

下石神井小学校・石神井南中学校 課題改善カリキュラム 体育・保健体育

毎年の新体カ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	身に付けさせたい運動能力	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	<ul style="list-style-type: none"> ・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	<ul style="list-style-type: none"> ・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てこをする。 ・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	<ul style="list-style-type: none"> ・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	<ul style="list-style-type: none"> ・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	体づくり運動・ 体力を高める 運動	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。	<ul style="list-style-type: none"> ・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) ・下石校庭クロスカントリー走を行う。(校庭の固定遊具や、ミニハードル、ミニコーン、などの用具を用いて、これまでに学んだ体づくり運動の中から、多様な動きができる場をいくつか設定し、2～3分で1周できるようなコースを決める。そのコースを2周する。) 	◎指導内容を明確に、 系統性を大切にしながら 指導を行う。 ◎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。
	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。	<ul style="list-style-type: none"> ・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。 ・下石校庭クロスカントリー走の記録会をする。 	
	中学校 第1学年			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持続して行う運動。 B) 動きを持続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持続して行う運動。	<ul style="list-style-type: none"> ・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、動きを持続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、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、動きを持続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、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。 	
III 期	中学校 第2学年	体を移動する運動 ・走や短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持続して行う。 ・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、時間や回数を決めて持続して行う	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持続して行う運動。 B) 動きを持続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持続して行う運動。	<ul style="list-style-type: none"> ・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しそのトレーニングを実施する。 		
	中学校 第3学年				<ul style="list-style-type: none"> ・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。 	