く行う。 <行い方の例> ・人と組んだり、用具を利用したりして運動を組み合わせ、繰り返して行う。 ・様々な空間を歩いたり、走ったり、跳んだりして移動する運動を素早く行う。 【本校の実践】 <div style="border: 1px dashed black; padding: 5px;"> <ul style="list-style-type: none"> サーキットトレーニング 腕立て伏せ、跳び越しくぐり、背筋、腹筋、開閉ジャンプ、馬跳び、サイドジャンプ スキップ走 </div>	球技 ○ゴール型：サッカー ・仲間と連携してゴール前の空間を使ったり、空間を作り出して攻防を展開する動きを行う。 ・サッカーに必要な技術と体力要素を関連させた運動を行う。 <行い方の例> ・安定したボール操作をして、守備者が守りにくいタイミングでシュートを打つ動きを繰り返して行う。 ・ゴールとボール保持者を結んだ線上で守る動きを順番に行う。 【本校の実践】 <div style="border: 1px dashed black; padding: 5px;"> <ul style="list-style-type: none"> パス、ドリブル、シュート（個人的技能） 集団的技能 オフフェンス、ディフェンス ドリルゲーム、ゲーム ドリブル走 </div>	授業の工夫 ・授業では、従来から行っている「トレーニング」の内容を見直し、「全身持久力」「敏捷性」を養う「トレーニング」を計画的に取り入れる。 ・サッカーの単元では、毎時間「5分間走」を取り入れ、「全身持久力」の向上に努める。 ・「体づくり運動」の単元では、動きを持続する能力を高めるための運動・巧みな動きを高めるための運動を重点化してカリキュラムに反映させることによって「バランス」のよい体力づくりに取り組む。
					運動に積極的に取り組む生徒の育成 ・運動会の充実 学年種目に大なわ跳びを実施し、さらに発展させる。また、組体操とダンスの発表を行う。 ・練馬区PTA駅伝大会への参加 ・運動部活動の充実 指導法を工夫して、運動の楽しさや喜びを味わわせる。

【学習カードの活用】
 「自分の体力について考えよう（知ろう）」
 「新体力テスト記録表【私の体力】を活用して9年間の体力の伸びを把握する」
【練馬区小中一貫教育資料】

