

## 本県の体力向上に関する取組

[令和5年度]

- 武道推進モデル校の取組
- 子供の体力向上推進校の取組
- しずおかダンス動画の活用
- アイデア表彰優秀賞の紹介
- チャレンジシートの紹介
- 新体カテスト指導ポイントシートの紹介



# 1 武道推進モデル校の取組

## 多様な武道等指導の充実及び支援体制の強化

### 武道推進モデル校 研究報告

|               |  |
|---------------|--|
| <b>柔道・合気道</b> | 伊豆市立天城中学校（静岡県）<br>電話番号 0558-85-0075<br>メールアドレス a-jhs@school.city.izu.shizuoka.jp |
|---------------|--|

#### ●実践研究のねらい

- 実技指導協力者の派遣により、専門的な技術指導や段階的な指導を経験することにより、日本固有の伝統・文化への興味・関心を高める。
- 特色ある武道指導の実践を進める趣旨から、合気道について、実際に体験する授業として機会を設け、武道指導の充実を図る。

#### ●多様な武道の指導モデル 第3学年（2学級36名）

|       | 1         | 2                | 3            | 4                   | 5    | 6 | 7            | 8 | 9       | 10 |        |
|-------|-----------|------------------|--------------|---------------------|------|---|--------------|---|---------|----|--------|
| 種目    | オリエンテーション | 合気道              | 柔道           |                     |      |   |              |   |         |    |        |
| 学習の流れ | （合気道）     | 準備体操、あいさつ、学習の見通し |              |                     |      |   |              |   |         |    |        |
|       |           | 合気道の講師による学習      | 学習に係る基本動作の確認 |                     |      |   | 学習に係る基本動作の確認 |   |         |    | 学習のまとめ |
|       |           |                  | 受け身練習        | 背負い投げについて崩し・体さばきの確認 |      |   | 固め技の学習       |   | 膝立ちでの試合 |    |        |
|       |           |                  |              | 崩し                  | 打ち込み |   | 対人練習         |   |         |    |        |
|       |           |                  | 振り返り         | 振り返り                |      |   | 振り返り         |   |         |    |        |

#### ●指導の工夫

- 単元の初めに実技指導者の活用における合気道の体験授業を実施した。実際に体験する1時間の授業として機会を設け、基本動作から、護身術につながる内容を実施した。
- 実技指導協力者の活用については、態度、行動、言葉使い等、指導者が自ら品格を大切にし、子供たちが楽しい体験にできることを大切にした。また、難しい業ではなく護身につながる内容とした。また、授業で実施していた柔道の受け身を活用した内容とした。
- 合気道（指導内容）
  - 合気道の所作、座礼、立礼
  - 基本動作
  - 対人練習
  - 護身術等

## ●授業の様子



【受、取の動き練習】

同じ武道でも、柔道とは違った動きや考え方があり、生徒たちにとって有意義で良い学びとなった。

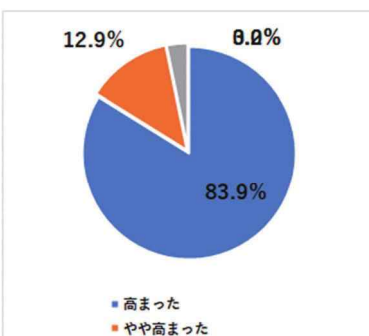


【模範演技】

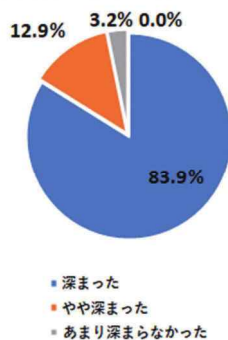
生徒はみな、興味深そうに学習に取り組み、先生方の動きに何度も歓声が上がっていた。

## ●生徒の取り組み方や意識の変容、感想など

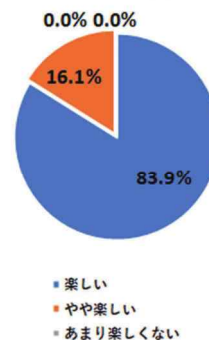
1. 多様な武道（※2種目以上または、柔道、剣道、相撲以外の武道）を学習したことで、武道への関心は高まりましたか。



2. 多様な武道を学習したことで、伝統的な考え方や行動の仕方への理解は深まりましたか。



3. 多様な武道を学習する授業は楽しいですか。



- ・いざというときの護身術のようなことも学べて興味深かった。
- ・合気道の動きは、今後の柔道の授業にも生かせそうだと感じた。
- ・柔道と比べて相手の身体や動きを使う場面が多くて面白かった。

## ●成果

○普段あまり触れることのできない種目を体験することができ、合気道ならではの動きを習得するだけでなく、武道特有の考え方や礼儀作法についても改めて考えたり、体験したりすることができた。また、いつも以上に緊張感をもって取り組むことができた。前向きに学習に取り組み、今後の柔道の授業の動きにも活用できそうだと感じた。

## ●課題

○外部から専門家を招いて指導をしていただくことはなかなかない機会です。それは『合気道』という種目についても希少な機会となった。柔道へのつなげ方にはもっと多様な方法があると思うので、今後も検討を続けていきたい。

# 多様な武道等指導の充実及び支援体制の強化

## 武道推進モデル校 研究報告

|                 |   |
|-----------------|---|
| <b>剣道・少林寺拳法</b> | 熱海市立泉中学校（静岡県）<br>電話番号 0465-63-2811<br>メールアドレス izumi-jh@i-younet.ne.jp |
|-----------------|---|

### ●実践研究のねらい

- 実技指導協力者の派遣により、専門的な技術指導や段階的な指導を経験することにより、日本固有の伝統・文化への興味・関心を高める。
- 特色ある武道指導の実践を進める趣旨から、少林寺拳法について、実際に体験する授業として機会を設け、武道指導の充実を図る。

### ●多様な武道の指導モデル 第1、2、3学年（3学級22名）

| 種目           | 剣道              |                             |           |           | 少林寺拳法             |                       |
|--------------|-----------------|-----------------------------|-----------|-----------|-------------------|-----------------------|
| <b>学習の流れ</b> | 竹と礼の扱い          | 基本動作の確認                     |           | 立ち会い動作の確認 |                   | 準備運動                  |
|              |                 | 歴史、礼法                       |           |           |                   |                       |
|              | 基本動作の構え、足捌き（中段） | 装防具の学習                      | 立ち会い動作の学習 | 木刀の扱い方    | 総復習               | 基本動作の学習<br>（受け・突き・蹴り） |
|              |                 | 基本動作の学習<br>（上下・斜め振り、面・小手・胴） |           |           | （学習のまとめ<br>実技テスト） | ペアと攻撃・防御交代しながら稽古      |
| 片付け          |                 |                             |           |           | ふり返り              |                       |

### ●指導の工夫

- 剣道の実技指導協力者が保健体育の授業における実技指導を補完することにより、授業の充実を図った。
- 単元の最後に実技指導者の活用における少林寺拳法の体験授業を実施した。実際に体験する1時間の授業として機会を設け、歴史、礼法、基本となる構え・受け・突き・蹴り・反撃、演武の師範を実施した。
- 実技指導協力者の活用について  
 剣道では、学年、習熟度に応じた指導内容にした。特に、武道の授業への理解、剣道具の着装、基本打突動作（面、小手、胴）の肩、肘、手首の関節の使い方を丁寧に行った。少林寺拳法では、少林寺拳法を通じて、個人差をなくし、全ての仲間が楽しく、尊重し合える内容にしてもらった。

## ●授業の様子



### 【 剣道 】

礼法、竹刀の持ち方や構え方から、武道をもとに細かく解説していただき、なぜそのような所作をするのか理解した上で学習できたため、生徒たちの上達も早く、各学年わずか5時間という中でも、心身ともに成長が見られた。



### 【 少林寺拳法 】

わずか20人余りの少人数に対して2日で計5名の講師の方が来ていただき、また笑いも交えながら生徒に合わせて上手に指導して下さったので、楽しみながら基本を学ぶことができた。生徒の感想も前向きなものが多く、大変意義深い時間となった。

## ●生徒の取り組み方や意識の変容、感想など

|  |  |                                |        |       |     |      |     |      |  |      |       |        |       |            |      |     |      |     |      |  |     |       |       |       |          |      |
|--|--|--------------------------------|--------|-------|-----|------|-----|------|--|------|-------|--------|-------|------------|------|-----|------|-----|------|--|-----|-------|-------|-------|----------|------|
| <p>1. 多様な武道（※2種目以上または、柔道、剣道、相撲以外の武道）を学習したことで、武道への関心は高まりましたか。</p>   | <p>2. 多様な武道を学習したことで、伝統的な考え方や行動の仕方への理解は深まりましたか。</p> | <p>3. 多様な武道を学習する授業は楽しいですか。</p> |        |       |     |      |     |      |  |      |       |        |       |            |      |     |      |     |      |  |     |       |       |       |          |      |
| <table border="1"> <tr> <td>高まった</td> <td>71.4%</td> </tr> <tr> <td>やや高まった</td> <td>28.6%</td> </tr> <tr> <td>その他</td> <td>0.0%</td> </tr> <tr> <td>その他</td> <td>0.0%</td> </tr> </table>  | 高まった   | 71.4%                          | やや高まった | 28.6% | その他 | 0.0% | その他 | 0.0% | <table border="1"> <tr> <td>深まった</td> <td>64.3%</td> </tr> <tr> <td>やや深まった</td> <td>28.6%</td> </tr> <tr> <td>あまり深まらなかった</td> <td>7.1%</td> </tr> <tr> <td>その他</td> <td>0.0%</td> </tr> <tr> <td>その他</td> <td>0.0%</td> </tr> </table> | 深まった | 64.3% | やや深まった | 28.6% | あまり深まらなかった | 7.1% | その他 | 0.0% | その他 | 0.0% | <table border="1"> <tr> <td>楽しい</td> <td>71.4%</td> </tr> <tr> <td>やや楽しい</td> <td>28.6%</td> </tr> <tr> <td>あまり楽しくない</td> <td>0.0%</td> </tr> </table> | 楽しい | 71.4% | やや楽しい | 28.6% | あまり楽しくない | 0.0% |
| 高まった   | 71.4%  |                                |        |       |     |      |     |      |  |      |       |        |       |            |      |     |      |     |      |  |     |       |       |       |          |      |
| やや高まった   | 28.6%  |                                |        |       |     |      |     |      |  |      |       |        |       |            |      |     |      |     |      |  |     |       |       |       |          |      |
| その他  | 0.0%   |                                |        |       |     |      |     |      |  |      |       |        |       |            |      |     |      |     |      |  |     |       |       |       |          |      |
| その他  | 0.0%   |                                |        |       |     |      |     |      |  |      |       |        |       |            |      |     |      |     |      |  |     |       |       |       |          |      |
| 深まった   | 64.3%  |                                |        |       |     |      |     |      |  |      |       |        |       |            |      |     |      |     |      |  |     |       |       |       |          |      |
| やや深まった   | 28.6%  |                                |        |       |     |      |     |      |  |      |       |        |       |            |      |     |      |     |      |  |     |       |       |       |          |      |
| あまり深まらなかった   | 7.1%   |                                |        |       |     |      |     |      |  |      |       |        |       |            |      |     |      |     |      |  |     |       |       |       |          |      |
| その他  | 0.0%   |                                |        |       |     |      |     |      |  |      |       |        |       |            |      |     |      |     |      |  |     |       |       |       |          |      |
| その他  | 0.0%   |                                |        |       |     |      |     |      |  |      |       |        |       |            |      |     |      |     |      |  |     |       |       |       |          |      |
| 楽しい  | 71.4%  |                                |        |       |     |      |     |      |  |      |       |        |       |            |      |     |      |     |      |  |     |       |       |       |          |      |
| やや楽しい  | 28.6%  |                                |        |       |     |      |     |      |  |      |       |        |       |            |      |     |      |     |      |  |     |       |       |       |          |      |
| あまり楽しくない   | 0.0%   |                                |        |       |     |      |     |      |  |      |       |        |       |            |      |     |      |     |      |  |     |       |       |       |          |      |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>・1年ぶりで覚えているか不安だったが、去年学んだことを体は覚えていて、面、小手、胴が上手に打てた。芳賀先生に「筋が良い。」と褒められて嬉しかった。</li> <li>・技術以外にも、大切な武道の心を学べた。学習を通して姿勢が良くなった気がする。</li> <li>・相手を傷つけるものではなく、自分の身を守るためのものという言葉が胸にささった。護身術が一番大事だと聞いて、楽しい中でも自分事として体験できた。</li> </ul> |  |                                |        |       |     |      |     |      |  |      |       |        |       |            |      |     |      |     |      |  |     |       |       |       |          |      |

## ●成果

- 専門的な知識をもつ協力者の先生から剣道の指導を受けたことで、生徒にとっても、剣道経験のない教員にとっても、貴重な学習の機会となった。生徒にとって武道特有の張りつめた雰囲気の中で学習できたことが、貴重な体験となった。教員に対しても、授業の進め方や指導のポイントなどを示しながら進めてくださった。知識として学んでも、一人で進められるかといふとなかなか難しいものであるため、非常に参考になった。
- 少林寺拳法では、剣道とはちがった楽しい雰囲気で指導して下さったこともあり、動きっぱなしでも生徒たちは大きな声を出し続け、活気ある時間となった。そのため自然と活動量が増えるとともに、武道の基本をしっかりと学ぶことができた。授業時間外にも教わった礼法を実施したり、学んだことを話題にしたりするあられが見えたことから、生徒たちにとって有意義な時間となったことがわかった。

## ●課題

- 伝統的な考え方や行動の仕方（所作）を生徒に理解させるためには、専門の外部指導者から指導していただいた方が容易ではあるが、せつかくの限られた時間なので、（どちらも大事な学習という前提で）技能指導のみに多くの時間をかけていただきたい。

# 多様な武道等指導の充実及び支援体制の強化 武道推進モデル校 研究報告

|              |  |
|--------------|--|
| <b>剣道・弓道</b> | 熱海市立初島中学校（静岡県）<br>電話番号 0557-67-1418<br>メールアドレス h-wakame@i-younet.ne.jp |
|--------------|--|

## ●実践研究のねらい

- 実技指導協力者の派遣事業を活用し、専門的な技術指導や段階的な指導を経験することにより、日本固有の伝統・文化への興味・関心を高める。
- 特色ある武道指導の実践を進める趣旨から、弓道について、実際に体験する授業として機会を設け、武道指導の充実を図る。

## ●多様な武道の指導モデル 第1, 3学年（2学級2名）

|              | 1  | 2   | 3   | 4 | 5   | 6  | 7   | 8  |    |    |      |
|--------------|--|---|---|---|---|--|-----|----|----|----|------|
| <b>種目</b>    | 剣道   |   |   |   |   |  | 弓道  |    |    |    |      |
| <b>学習の流れ</b> | の礼<br>構法<br>え・<br>刃筋<br>素振<br>り・<br>合い<br>ち・<br>中段 | み踏<br>台み<br>面込<br>・足<br>小の<br>手練<br>・習<br>胴・<br>打ち<br>込 | 習前<br>・回<br>打の<br>突復<br>習・<br>左<br>右<br>面<br>の<br>練 |   | 打<br>ち<br>込<br>み<br>練<br>習<br>（<br>3<br>年<br>面<br>着<br>装<br>） | 稽古<br>・打<br>ち<br>込<br>み<br>練<br>習<br>（<br>面<br>着<br>装<br>） | 開講式 | 演武 | 講義 | 八節 | 行射体験 |

## ●指導の工夫

- 保健体育の授業における実技指導を補完することにより、授業の充実を図った。
- 単元の最後に実技指導者の活用における弓道の体験授業を実施した。実際に体験する1時間の授業として機会を設けた。
- 実技指導協力者の活用し、剣道では、剣道具を装着して、木刀による剣道基本技稽古法の本打の技、連続技、払い技、引き技、抜き技までの内容を実施した。また、小規模の学校であることを活かし、剣道経験者の学校職員が補助に入り、個別指導をできるようにした。授業前に、剣道具及び竹刀、打ち込み台などの安全確認を行った。弓道では、矢を射ることは初めてのため、矢をつがえ放すまでに、かなりの時間をかけて徒手で動作を覚えた。また、「矢を飛ばせた」、「的に当たった」時のうれしさ、矢が的まで届かなかった悔しさを味わうために、矢を放す事だけに特化して実施した。

## ●授業の様子



【 剣道 】

立ち会い動作の練習を実施した。立礼から蹲踞の姿勢、中段の構え、納刀の動きを、相手と共に、実施した。



【 弓道 】

場の設定を工夫し、実際に矢を放すことまで実施した。八節の動きを徒手及び弓をもって実施した。

## ●生徒の取組み方や意識の変容、感想など

|   |  |                                |        |      |  |      |       |        |       |            |      |  |     |        |       |      |          |      |
|---|--|--------------------------------|--------|------|--|------|-------|--------|-------|------------|------|--|-----|--------|-------|------|----------|------|
| <p>1. 多様な武道（※2種目以上または、柔道、剣道、相撲以外の武道）を学習したことで、武道への関心は高まりましたか。</p>  | <p>2. 多様な武道を学習したことで、伝統的な考え方や行動の仕方への理解は深まりましたか。</p> | <p>3. 多様な武道を学習する授業は楽しいですか。</p> |        |      |  |      |       |        |       |            |      |  |     |        |       |      |          |      |
| <table border="1"> <tr> <td>高まった</td> <td>100.0%</td> </tr> <tr> <td>やや高まった</td> <td>0.0%</td> </tr> </table>   | 高まった   | 100.0%                         | やや高まった | 0.0% | <table border="1"> <tr> <td>深まった</td> <td>50.0%</td> </tr> <tr> <td>やや深まった</td> <td>50.0%</td> </tr> <tr> <td>あまり深まらなかった</td> <td>0.0%</td> </tr> </table> | 深まった | 50.0% | やや深まった | 50.0% | あまり深まらなかった | 0.0% | <table border="1"> <tr> <td>楽しい</td> <td>100.0%</td> </tr> <tr> <td>やや楽しい</td> <td>0.0%</td> </tr> <tr> <td>あまり楽しくない</td> <td>0.0%</td> </tr> </table> | 楽しい | 100.0% | やや楽しい | 0.0% | あまり楽しくない | 0.0% |
| 高まった  | 100.0%   |                                |        |      |  |      |       |        |       |            |      |  |     |        |       |      |          |      |
| やや高まった  | 0.0%   |                                |        |      |  |      |       |        |       |            |      |  |     |        |       |      |          |      |
| 深まった  | 50.0%  |                                |        |      |  |      |       |        |       |            |      |  |     |        |       |      |          |      |
| やや深まった  | 50.0%  |                                |        |      |  |      |       |        |       |            |      |  |     |        |       |      |          |      |
| あまり深まらなかった  | 0.0%   |                                |        |      |  |      |       |        |       |            |      |  |     |        |       |      |          |      |
| 楽しい   | 100.0%   |                                |        |      |  |      |       |        |       |            |      |  |     |        |       |      |          |      |
| やや楽しい   | 0.0%   |                                |        |      |  |      |       |        |       |            |      |  |     |        |       |      |          |      |
| あまり楽しくない  | 0.0%   |                                |        |      |  |      |       |        |       |            |      |  |     |        |       |      |          |      |
| <p>・3年間剣道を行ってきました。1年生のときと比べ、礼法や打ち込みがスムーズにできるようになり、また機会があればやってみたいです。(中3)</p> <p>・弓を使うことは人生で初めてでした。そのため、ぼくは弓を引くのにどれほど力があるのかと思い、実際に引いてみたら、とても堅かったです。60m先の的に当てる先生は本当にすごいと思いました。(中1)</p> |  |                                |        |      |  |      |       |        |       |            |      |  |     |        |       |      |          |      |

## ●成果

- 過去2年経験している3年生と初心者である1年生の2人での授業だったが、2人の生徒とコミュニケーションをとりながら、温かい雰囲気で行えたことが良かった。技術面だけでなく、武道を通して心の持ち方、礼儀、将来の生き方といった様々なことを学ぶことができた。
- 的などの場の設定の工夫をしていただき実施することができた。「かけがえのない」や「的をえた」など、普段使っている言葉が弓道に関係していることなど、生徒が興味をもつような指導をしていただいた。実際に体験することで、立ち振る舞いの美しさや凜とした空気感、実際に射ることの難しさや的を射たときの喜びを感じることができた。

## ●課題

- 武道と歴史・言葉の語源などといった、他教科との関わりを事前に学んでおけば、武道の体験がより深まったと思うので、指導計画で関連内容や教科を明記する必要があったと感じた。



# 多様な武道等指導の充実及び支援体制の強化 武道推進モデル校 研究報告

|               |  |
|---------------|--|
| <b>剣道・合気道</b> | 湖西市立白須賀中学校（静岡県）<br>電話番号 053-579-0016<br>メールアドレス shirajh@city.kosai-szo.ed.jp |
|---------------|--|

## ●実践研究のねらい

- 実技指導協力者の派遣により、専門的な技術指導や段階的な指導を経験することにより、日本固有の伝統・文化への興味・関心を高める。
- 特色ある武道指導の実践を進める趣旨から、合気道について、実際に体験する授業として機会を設け、武道指導の充実を図る。

## ●多様な武道の指導モデル 第1, 2学年（2学級60名）

|       | 1         | 2                   | 3 | 4 | 5 | 6 | 7     |      |
|-------|-----------|---------------------|---|---|---|---|-------|------|
| 種目    | 剣道        |                     |   |   |   |   | 合気道   |      |
| 学習の流れ | 挨拶・授業の見通し |                     |   |   |   |   | 所作、座礼 |      |
|       | 防具着用      |                     |   |   |   |   |       |      |
|       | 基本動作      | 面・小手・胴の形練習          |   |   |   |   |       | 基本動作 |
|       |           | 2人組約束練習<br>(面・小手・胴) |   |   |   |   |       | 対人練習 |
|       | 片付け・挨拶    |                     |   |   |   |   | 護身術   |      |

## ●指導の工夫

- 剣道の実技指導協力者が保健体育の授業における実技指導を補完することにより、授業の充実を図った。
- 単元の最後に実技指導者の活用における合気道の体験授業を実施した。実際に体験する1時間の授業として機会を設け、合気道の所作、座礼、立礼、基本動作、対人練習、護身術等を実施した。
- 実技指導協力者の活用については、剣道では、初めての人が多いため、剣道事柄、竹刀、防具の説明をし、竹刀の素振り、打突部位を繰り返し実施した。合気道では、態度、行動、言葉使い等、指導者が自ら品格を大切にし、子供たちが楽しい体験にできることを大切にしたい。また、難しい技ではなく護身につながる内容とした。

## ●授業の様子



【 剣道 】

・ペアで様々な打突を何度も行うことで、技能を身に付けることができた。講師の先生が生徒のよい部分を見つけてたくさん取り上げて頂いたので、生徒が意欲的に取り組めた。



【 合気道 】

・5名の講師にお越しいただいたので、生徒1人1人に丁寧に指導を行っていただいた。その結果正しく技を行うことができ、生徒は達成感を得ることができた。

## ●生徒の取り組み方や意識の変容、感想など

|  |  |   |
|--|--|---|
| <p>1. 多様な武道（※2種目以上または、柔道、剣道、相撲以外の武道）を学習したことで、武道への関心は高まりましたか。</p>   | <p>2. 多様な武道を学習したことで、伝統的な考え方や行動の仕方への理解は深まりましたか。</p> | <p>3. 多様な武道を学習する授業は楽しいですか。</p>          |
| <p>■ 高まった<br/>■ やや高まった<br/>■ あまり高まらなかった</p>  | <p>■ 深まった<br/>■ やや深まった<br/>■ あまり深まらなかった</p>        | <p>■ 楽しい<br/>■ やや楽しい<br/>■ あまり楽しくない</p> |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>・剣道では、小手や胴への竹刀の振り方など、昨年よりも学びを深めることができた。</li> <li>・初めて剣道を行った。どんなことをやるのか不安だったが、剣道に関する言葉や技術を教えてもらい、覚えることができた。</li> <li>・合気道がどんな武道か全く知らなかったが、おもしろかった。正しく技を掛けるために手の位置を調整することが難しかった。</li> <li>・技を掛ける時に相手の腕の掴み方が難しかったが、先生に教えてもらって完成させることができた。</li> <li>・初めて合気道のお手本を見たが、とても迫力があつた。それを真似して自分でも実践することができた。</li> </ul> |  |   |

## ●成果

|   |
|---|
| <p>○剣道では、礼法の大切さを繰り返し教えてくれることで、授業で武道を扱うことの意味を理解している様子だった。最後の授業で生徒全員に横造刀を振らせて頂き、刀の重さや長さなど、実際に触れないと分からない価値ある経験ができた。</p> <p>○合気道では、1時間だけであったが、合気道のおもしろさを実演と言葉で分かりやすく伝えて頂いたので、多くの生徒が興味を持つことができた。多くの講師に来ていただいたので、生徒1人1人に細かく指導が行き渡り、全ての生徒が技を完成させることができた。</p> |
|---|

## ●課題

|   |
|---|
| <p>○協力者との打ち合わせの足りなさもあつたが、こちらが予定した評価を行うための授業内容を設定することが難しかったので、派遣事業終了後の授業で実技や思考判断の評価を行うための授業を別途設定する必要がある。</p> <p>○指導する際に必要な用語（気・剣・体の一致、上段の構え等）を丁寧に確認してから実技を指導していかないと生徒の理解が深まらない。</p> <p>○生徒に武道に興味を持たせ、好きにさせるような授業展開を行いたい。その為には、実施する種目の楽しい部分・魅力的な部分（竹刀で打ち合う・相手と技を掛け合う等）多く取り入れた単元計画にしていきたい。</p> |
|---|

# 多様な武道等指導の充実及び支援体制の強化 武道推進モデル校 研究報告

|             |  |
|-------------|--|
| <h2>弓道</h2> | 静岡県立静岡聴覚特別支援学校（静岡県）<br>電話番号 054-283-6441<br>メールアドレス shizuoka-sd@edu.pref.shizuoka.jp |
|-------------|--|

## ●実践研究のねらい

- 実技指導協力者の派遣により、専門的な技術指導や段階的な指導を経験することにより、日本固有の伝統・文化への興味・関心を高める。
- 特色ある武道指導の実践を進める趣旨から、弓道について、実際に体験する授業として機会を設け、武道指導の充実を図る。

## ●多様な武道の指導モデル 第1, 2, 3学年（8名）

|       | 1             | 2                       | 3                    | 4           | 5               | 6 | 7     | 8 |  |
|-------|---------------|-------------------------|----------------------|-------------|-----------------|---|-------|---|--|
| 種目    | 弓道            |                         |                      |             |                 |   |       |   |  |
| 学習の流れ | オリエンテーション（弓道） | 導入（あいさつ、健康観察、本時の学習の見通し） |                      |             |                 |   |       |   |  |
|       |               | 準備運動                    |                      |             |                 |   |       |   |  |
|       |               | 歴史と特性                   | 礼儀<br>安全に関する<br>注意事項 |             | 射法<br>八節の<br>学習 |   | 所作の確認 |   |  |
|       |               | 基本体の学習                  |                      | 射法八節の<br>学習 |                 |   |       |   |  |
|       |               | 射法八節の学習                 |                      |             |                 |   |       |   |  |
|       |               | 片付け                     |                      |             |                 |   |       |   |  |
|       |               | まとめ（ワークシート記入、あいさつ）      |                      |             |                 |   |       |   |  |

## ●指導の工夫

- 弓道の実技指導協力者が保健体育の授業における実技指導を補完することにより、授業の充実を図った。
- 実技指導協力者の活用について  
 体育館で行い、安土については、畳を使用し、的をつけて安全に留意して矢を的に引き離す事を大切にされた。  
 射技については、弓道特有の基本動作を安全に注意して、取り組むために、紐を使用して、射法八節の一連の所作動作を身につけ離れを行った。  
 場の設定では、体育館の壁に畳を立て掛けて安土を作ったり、弓や矢を持ちながら移動する際に他者との接触がないような動線を確認したりする等、安全に留意して取り組むことができるようにした。弓道の特性や礼儀作法の講話や紐やゴム弓を使った練習、かけをつけて矢を番えた練習等、弓道特有の所作や基本動作の獲得や定着を図ったり個や集団に合わせた段階的な指導を行ったりすることができるよう、事前事後に話し合いをしながら連携した指導を行った。

## ●授業の様子



### 【 射法八節 】

弓道を行う上での基本的な体の動かし方について、示範をしていただいたり、生徒と関わりながら実際に手や足に触れて正しい体の動かし方を指導していただいたりすることができた。



### 【 技術指導 】

教師だけではやりきることが難しい技術の指導を細かく丁寧に行っていたので、最後には本物の弓を引き、生徒は達成感や充実感を得ることができた。

## ●生徒の取組み方や意識の変容、感想など

|   |  |                                |
|---|--|--------------------------------|
| <p>1. 多様な武道(※2種目以上または、柔道、剣道、相撲以外の武道)を学習したことで、武道への関心は高まりましたか。</p>  | <p>2. 多様な武道を学習したことで、伝統的な考え方や行動の仕方への理解は深まりましたか。</p> | <p>3. 多様な武道を学習する授業は楽しいですか。</p> |
|   |  |                                |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>・初めは手首で弦を引いていましたが、肘で引くように意識して練習をすると、離れがスムーズに出来るようになりました。来年度は、より姿勢に気をつけたいと思います。</li> <li>・大三から引分けの動きがとても難しかったです。講師の先生の教え通りに、肘を使って弦を引くことができました。とても心が落ち着いていくのが弓道であると感じました。</li> <li>・自分の課題である「大三から会の動き」を習得するため、腕を平行にして弓を肘で引くことを意識して取り組みました。的の中心に矢が刺さるように、昨年度の指導を思い出して、弓を少し上に向けました。会から離れの動きが、特に力を使いましたが、とても楽しかったです。</li> </ul> |  |                                |

## ●成果

- 弓道の基本体である「礼の仕方」「座り方」「立ち方」に必要な足の運びや呼吸の仕方について具体的に説明していただいたので、生徒の知識が深まった。
- 示範をしていただいたり、実際に手や足に触れながら指導していただいたりしたので、生徒は正しい体の動かし方を理解することができた。
- 生徒の実態やつまづきに合わせた具体的な指導方法などを知ることができた。
- 教師が、指導の際に見る視点や具体的な指導方法を知ることができた。
- 身に付けた技術を用いて本物の弓を引くことができたので、生徒は達成感を感じる事ができた。


## ●課題

- 年間指導計画、行事における会場の使用等により実施時期が毎年変わるため、今年度は、派遣事業の開始よりも前に単元を実施した。講師を招いて指導する時数を6時間程希望したかったが調整が難しかった。
- 講師に生徒の実態を伝えることや授業のねらいを伝えること(指導の際に精選した言葉を使うこと、段階を踏まえてポイントを絞った指導を行ったりすること等)を伝えきれなかった。

## 2 子供の体力向上推進校（投能力向上等）の取組

(別紙2-①)

令和5年度 学校体育実技指導協力者派遣事業（子供の体力向上） 実施報告書

|  |                    |
|--|--------------------|
| 学校名  | 袋井市立笠原小学校          |
| 実施日  | 令和5年5月16日（火）       |
| 実施集団   | 4年1組（24人） 【合計：24人】 |
| 活動内容   | ・ボールの投げ方指導         |
| <p>&lt; 先生の感想 &gt;</p> <p>ボールを投げる上で大切なことを3つのポイントをとても分かりやすく教えていただき、児童のフォームがとても綺麗になった。また、スナップは児童にとってあまり馴染みがない言葉であったが、児童はスナップの必要性を感じることができた。今回教えていただいたことを、これからも継続して意識できるように支援をしていきたい。</p> |                    |
| <p>&lt; 子供の感想 &gt;</p> <p>・先生が「下を向いて投げずに、上の方に手をかざして投げると遠くまで飛ぶから、やってみて。」とアドバイスをしてくれて、その通りにやったら上手に投げられたのでうれしかったです。これからも教えてもらったことを意識して練習していきたいです。</p>                                     |                    |
|    |                    |
| <p style="text-align: center;">(記録写真)</p>  |                    |

(別紙2-①)

令和5年度 学校体育実技指導協力者派遣事業（子供の体力向上） 実施報告書

|   |  |
|---|--|
| 学校名   | 富士宮市立富士根南小学校                                 |
| 実施日   | 令和5年5月17日（水）                                 |
| 実施集団  | 4年2組（32人）、4年3組（32人）<br>4年5組（32人）<br>【合計：96人】 |
| 活動内容  | 遠くにボールを投げる方法、ボールの投げ方指導                       |
| <p>&lt; 先生の感想 &gt;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・子供たちが投げ方のコツを楽しんで学ぶことができた。</li> <li>・様々な練習方法があり、子供たちが意欲的に練習をしていた。</li> <li>・指導後には、多くの子がボールを遠くに投げられるようになった。</li> </ul>                               |  |
| <p>&lt; 子供の感想 &gt;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ひじ、体重移動、スナップのコツが分かればボールが遠くに飛ぶと分かった。</li> <li>・ボールが遠くに飛ぶようになってうれしかった。</li> <li>・休み時間にドッジボールで遊びたくなった。</li> <li>・スナップが難しかったから、これからも練習をしたい。</li> </ul> |  |
|   |  |


(別紙2-①)

令和5年度 学校体育実技指導協力者派遣事業（子供の体力向上） 実施報告書

|   |                                 |
|---|---------------------------------|
| 学校名   | 沼津市立開北小学校                       |
| 実施日   | 令和5年5月19日（金）                    |
| 実施集団  | 4年月組（25人）、4年雪組（25人）<br>【合計：50人】 |
| 活動内容  | 走り方指導                           |
| <p>&lt; 先生の感想 &gt;</p> <p>走り方のコツについて3つのポイントに絞って授業をしていただいたので、子供たちも意識をしながら活動することができていました。腕を振ること、体を立てて走ることの大切さについて、手を腰にして走る活動や手ぬぐいを使って走る活動などを通して、学ぶことができていたので、よかったですと思いました。</p>  |                                 |
| <p>&lt; 子供の感想 &gt;</p> <p>とても難しかったけれど、走り方のコツについて学べてよかったです。これから、腕振り、ピッチ、ストライドの三つの大切なことを思い出しながら走りたいと思いました。（4年 平林 瑠子）<br/>太ももをしっかり上げたり、腕を振ったりするだけで足が速くなったから大まかなところが直したほうがいいことが分かりました。また、一歩を大きくすること、足をもっと回転させることが大切だということが分かりました。腕をしっかり振るだけでかなり変わりました。とてもよい授業でした。（4年 備後龍之介）</p> |                                 |
|   |                                 |


(別紙2-①)

令和5年度 学校体育実技指導協力者派遣事業（子供の体力向上） 実施報告書

|  |  |
|--|--|
| 学校名  | 藤枝市立青島北小学校                                   |
| 実施日  | 令和5年5月23日（火）                                 |
| 実施集団   | 6年1組（29人）、6年2組（28人）<br>6年3組（28人）<br>【合計：85人】 |
| 活動内容   | 遠くにボールを投げる方法<br>・シャドーピッチング<br>・的あて ・遠投       |
| <p>&lt; 先生の感想 &gt;</p> <p>楽しんで学習に取り組む姿が見られました。3つのポイント「ひじ・体重移動・スナップ」を意識して活動し、遠くにボールを投げられたという実感を得ていました。苦手意識のある児童も前向きに取り組む姿があり、大変うれしく思いました。</p> |  |
| <p>&lt; 子供の感想 &gt;</p> <p>「ひじ・体重移動・スナップ」の3つのコツを意識してボールを投げると、いつもより遠くに飛んで達成感があり、気持ちよかったです。ボール投げてこんなに楽しかったんだと思いました。</p>                         |  |
|    |  |

(別紙2-①)

令和5年度 学校体育実技指導協力者派遣事業（子供の体力向上） 実施報告書

|  |  |
|--|--|
| 学校名  | 富士宮市立芝富小学校                                     |
| 実施日  | 令和5年 5月 25日（木）                                 |
| 実施集団   | 5年 1組（30人）、6年 1組（22人）<br>【合計：52人】              |
| 活動内容   | 短距離走の指導<br>ラダーを使ったウォーミングアップ<br>スタートダッシュ、中間走の指導 |
| <p>&lt; 先生の感想 &gt;</p> <p>新体力テストの前に実施することができたので、良かったです。<br/>腕振り、ピッチ、スライドの3つのポイントが絞られていて、子供たちにも分かりやすかったです。</p>                          |  |
| <p>&lt; 子供の感想 &gt;</p> <p>速く走るのに必要なことがたくさん分かりました。5年 大内穰太郎<br/>教えてもらってから身体が軽く感じます。5年 熊澤耀一<br/>みなさんのおかげで足が速くなりました。ありがとうございました。5年 清琉真</p> |  |
|    |  |


(別紙2-①)

令和5年度 学校体育実技指導協力者派遣事業（子供の体力向上） 実施報告書

|  |   |
|--|---|
| 学校名  | 焼津市立東益津小学校                                      |
| 実施日  | 令和5年 5月 26日（金）                                  |
| 実施集団   | 6年 1組（27人）、6年 2組（26人）<br>6年 3組（26人）<br>【合計：79人】 |
| 活動内容   | 【ボール投げ指導】<br>・ボールを遠くに飛ばす方法<br>・身体の使い方           |
| <p>&lt; 先生の感想 &gt;</p> <p>学校の授業ではなかなか用意できないような練習の場を作ってもらえて、子供たちが前向きに活動に取り組めたと思います。ありがとうございました。</p>                         |   |
| <p>&lt; 子供の感想 &gt;</p> <p>分かりやすく教えてくれてとても楽しかったです。体重移動をするというポイントが難しかったけれど、だんだんとできるようになり、少しだけボールが遠くに飛ぶようになりました。（6年 前島瑛斗）</p> |   |
|    |   |


(別紙2-①)

令和5年度 学校体育実技指導協力者派遣事業（子供の体力向上） 実施報告書

|  |   |
|--|---|
| 学校名  | 藤枝市立稲葉小学校   |
| 実施日  | 令和5年 5月 30日（火）  |
| 実施集団   | 6年 1組（16人）、年 組（人）<br>5年 1組（8人）、年 組（人）<br>【合計：24人】                                   |
| 活動内容   | 雨のため体育館での活動。ボールを遠くに投げるためのボールの投げ方指導。投げる動作では3つのポイントを順番に行うことが、ボールを遠くに投げるために大事なことだと学んだ。 |
| <p>&lt; 先生の感想 &gt;</p> <p>2グループの集団に分けて活動することで、一人の練習する回数や講師の方々の声掛けを丁寧に行ってもらって良かったです。子どもたちも講師の方々に教えてもらったことを体で試そうとしている姿がたくさん見られました。終了後は新しいことをたくさん教えてもらって子どもが満足な様子でした。</p> |   |
| <p>&lt; 子供の感想 &gt;</p> <p>・今日は体育が上手な先生に来てもらいました。4年生の時より、記録が伸びそうで楽しみです。（5年 堀田彩芽）<br/>・今日はボール投げを教わりました。ひじ、体重移動、スナップの3つが大事ということを知りました。（5年 戸塚誠士）</p>                       |   |
|    |   |

(別紙2-①)

令和5年度 学校体育実技指導協力者派遣事業（子供の体力向上） 実施報告書

|  |  |
|--|--|
| 学校名  | 沼津市立今沢小学校  |
| 実施日  | 令和5年 5月 31日（水）   |
| 実施集団   | 6年 1組（24人）、6年 2組（24人）<br>6年 育成組（5人）、年 組（人）<br>【合計：53人】 |
| 活動内容   | 体操、タオルを使ったシャドーピッチング、2人でキャッチボール、的に向かってのボール投げ            |
| <p>&lt; 先生の感想 &gt;</p> <p>とても子供にわかりやすい指導だった。動きもシンプルで子供がすぐに行動に移せていた。特に女子の投げ方が良くなったように見えた。</p> |  |
| <p>&lt; 子供の感想 &gt;</p> <p>体育館で行ったため、はやく運動場で記録をはかりたい。自分で自分の伸びを感じた。</p>                        |  |
|          |  |

(別紙2-①)

令和5年度 学校体育実技指導協力者派遣事業（子供の体力向上） 実施報告書

|   |  |
|---|--|
| 学校名   | 掛川市立原田小学校  |
| 実施日   | 令和 5 年 6 月 2 日 (金)                                       |
| 実施集団  | 4年 1組 (11人)、 5年 1組 (11人)<br>6年 1組 (9人)<br>【 合計： 31 人 】   |
| 活動内容  | タオルを使った練習法・ストレッチ、投げ方のポイントの確認、フラフープを使ったねらいを定めて投げる練習、遠投の練習 |
| <p>&lt; 先生の感想 &gt;</p> <p>ポイントを分かりやすく伝えていただき、子どもたちは熱心に取り組んでいました。フラフープを使った練習では、だんだんとフォームがよくなり、ボールに投げる力が伝わるようになりました。</p> <p>遠くに飛ばすためのコツも分かったのですが、何より投げる楽しさを感じるこゝができる指導をしていただけたと感じました。2つのグループに分けたことで、グループごとのレベルにあった助言をいただき、どの子どもも満足そうな様子でした。</p> |  |
| <p>&lt; 子供の感想 &gt;</p> <p>投げ方を教えてもらって、的に当たるように飛ばすことができました。楽しく参加できた。いい記録を出せるようにこれからも練習をしたいです。(4年 天野月乃)</p>   |  |
|    |  |

(別紙2-①)

令和5年度 学校体育実技指導協力者派遣事業（子供の体力向上） 実施報告書

|  |   |
|--|---|
| 学校名  | 焼津市立和田小学校   |
| 実施日  | 令和 5 年 6 月 6 日 (火)  |
| 実施集団   | 5年 1組 (30人)、 5年 2組 (29人)<br>【 合計： 59人 】   |
| 活動内容   | ① 基本姿勢の確認<br>② 技能別投球練習<br>Aグループ：3つのポイントにステップを付けた投球練習<br>Bグループ：3つのポイントを確認しながらの投球練習 |
| <p>&lt; 先生の感想 &gt;</p> <p>ボール投げが苦手な子は、体を大きく動かすことができなかつたり、ポイントをうまくつかめなかつたりしたが、きめ細やかな指導のおかげで、ほとんどの児童が距離を伸ばすことができた。児童がボールを投げるめあてが分かるよう、フラフープやメジャーを用いて、視覚的に目標をもつことができたため、練習に取り組みやすかった。</p>   |   |
| <p>&lt; 子供の感想 &gt;</p> <p>いままでドッジボールを何回かやっていたけどよけることしかできませんでした。この授業をやったら、ボールがうまく飛んで嬉しかったです。コツを教えてもらってとてうれしかったです。ドッジボールやボール投げに活かしたいです。(5年勝浦ひまり)</p> <p>ボール投げが楽しかったです。みんなに教えてくれてありがとうございました。明日の体力テストで遠くまで投げます。もっと速くにボールを投げたいです。家でボール投げを練習します。遠くまで投げられるようにたくさん練習します。(5年クリビエロスハレンティーナ)</p> |   |

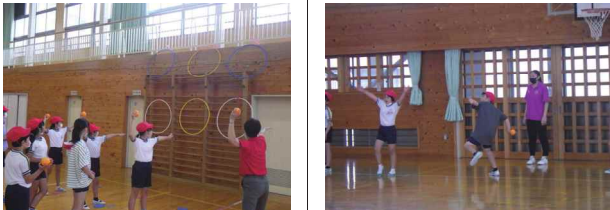
(別紙2-①)


令和5年度 学校体育実技指導協力者派遣事業（子供の体力向上） 実施報告書

|  |  |
|--|--|
| 学校名  | 磐田市立磐田西小学校   |
| 実施日  | 令和 5 年 6 月 8 日 (木)   |
| 実施集団   | 5年1組 (24人) 5年2組 (26人)<br>5年3組 (25人)<br>【 合計： 75 人 】              |
| 活動内容   | 遠くにボールを投げる方法。<br>ポイントを押さえて、みんなで息を合わせながらフォームの確認をしたり、的に向かって投げたりした。 |
| <p>&lt; 先生の感想 &gt;</p> <p>ボール投げにつながる準備運動、ボールを使って実際に投げる練習、普段はなかなか行わないようなことをして、とても楽しそうに取り組めた。来週の体力テストが行われるので結果につながってほしい。</p> |  |
| <p>&lt; 子供の感想 &gt;</p> <p>とても楽しくボール投げの運動をすることができた。このような授業をまたやってみたい。去年よりも記録が伸びてほしい。</p>                                     |  |
|   |  |


(別紙2-①)


令和5年度 学校体育実技指導協力者派遣事業（子供の体力向上） 実施報告書

|  |   |
|--|---|
| 学校名  | 富士市立伝法小学校   |
| 実施日  | 令和 5 年 6 月 9 日 (金)  |
| 実施集団   | 特別支援学級 (16人)<br>5年 1組 (25人)<br>【 合計： 41人 】                |
| 活動内容   | ボール投げの記録向上のための、基礎練習<br>投げるときの3つのポイント<br>「ひじ、体重移動、スナップ」の指導 |
| <p>&lt; 先生の感想 &gt;</p> <p>ボール投げの技術指導はもちろん、子供たちがやる気になるような前向きな言葉をたくさん伝えてくださいました。45分という短い時間の中で、運動量豊富な練習方法を計画していただき、ありがたく思います。</p> |   |
| <p>&lt; 子供の感想 &gt;</p> <p>「ひじ・体重移動・スナップ」がとても頭に残りました。授業後にボール投げをしたら16mでした。授業前の13mより3m記録がアップしました。楽しかったし、とてもうれしかったです。</p>          |   |
|    |   |

|  |   |
|--|---|
| 学校名  | 磐田市立磐田中部小学校   |
| 実施日  | 令和5年6月13日（火）  |
| 実施集団   | 4年1組（30人）、4年2組（30人）<br>4年3組（30人）、4年4組（31人）<br>【合計：121人】 |
| 活動内容   | 投球時における体の使い方  |
| <p>&lt; 先生の感想 &gt;</p> <p>「ひじ」「体重移動」「スナップ」と、短い言葉で分かりやすい指導をして下さり、子供たちが楽しく取り組んでいました。「前より遠くに飛んだ」と喜んでいる子が多かったため、引き続き学校でも練習したいです。</p> |   |
| <p>&lt; 子供の感想 &gt;</p> <p>「ひじ」「体重移動」「スナップ」を練習した後で、実際に投げてみて、いつもより遠くへ飛ばせている感じがして楽しかった。（4年 成木誠）</p>                                 |   |
|   |   |

|  |                                 |
|--|---------------------------------|
| 学校名  | 御前崎市立浜岡東小学校                     |
| 実施日  | 令和5年6月15日（木）                    |
| 実施集団   | 4年1組（22人）、4年2組（23人）<br>【合計：45人】 |
| 活動内容   | ボールの投げ方指導                       |
| <p>&lt; 先生の感想 &gt;</p> <p>短時間で児童の投力が高まり、段階的な指導や目的に合った練習方法、何より児童の意欲を高めるモチベーターとしての役割の大切さを感じることができ、貴重な時間となった。</p>   |                                 |
| <p>&lt; 子供の感想 &gt;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・3年生の時は全然飛ばなかったのに、教えてもらったらすごく飛んでうれしかった。</li> <li>・コツを教えてもらったら、高く投げられるようになった。</li> <li>・説明が分かりやすくて、3つのコツがよく分かった。</li> <li>・練習の方法が色々あって楽しかった。</li> </ul> |                                 |
|   |                                 |

|   |  |
|---|--|
| 学校名   | 沼津市立第四小学校  |
| 実施日   | 令和5年6月16日（金）   |
| 実施集団  | 5年1組 + 特別支援学級（24 + 4人）<br>5年2組（24人）<br>5年3組（24人）<br>【合計：76人】 |
| 活動内容  | 遠くにボールを投げる方法<br>能力別ボールの投げ方指導                                 |
| <p>&lt; 先生の感想 &gt;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・投げるのが苦手な子供も、この授業で投げる距離が伸びたことを実感し、嬉しいと感じる子が多かった。</li> <li>・投げるコツを短く伝えていたため、コツを掴みやすかった。</li> <li>・場の設定が参考になった。</li> <li>・伝え方が分かりやすかったので、少しの時間で吸収し、動作を取り入れることができた。</li> <li>・能力別にすることで、目標別に意欲的に取り組むことができた。</li> </ul> |  |
| <p>&lt; 子供の感想 &gt;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・投げるのが苦手だったけれど、楽しかった。</li> <li>・どんどん後ろに下がっていくから不安に感じたけれど、最後は投げる距離が10メートルを超えて嬉しかった。</li> <li>・教えて貰ったポイントを忘れずに、体力テストで頑張りたい。</li> </ul>  |  |
|   |  |

|   |  |
|---|--|
| 学校名   | 掛川市立土方小学校  |
| 実施日   | 令和5年6月20日（火）                                     |
| 実施集団  | 5年1組（27人） 【合計：27人】<br>6年1組（28人） 【合計：28人】         |
| 活動内容  | ・肩を動かす体操<br>・シャドーピッチング<br>・2グループに分かれて、投げるフォームの練習 |
| <p>&lt; 先生の感想 &gt;</p> <p>（5年生）<br/>ボールが遠くに飛ぶ3つのコツを、分かりやすく丁寧に指導していただいたことで、子供たちの投力は向上したと思います。個別の声掛けを多くされていたことで、子供たちも少しずつ成長を実感することができ、「ボール投げが楽しい。」「もう一回やりたい。」などという声を聞くことができました。とても有意義な時間を過ごせました。</p> <p>（6年生）<br/>子供たちに分かりやすくポイントを押さえた指導をされており、考えながら練習に取り組んでいました。あまり投げる遊びをしない子も、投げ方が良くなり、記録も上がるだろうと思いました。</p>   |  |
| <p>&lt; 子供の感想 &gt;</p> <p>（5年生）<br/>・最初はボール投げが好きじゃなかったけれど、先生たちにボール投げのコツを教えてもらってからは、ボール投げが楽しくなってきました。<br/>・投げ方のコツを教えてもらったことで、ボールがより遠くに飛ぶようになりました。肘、体重移動、スナップを意識してボール投げをしていきたいです。</p> <p>（6年生）<br/>・ボール投げを教えてもらって、前までの測定よりも遠くに投げられるようになりました。これからは、肘、体重移動、スナップに気を付けながら投げていきたいです。<br/>・教え方が分かりやすくて、良くないところをすぐに修正できました。これからは、肘、体重移動、スナップを意識したいです。さらに他のスポーツにも生かしたいです。</p> |  |
|   |  |



(別紙2-①)

令和5年度 学校体育実技指導協力者派遣事業（子供の体力向上） 実施報告書

|   |   |
|---|---|
| 学校名   | 菊川市立加茂小学校   |
| 実施日   | 令和 5 年 6 月 28 日 ( 水 )   |
| 実施集団  | 6年 1組 ( 26人)、 6年 2組 ( 27人)<br>6年 3組 ( 27人)、 年 組 ( 人)<br>【 合計： 80人 】 |
| 活動内容  | ミニハードル<br>ラダー<br>タブレットでのフォームチェック                                    |
| <p>&lt; 先生の感想 &gt;</p> <p>指導内容が充実していた。専門的な指導を受けることができ、子どもたちの喜んでいく姿が見られたのがよかった。</p>      |   |
| <p>&lt; 子供の感想 &gt;</p> <p>走り方を教わったことはなかったので、とても勉強になった。今回教わったことを、運動会のリレーなどで生かしていきたい。</p> |   |
|        |   |

(別紙2-①)

令和5年度 学校体育実技指導協力者派遣事業（子供の体力向上） 実施報告書

|   |   |
|---|---|
| 学校名   | 磐田市立磐田南小学校  |
| 実施日   | 令和 5 年 9 月 1 日 ( 金 )  |
| 実施集団  | 4年 1組 ( 27 人)、 4年 2組 ( 29 人)<br>4年 3組 ( 26 人)<br>【 合計： 82 人 】 |
| 活動内容  | 速く走る指導<br>(準備運動、ラダー、ミニハードル、スタートダッシュ、試走)                       |
| <p>&lt; 先生の感想 &gt;</p> <p>ラダーやミニハードルを使い実際に走りながら、速く走れるようになるための専門的な技術を教えていただき、子供たちは楽しそうに前向きに取り組んでいました。試走したときにもう一回走りたいという子供が多く、とても有意義な時間だったと思いました。</p> |   |
| <p>&lt; 子供の感想 &gt;</p> <p>楽しくできました。前よりも少しは速くなったように感じました。<br/>今まで、走り方のコツを知らなかったので、これからは今日教わったことを思い出しながらか走りたいです。</p>                                  |   |
|    |   |

(別紙2-①)


令和5年度 学校体育実技指導協力者派遣事業（子供の体力向上） 実施報告書


|  |  |
|--|--|
| 学校名  | 静岡県 森町立森小学校  |
| 実施日  | 令和 5 年 9 月 5 日 ( 火 )   |
| 実施集団   | 5年 1組 ( 32人)、 5年 2組 ( 32人)<br>【 合計： 64 人 】   |
| 活動内容   | ・タオルを使用して腕の振り方の確認や、肘のあげ方、体重移動の説明。<br>・やわらかいボールを使用したキャッチボール。<br>・的を目かけ、角度をつけて投げる練習。 |
| <p>&lt; 先生の感想 &gt;</p> <p>シンプルに「肘」「体重移動」「スナップ」の3つの項目を意識した運動だったため、子供たちにも分かりやすく意欲的に活動ができた。また、基本的な動作を繰り返したことで、子供たちが「こうすればボールを遠くに投げるができる」と感じることができ、大変有意義な活動となった。</p> |  |
| <p>&lt; 子供の感想 &gt;</p> <p>○肘を上げたり、スナップを効かせたりすると、ボールが遠くに飛ぶ感覚があったので、すごくうれしかった。(5年 ・原健生)<br/>○ボール投げ自体があまり好きではなかったが、ボールが飛ぶのが楽しくなったので練習しようと思った。(5年 寺本桃花)</p>          |  |
|    |  |


(別紙2-①)


令和5年度 学校体育実技指導協力者派遣事業（子供の体力向上） 実施報告書

|  |  |
|--|--|
| 学校名  | 島田市立初倉小学校  |
| 実施日  | 令和 5 年 9 月 7 日 ( 木 )   |
| 実施集団   | 5年 1組 ( 25 人)、 5年 2組 ( 24 人)<br>5年 3組 ( 25 人)、<br>【 合計： 74 人 】 |
| 活動内容   | ボールの投げ方指導<br>遠くにまっすぐボールを投げる方法                                  |
| <p>&lt; 先生の感想 &gt;</p> <p>3つのポイントが、子供たちにとってわかりやすく、意識してボールを投げることでより遠くにボールを飛ばすことができていた。</p>  |  |
| <p>&lt; 子供の感想 &gt;</p> <p>「ひじ」「体重移動」「スナップ」を意識したら、前よりも遠くに飛ばすことができました。 5年 石田奨真<br/>練習している時にたくさんほめてくれたので、やる気が出て、ボール投げの記録が伸びました。 5年 増井萌衣</p> |  |
|    |  |

|   |   |
|---|---|
| 学校名   | 菊川市立河城小学校   |
| 実施日   | 令和5年9月8日（金）   |
| 実施集団  | 6年 1組（33人）、 ひかり1組（2人）<br>たんぼぼ（1人）<br>【合計：35人】   |
| 活動内容  | 遠くにボールを投げる方法、投げ方指導  |
| 先生の感想   | 活動内容や活動目標が明確で、子供たちが生き生きと活動していた。ボール投げが苦手な子供が多かったが、楽しそうに活動できていた。実際に投げ方のコツをつかんでいる子供が多く、今後の体力テストに生かせる授業だと感じた。     |
| 子供の感想   | 体を動かして楽しかった。ボールを遠くに飛ばすには、手首のスナップが大切だとわかった。今まではあまり意識していなかったけど、今回の授業を生かして、少年野球でも手首のスナップを意識するようになった。<br>6年 村田 聖祐 |
|  |   |

|   |   |
|---|---|
| 学校名   | 裾野市立深良小学校   |
| 実施日   | 令和5年9月11日（月）  |
| 実施集団  | 4年 1組（19人）、 4年 2組（20人）<br>【合計：39人】  |
| 活動内容  | ボールの投げ方指導<br>遠くにボールを投げる方法   |
| 先生の感想   | 子どもたち自身が、どんどん上達していくのを実感して取り組んでいたため、とても熱心に活動していたと思います。生き生きとした表情がみられ、今後の授業を楽しみにしているようでした。わかりやすいご指導ありがとうございました。  |
| 子供の感想   | わたしはボールを投げるのが苦手だけど、うまく投げることができてうれしかったです。（4年 菊田 麻矢香）<br>体重移動の足のあげ方がよくわかりました。おかげで、遠くに投げることができました。（4年 尾藤 陽斗）<br>最初に大事な基本の言葉を覚えて練習をしたら、遠くまで投げることができました。目標だったコーンを超えて、うれしかったです。そのあとに、サイドステップをしてから投げるといっのを教えてもらい、距離が伸びました。とても楽しかったです。（4年 眞田 遼） |
|  |   |

|  |   |
|--|---|
| 学校名  | 御前崎市立浜岡北小学校   |
| 実施日  | 令和5年9月13日（水）  |
| 実施集団   | 4年 1組（31人）、 5年 1組（30人）<br>6年 1組（21人）、 年 組（人）<br>【合計：82人】  |
| 活動内容   | ・タオルを使って、「ひじの位置」「体重移動」「手首のスナップ」の3つのポイントの確認<br>・2グループに分かれてのボールの投げ方指導<br>① ポイントを意識した遠投でのキャッチボール<br>② 投げる高さを意識させた的当て練習                                     |
| 先生の感想  | タオルを使った正しいフォームを意識する練習や、児童のレベルにあった指導によって多くの子どもたちが自分の伸びを実感していました。特にボール投げが苦手な子どもたちが1時間の中で大きくフォームを改善し、記録を伸ばし意欲を高めていく姿がうれしかったです。ありがとうございました。                 |
| 子供の感想  | 今まではボール投げが苦手だったけれど、この授業で興味をもちました。記録もかなり伸びたので秋の体力テストでは、教えてもらったコツを意識したいです。<br>5年 赤堀 海成<br>一番初めより、どんどん上達してきて自分でもこんなに上手になるんだと思いました。とても楽しかったです。<br>6年 河原崎まのん |
|  |   |

|  |   |
|--|---|
| 学校名  | 掛川市立中小学校  |
| 実施日  | 令和5年9月15日（金）  |
| 実施集団   | 5年 1組（18人）<br>6年 1組（17人）<br>【合計：35人】  |
| 活動内容   | 遠くにボールを投げる方法、ボールの投げ方指導  |
| 先生の感想  | ・ボールを速くへ投げる方法を子供達なりに考えたり話を聞いたりして、意欲的に追求している姿が見られました。また、練習も、教えていただいた3つの観点（ひじ・体重移動・スナップ）を意識して取り組んでいました。 |
| 子供の感想  | ・ボールを速くに投げるには、ひじ、体重移動、スナップが大切だとわかりました。練習の仕方も教えていただきました。教えてもらったことを生かして、体力テストの記録を伸ばしていきたいです。（5年 松本優斗）   |
|  |   |

(別紙2-①)

令和5年度 学校体育実技指導協力者派遣事業（子供の体力向上） 実施報告書

|   |   |
|---|---|
| 学校名   | 東伊豆町立熱川小学校  |
| 実施日   | 令和5年9月20日（水）  |
| 実施集団  | 4年 松組（24人）、5年 松、梅、桜組（27人）<br>6年 松組（18人）<br>【合計：69人】   |
| 活動内容  | ・ボールの投げ方の指導<br>・遠くに投げる方法  |
| 先生の感想   | ＜先生の感想＞<br>・子供たちが楽しく活動していてよかった。<br>・ポイントをわかりやすく伝えてくれたため、意識しながら体を動かす様子が見られた。                         |
| 子供の感想   | ＜子供の感想＞<br>・投げた距離が伸びたし、大事なことを知ることができた。これからも教えてもらったことを意識して記録を伸ばしたい。<br>・ボール投げが苦手だったけど、今日学んで少し好きになった。 |
|  |   |

(別紙2-①)

令和5年度 学校体育実技指導協力者派遣事業（子供の体力向上） 実施報告書

|   |  |
|---|--|
| 学校名   | 掛川市立大淵小学校  |
| 実施日   | 令和5年9月21日（木）   |
| 実施集団  | 5年 1組（30人）、6年 1組（26人）<br>【合計：56人】  |
| 活動内容  | ハードルを跳ぶ際のタイミングや跳び方   |
| 先生の感想   | ＜先生の感想＞<br>今回の実技指導では、子供たちがタイミング良くハードルを跳ぶためにどうしたらよいか考える姿や、自分に合ったハードルとハードルとの距離を考える姿など、子供たちが主体的に取り組む姿が見られました。教えていただいた指導方法を今後参考にしていきたいと思います。                                     |
| 子供の感想   | ＜子供の感想＞<br>僕はあまりハードルが得意じゃなかったけど、ハードルを跳ぶときに意識することを学んで、ハードルを跳ぶコツなどをつかめて楽しかったです。（5年 奥山 蒼唯）<br>ハードルの「0・1・2・3」が難しかったけどできるようになりました。最後にハードルをみんなの前でやってハードルに自信がもてるようになりました。（5年 片岡 龍月） |
|  |  |

(別紙2-①)

令和5年度 学校体育実技指導協力者派遣事業（子供の体力向上） 実施報告書


|   |   |
|---|---|
| 学校名   | 菊川市立小笠東小学校  |
| 実施日   | 令和5年9月25日（月）  |
| 実施集団  | 6年 1組（19人）、6年 2組（20人）<br>【合計：39人】   |
| 活動内容  | ・ボールの投げ方指導<br>・遠くにボールを投げる方法   |
| 先生の感想   | ＜先生の感想＞<br>子供たちが教えていただいたボール投げのコツを意識して練習をしている中で、ボールを遠くに投げられるようになったという実感をもつことができていました。また、身近なタオルを使ったトレーニングを教えていただき、子どもたちが自分でボール投げの練習ができるようになったのでよかったと思います。   |
| 子供の感想   | ＜子供の感想＞<br>今日はボール投げを教してもらいました。ボール投げには「ひじ」「体重移動」「スナップ」の3つが大切だとわかりました。練習した成果を体力テストで発揮したいです。（6年 鷲山 朱奈）<br>今日教えてもらった「ひじ」「体重移動」「スナップ」を意識してやってみて、ボールが今までよりも飛びようになったと思いました。やさしく教えてくれたので楽しくできました。（6年 水谷 心優） |
|  |   |

(別紙2-①)

令和5年度 学校体育実技指導協力者派遣事業（子供の体力向上） 実施報告書

|  |  |
|--|--|
| 学校名  | 焼津市立港小学校   |
| 実施日  | 令和5年9月27日（水）   |
| 実施集団   | 6年 1組（34人）、6年 2組（35人）<br>6年 3組（36人）<br>【合計：105人】   |
| 活動内容   | ○ボールの投げ方指導<br>1 投げ方のコツ指導と実演 2 タオルを使ったフォーム確認<br>3 投げるコツを意識した的あて 4 ステップを意識したペアでの遠投   |
| 先生の感想  | ＜先生の感想＞<br>ポイントを3つに絞り子供たちに分かりやすく指導をしていただけた。普段できない的あてなど子供たちがやりたくなる授業だった。授業の始まる30分以上前に来校いただき準備を全て行っていただけ、学校側の負担もなく、コツの伝え方など勉強になった。 |
| 子供の感想  | ＜子供の感想＞<br>3つのポイントを意識しながら投げたら、上手に投げる事ができた。（6年 RA）<br>ステップのタイミングを教えてもらって、遠くに投げる事ができた。（6年 OY）<br>的あてでフラフープにめがけて投げるのが楽しかった。（6年 MK）  |
|  |  |

|  |  |
|--|--|
| 学校名  | 牧之原市立細江小学校                                       |
| 実施日  | 令和5年9月28日（木）                                     |
| 実施集団   | 5年1組（31人）、 年組（人）<br>5年2組（32人）、 年組（人）<br>【合計：63人】 |
| 活動内容   | 走の運動の指導  |
| <p>&lt; 先生の感想 &gt;</p> <p>これまで、走ることに苦手意識をもっていた児童が、正しい腕の振り方や姿勢など「走り方」を教えていただいたことで、何に気をつければよいか明確になり授業前より興味をもつことができたと感じます。</p>  |  |
| <p>&lt; 子供の感想 &gt;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>走る基本を教えてもらったので、運動会に生かせたらいいなと思いました。美しく、速く走れるようにがんばりたいと思います。（5年 山本咲季）</li> <li>今までは走り方をあまり気にしてなかったので、運動会では走り方を意識して徒競走で1位をとりたいです。（5年 八木花梨）</li> </ul> |  |
|   |  |

|  |   |
|--|---|
| 学校名  | 長泉町立北小学校  |
| 実施日  | 令和5年10月4日（水）  |
| 実施集団   | 5年4組（28人）、 5年3組（28人）<br>5年1組（27人）、 5年5組（28人）<br>5年2組（28人）、<br>【合計：139人】 |
| 活動内容   | 速く走るための練習<br>・腕の振り方と角度の練習<br>・ラダー、小型ハードルによるストライド練習                      |
| <p>&lt; 先生の感想 &gt;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>体育実技のプロの方に直接学ぶことができ、とても良い機会になった。1時間で子供たちが速く走るための方法を実感できた。</li> <li>指導の雰囲気も明るくて良かった。</li> <li>時間内できちんと授業内容が完結し、授業の参考になった。</li> </ul>                                    |   |
| <p>&lt; 子供の感想 &gt;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>楽しかった。教えてくれたことができ、そのことを褒めてくれたのが嬉しかった。（5年 重松 未来）</li> <li>次の日に筋肉痛になるのではないかと、思うぐらいがんばれた。（5年 高木 結望）</li> <li>ハレーボールでラダー練習をやったことはあるけれど、足が速くなりそうなトレーニングだと改めて思った。</li> </ul> |   |
|   |   |

|   |  |
|---|--|
| 学校名   | 伊豆市立修善寺東小学校                                      |
| 実施日   | 令和5年10月6日（金）                                     |
| 実施集団  | 5年1組（13人）、 6年1組（12人）<br>年組（人）、 年組（人）<br>【合計：25人】 |
| 活動内容  | 速く走るためのポイント解説・練習                                 |
| <p>&lt; 先生の感想 &gt;</p> <p>子どもたちの走る姿が、短時間でかっこよくなっていくことに驚きました。ポイントも3つに絞っていただいたことで、子どもたちがイメージしやすくチャレンジしやすい様子でした。</p>   |  |
| <p>&lt; 子供の感想 &gt;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>腕の角度について考えたことはなかったです。腕をしっかり振ると、ピッチが速くなったりストライドが広くなった感じがしました。</li> <li>授業の後、すぐに走りたくなりました。タイムを計ってみると、自己新記録が出ました。先生にもスタートの姿勢がよくなったと言われて、すごく嬉しかったです。</li> </ul> |  |
|   |  |

|   |  |
|---|--|
| 学校名   | 吉田町立住吉小学校  |
| 実施日   | 令和5年10月10日（火）  |
| 実施集団  | 4年1組（31人）<br>4年2組（28人）<br>【合計：59人】   |
| 活動内容  | ・タオルを使った体操<br>・体の使い方の指導<br>・シャドーピッチング<br>・ボールを速くに投げるための指導<br>・フラフープを使った的当て<br>・キャッチボール |
| <p>&lt; 先生の感想 &gt;</p> <p>体の使い方やボールを速くに投げるためのポイントを分かりやすく教えていただき、子供たちが目標をもちながら、ポイントを意識して声をかけ合っている様子が見られました。キャッチボールをする姿にも、子供たち自身が実感をもって学び、実践している姿が見られ、とてもよい体験をさせていただきました。</p> |  |
| <p>&lt; 子供の感想 &gt;</p> <p>ボールの投げ方やねらいの定め方を学びました。フラフープの中にねらいを定めて投げるのが楽しかったです。ひじ・体重移動・スナップのポイントを教わったので、来週の体力テストで生かせるようにがんばりたいです。（4年 堀江 淳之介）</p>                               |  |
|   |  |

(別紙2-①)

令和5年度 学校体育実技指導協力者派遣事業（子供の体力向上） 実施報告書

|  |  |
|--|--|
| 学校名  | 三島市立山田小学校  |
| 実施日  | 令和5年10月12日（木曜日）  |
| 実施集団   | 5年1組（30人）、5年2組（29人）<br>5年3組（29人）、<br>【合計：88人】                                    |
| 活動内容   | 「ハードル指導」<br>・リズムカルにハードルを越える練習<br>・越えるときのフォームの指導                                  |
| ＜先生の感想＞  | ・専門性があり、コツをつかんだ指導をしていて参考になった。<br>・子供たちが、生き生きと活動していて、自分の中で向上しようと考えながら取り組んでいた。     |
| ＜子供の感想＞  | ・苦手なハードル走でしたが、専門の方が指導してくれたおかげで前よりもリズムカルに跳べるようになった。<br>・リズム良く走ったので上手に跳べてうれしかったです。 |
|  |  |


(別紙2-①)

令和5年度 学校体育実技指導協力者派遣事業（子供の体力向上） 実施報告書

|  |   |
|--|---|
| 学校名  | 小山町立明倫小学校   |
| 実施日  | 令和5年10月16日（月）   |
| 実施集団   | 5年1組（20人）<br>6年1組（20人）<br>【合計：40人】  |
| 活動内容   | 短距離走  |
| ＜先生の感想＞  | ・走ることに苦手意識をもつ子どもたちも、楽しみながら取り組む姿がみられたことや、目印がたくさんあったので、子どもたちが行動に移しやすくて参考になりました。   |
| ＜子供の感想＞  | ぼくはこれまで、短距離を走るときは腕を振ることを意識して走っていました。しかし、今回の授業で腕だけではなく、腿の振りを意識して走るとよいことを教えてもらいました。教えてもらったことを実践すると、これまでより速く走れるようになったので、走ることが楽しくなりました。<br><br>(5年 岩田 颯斗) |
|  |   |

(別紙2-①)

令和5年度 学校体育実技指導協力者派遣事業（子供の体力向上） 実施報告書

|   |  |
|---|--|
| 学校名   | 沼津市立原小学校   |
| 実施日   | 令和5年10月19日（木）  |
| 実施集団  | 4年1組（26人）、4年2組（24人）<br>4年3組（27人）<br>【合計：77人】   |
| 活動内容  | 遠くにボールを投げる方法、ボールの投げ方指導   |
| ＜先生の感想＞   | ・キーワードを元に、子どもたちが自身の課題をもち主体的に技術向上に取り組んでいた。<br>・能力別に2グループに分け、それぞれに合わせた指導をしてもらい、子どもたちは自分の投力が伸びたことを実感できていた。<br>・指導員の方の声のトーンや話す内容が子どもの興味や関心を引き出すように工夫されていて、最後まで意欲的に取り組んでいた。 |
| ＜子供の感想＞   | ・楽しかったので、また教えてもらいたい。（伊藤翔太）<br>・もっとコツがあったら知りたい。来週体力テストがあるので、早く記録をとってみたい。（萩原怜輝）<br>・コツを意識して投げたら、うまくできた。教え方がわかりやすかった。（鈴木由彩奈）  |
|  |  |


(別紙2-①)

令和5年度 学校体育実技指導協力者派遣事業（子供の体力向上） 実施報告書

|  |   |
|--|---|
| 学校名  | 沼津市立大岡小学校   |
| 実施日  | 令和5年10月20日（金）   |
| 実施集団   | 5年1組（28人）、5年2組（29人）<br>【合計：57人】   |
| 活動内容   | 遠くにボールを投げる方法、ボールの投げ方指導  |
| ＜先生の感想＞  | ボールをあまり遠くに飛ばせないグループの子どもたちが、スモールステップで投げ方を学んでいくことで、少しずつ遠くに飛ばせるようになりました。フラフープを使用した設定は、コントロールの向上に役立つと感じました。   |
| ＜子供の感想＞  | 授業の中でボールを気持ちよく投げることができました。いつもボールを投げるときは下の方に低く飛んでいましたが、投げ方を教わり上の方へ投げることができるようになりました。自分の投げる力が伸びました。（5年 内村怜愛）<br>くわしく説明してくださって、知らないことも知ることができたので良かった。（5年 中谷圭吾） |
|  |   |

|   |   |
|---|---|
| 学校名   | 伊東市立池小学校  |
| 実施日   | 令和 5 年 10月 25日 (水)  |
| 実施集団  | 3年 1組 (11人)、 4年 1組 (17人)<br>5年 1組 (10人)、 6年 1組 (13人)<br>【 合計: 51人 】 |
| 活動内容  | 短距離走を早く走るための練習方法及び指導方法  |
| <p>&lt; 先生の感想 &gt;</p> <p>ラダートレーニングや走るフォームの確認など、専門性の高い指導をしていただき、今後の指導に生かしていきたいと感じました。気を付けるポイントについて、「腕振り・ピッチ・ストライド」と短いワードにまとめており、伝わりやすい指導となっていました。</p> |   |
| <p>&lt; 子供の感想 &gt;</p> <p>本格的な指導を初めてしていただきました。もも上げの高さや、スタートからの姿勢の変化など、説明が具体的で分かりやすかったので、正しいフォームをイメージでき、速く走れるようになりました。(6年 青木大河)</p>                    |   |
|    |   |

|   |   |
|---|---|
| 学校名   | 牧之原市立坂部小学校                                  |
| 実施日   | 令和 5 年 10月 26日 (木)                          |
| 実施集団  | 5年 1組 (19人)、<br>6年 1組 (12人)、<br>【 合計: 31人 】 |
| 活動内容  | ハードル指導<br>インターバルをリズムカルに走る                   |
| <p>&lt; 先生の感想 &gt;</p> <p>リズムよくハードルを跳ぶ方法を教えていただき、子供たちが、意欲的に「0・1・2・3」のリズムによってハードルを跳ぶことができてよかった。ハードルの間隔が変えてあったので、自分がリズムよく跳べる間隔を見つかることができた。次時の足の使い方について説明や単元の指導の流れを覚えていただいたので、今後の指導に役立てたいと考えている。</p> |   |
| <p>&lt; 子供の感想 &gt;</p> <p>ハードルを跳ぶときは、ハードルから遠いところから跳び、近いところで着地することを教えてもらいました。教えてもらったやり方で跳ぶと楽に跳べるようになりました。「0・1・2・3」という歩数で教えてくれたおかげでとてもリズムカルに跳べるようになりました。</p>  |   |
|    |   |

|   |  |
|---|--|
| 学校名   | 袋井市立袋井西小学校   |
| 実施日   | 令和 5 年 10月 30日 (月)   |
| 実施集団  | 6年 1組 (27人)、 6年 2組 (27人)<br>6年 3組 (27人)、 年 組 (人)<br>【 合計: 81人 】        |
| 活動内容  | 速く走るためのコツについて意識すること<br>解説 ①うで振り<br>②ピッチ (足の回転)<br>③ストライド (一歩の長さ) } →実践 |
| <p>&lt; 先生の感想 &gt;</p> <p>○大変分かりやすい説明だった。うでの振り方等、手本を示しながら教えていただいたので、子どもたちが理解しやすかった。<br/>         ○走り方がぎこちない子がたくさんいたが、教えていただいたことによって走り方がきれいになった。<br/>         ○走る意欲が高まった。<br/>         ○教えていただいたポイントを意識できる子が増えた。</p> |  |
| <p>&lt; 子供の感想 &gt;</p> <p>○ポイントを丁寧に教えてもらい、分かりやすかった。<br/>         ○走ることが楽しいと感じ、時間があっという間に過ぎた。<br/>         ○これからも意識して走ろうと思った。<br/>         ○ポイントを意識したら、速く走れたように感じる。</p>  |  |
|   |  |

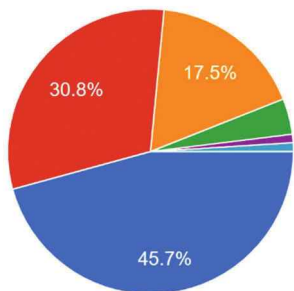
|  |   |
|--|---|
| 学校名  | 富士市立広見小学校   |
| 実施日  | 令和 5 年 11月 2日 (木)                                       |
| 実施集団   | 4年 1組 (32人)、 4年 2組 (33人)<br>4年 3組 (33人)、<br>【 合計: 98人 】 |
| 活動内容   | ボールの投げ方の指導  |
| <p>&lt; 先生の感想 &gt;</p> <p>ボールを投げるまでのリズムや手首のスナップ、体重移動の仕方など、効率的、理論的に教えていただけてよかった。</p>  |   |
| <p>&lt; 子供の感想 &gt;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・助走のとり方を教えてもらい、より速くに飛ぶようになって嬉しかった。(勝又類)</li> <li>・元々、得意だったけど、もっと上手になり、さらに自身がついた。(石原愛乃亮)</li> <li>・前は11mしか飛ばなかったけど、いろいろなところを直したらボールに高さが出て、20m飛ばすことができた。嬉しかった(渡邊英詞)</li> <li>・苦手だったけど、目標を越えるくらい飛ばせるようになった。嫌いだったけど、好きになった。(サンチェス・ハナ)</li> </ul> |   |
|    |   |

# [子供の体力向上推進校（投能力向上等）における意識調査の結果]

○実施前

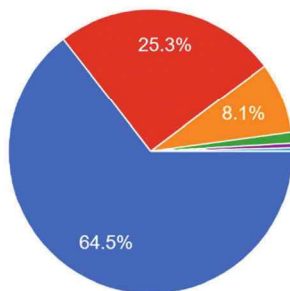
指導者派遣事業について

一生懸命やってみたいと思う



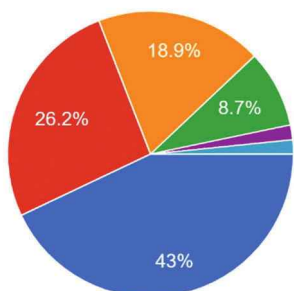
○実施後

一生懸命やることができた

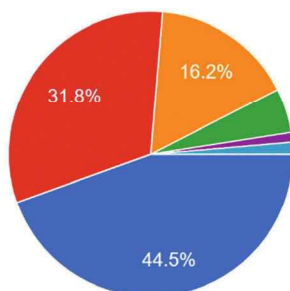


- 5 (すごくあてはまる)
- 4 (あてはまる)
- 3 (ややあてはまる)
- 2 (あまりあてはまらない)
- 1 (あてはまらない)
- 0 (全くあてはまらない)

運動種目に興味がある

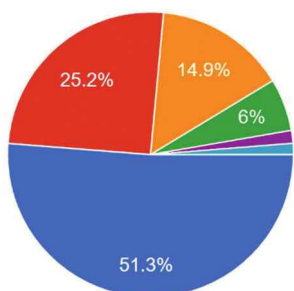


興味が高まった

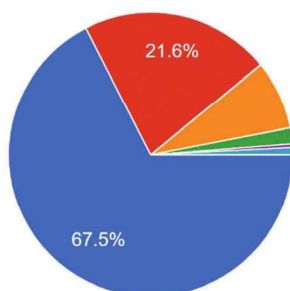


- 5 (すごくあてはまる)
- 4 (あてはまる)
- 3 (ややあてはまる)
- 2 (あまりあてはまらない)
- 1 (あてはまらない)
- 0 (全くあてはまらない)

やるのが楽しみだ

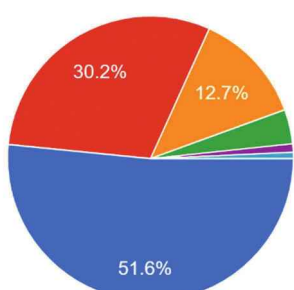


楽しく取り組めた

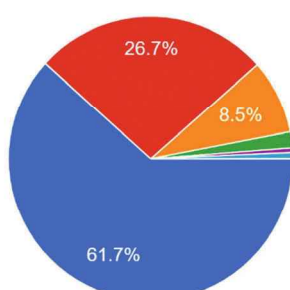


- 5 (すごくあてはまる)
- 4 (あてはまる)
- 3 (ややあてはまる)
- 2 (あまりあてはまらない)
- 1 (あてはまらない)
- 0 (全くあてはまらない)

全力で取り組みたい

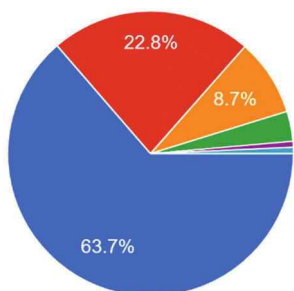


全力で取り組めた

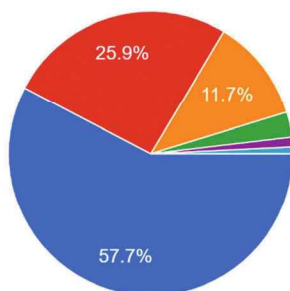


- 5 (すごくあてはまる)
- 4 (あてはまる)
- 3 (ややあてはまる)
- 2 (あまりあてはまらない)
- 1 (あてはまらない)
- 0 (全くあてはまらない)

自分の体力を高めたい



今後も自分の体力を高めていきたい



- 5 (すごくあてはまる)
- 4 (あてはまる)
- 3 (ややあてはまる)
- 2 (あまりあてはまらない)
- 1 (あてはまらない)
- 0 (全くあてはまらない)

### 3 子供の体力向上推進校（しずおかダンス動画の活用）の取組


(別紙2)

#### 令和5年度 学校体育実技指導協力者派遣事業（ダンス） 実施報告書

|   |   |
|---|---|
| 学校名   | 富士市立 神戸小学校  |
| 実施日   | 令和 5 年 10 月 24 日 ( 火 )  |
| 実施集団  | 6年 1組 ( 20人 )<br>6年 2組 ( 19人 )<br>【 合計： 39人 】   |
| 活動内容  | ・ウォーミングアップ<br>・講師による「しずおかダンス」指導<br>・「しずおかダンス」通し   |
| ＜ 先生の感想 ＞   | ダンスに対して苦手意識や恥ずかしさを感じていた子供たちが、授業の最後には非常に生き生きと踊っていたので、ダンスに対して前向きに取り組む姿が見られて良かったです。専門的な動きの指導や、子供の気持ちを高める声掛けをしていただき、ありがとうございました。今後の表現運動の学習指導に生かしていきます。          |
| ＜ 子供の感想 ＞   | 始めて「しずおかダンス」を見た時、難しそうで不安でしたが、講師の先生や静岡大学の皆さんに分かりやすく教えてもらったので、振り付けを覚えることができました。うれしくて、放課後に友達や家族にも見せました。ダンスに興味湧いてきて、他のダンスにもチャレンジしてみたいです。ありがとうございました。(6年 渡邊 梨央 ) |
|  |   |


(別紙2)

#### 令和5年度 学校体育実技指導協力者派遣事業（ダンス） 実施報告書

|  |  |
|--|--|
| 学校名  | 焼津市立大井川西小学校  |
| 実施日  | 令和 5年 11月 7日(火)  |
| 実施集団   | 5年 1組(25人)、 5年 2組(24人)<br>年 組( 人)、 年 組( 人 )<br>【 合計： 49人】  |
| 活動内容   | 講師によるダンス指導<br>しずおかダンスの動きを 模範を示しながら、ポイントを押しさえつつ、楽しくレクチャーしていただいた。  |
| ＜先生の感想＞  | しずおかダンスの動きを児童にわかりやすい言葉で表しながら、ポイントを押しさえつつ繰り返し指導していただいた。子供たちも初めて踊るダンスであったので、最初は動きも堅いところが見られたが、講師の先生や大学生の動きを見ながら少しずつ、体を動かす楽しさを味わっていた。                                 |
| ＜子供の感想＞  | ダンスは苦手だけど、やってみたらすごく楽しかったです!難しいと思ったら意外と思ったより簡単でした。いろんなところを伸ばせるので気持ち良かったです!また、動画を見て家でも踊りたいと思います。リズムに乗って踊れたのがすごく良かったです。暑くてもダンスを踊るとその暑さが吹っ飛びます。ありがとうございました!!(5年 川村 葉捺) |
| ＜先生の感想＞  | 僕は、しずおかダンスをやって楽しかったです。なぜかというと、あまりやったことなかったダンスをたくさんやってダンスについているいろんなことを学べたし、しずおかダンスをやって、いつもよりも、体が伸びて、いつもあまりストレッチとかは、やらなかったから久しぶりに、体を動かさせて楽しかったです。(5年 西ヶ谷 晴琉)         |
|  |  |

(別紙2)

#### 令和5年度 学校体育実技指導協力者派遣事業（ダンス） 実施報告書

|  |  |
|--|--|
| 学校名  | 富士市立青葉台小学校   |
| 実施日  | 令和 5 年 12 月 13、20 日 ( 水 )  |
| 実施集団   | 1年1, 2, 3組 ( 75人)、 2年1, 2, 3組 ( 95人 )<br>3年1, 2, 3組 ( 84人)、 4年1, 2, 3組 ( 82人 )<br>5年1, 2, 3組 ( 82人)、 6年1, 2, 3組 ( 72人 )<br>特別支援級 ( 8人 ) 【 合計： 498人 】                                       |
| 活動内容   | ・しずおかダンス動画を覚えることとダンスの楽しさを実感するために、県より指導者を派遣してもらい、しずおかダンスに取り組んだ。<br>・全校児童を対象に行い、指導をしてもらうことでみんなで取り組めるようにした。自分たちで踊れるまでに高めた。<br>・しずおかダンス動画を学校、家庭で活用できるように、二次元コードの資料を作成し、子供たちが自分たちで取り組める環境を整えた。  |
| ＜ 先生の感想 ＞  | ・体育の授業での準備体操に取り入れることで、静的ストレッチではなく動的ストレッチになり、効果的な準備体操になると思う。<br>・一部動きが難しいところがあったため、全校で取り組むためには動きを変えなければいけない部分がある。   |
| ＜ 子供の感想 ＞  | ・「少し踊っただけで、体が熱くなる。」「1時間で覚えられた。」「体育の準備体操でしずおかダンスをやりたい。」など、指導者を派遣してご指導いただいたことで、子供たちはしずおかダンスの楽しさにふれ、これからも踊りたい意欲を高めることができた。<br>・低学年でもリズムに合わせて体を動かすことができた。休み時間に二次元コードを読み取り、ダンス動画を視聴している子供も見られた。 |
|  |  |



# [子供の体力向上推進校(しずおかダンス動画)における意識調査の結果]

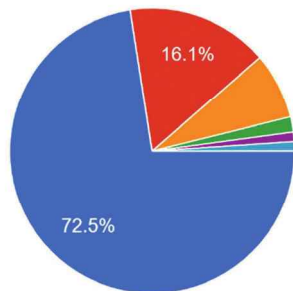
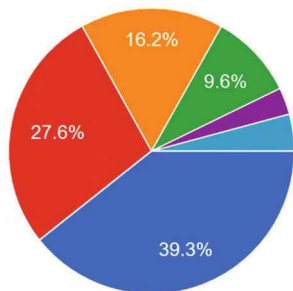
○実施前

○実施後

指導者派遣(ダンスの授業)について

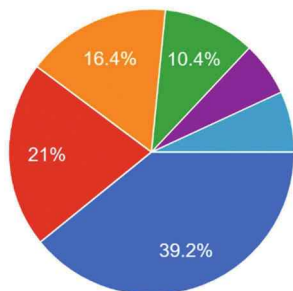
一生懸命やってみたいと思う

やることができた

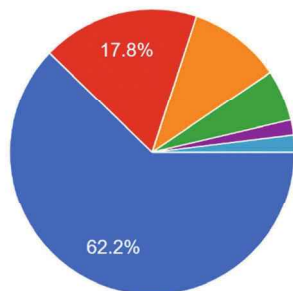


- 5 (すごくあてはまる)
- 4 (あてはまる)
- 3 (ややあてはまる)
- 2 (あまりあてはまらない)
- 1 (あてはまらない)
- 0 (全くあてはまらない)

興味がある



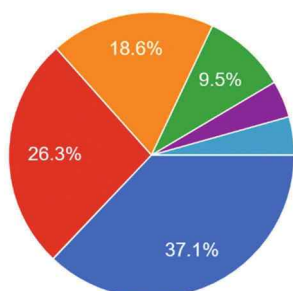
興味が高まった



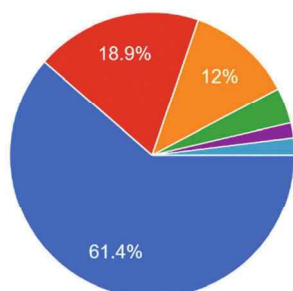
- 5 (すごくあてはまる)
- 4 (あてはまる)
- 3 (ややあてはまる)
- 2 (あまりあてはまらない)
- 1 (あてはまらない)
- 0 (全くあてはまらない)

ダンス動画について

一生懸命やってみたいと思う

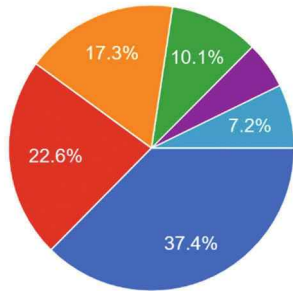


一生懸命やることができた

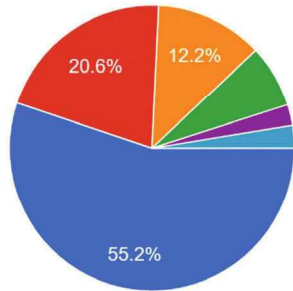


- 5 (すごくあてはまる)
- 4 (あてはまる)
- 3 (ややあてはまる)
- 2 (あまりあてはまらない)
- 1 (あてはまらない)
- 0 (全くあてはまらない)

興味がある



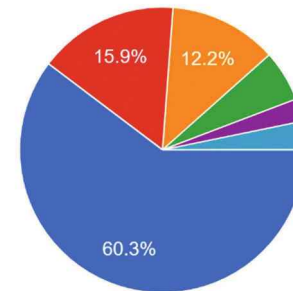
興味が高まった



- 5 (すごくあてはまる)
- 4 (あてはまる)
- 3 (ややあてはまる)
- 2 (あまりあてはまらない)
- 1 (あてはまらない)
- 0 (全くあてはまらない)

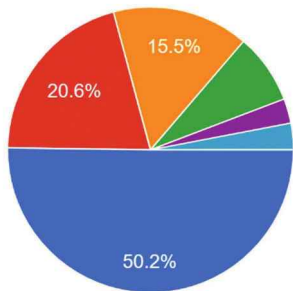
ダンス

もっとやってみたい

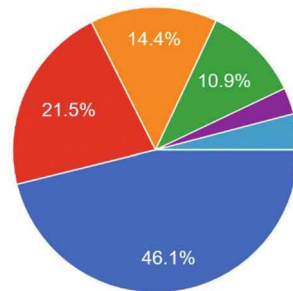


ダンス動画

もっと活用してみたい



学校以外でも活用してみたい

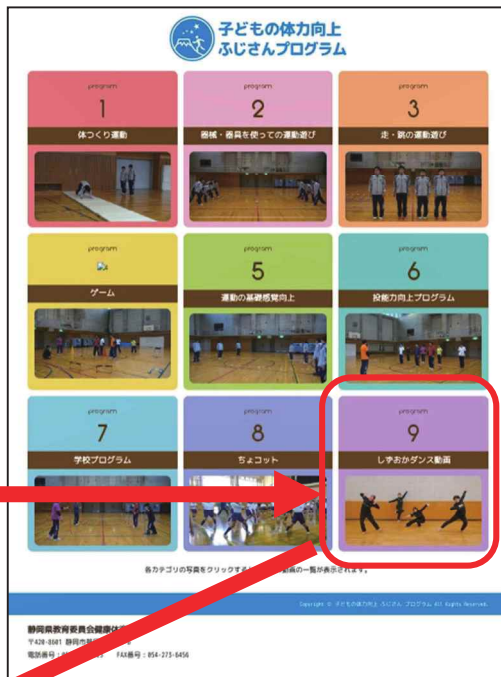


# しずおかダンス動画 ～子どもの体力向上ふじさんプログラム～

## ○概要

- ・柔軟性を高める動きを取り入れたダンス
- ・ダンスの授業で踊ってみたり、体育の準備運動として活用するなど、使い方はいろいろ
- ・静岡大学協力のもと、見たままを真似して踊る動画と、一つ一つの動きに解説を入れた動画を掲載
- ・しずおか元気っ子Lab ～静岡県子供の体力向上ホームページ～ よりアクセスが可能

## ○アクセス方法



4 アイデア表彰（体力アップコンテストアイデア勝負部門）優秀賞の紹介

体力アップコンテストしずおか アイデア勝負部門

学校名・団体名 【 熱海市立泉小学校 】

\*学校情報 … 全校児童生徒数（ 28 ）人、全学級数（ 6 ）クラ

|                          |   |
|--------------------------|---|
| タイトル                     | ①朝運動で全校一斉に体力アップコンテストにチャレンジ！<br>②運動会の種目の一つに！クラス対抗ドッジボールラリー！  |
| 目的・ねらい                   | ①朝運動の内容として取り入れることで、体力アップコンテストに取り組む時間を確保する。また、他学年と同じ場所で取り組むことで、互いに刺激を与え合いながら、記録の向上を目指して取り組めるようにする。<br>②小規模校である本校は、運動会において学級全員が同じチームではないため、学級対抗種目として設定することでクラスで団結して取り組むことができるようにする。また、ドッジボールラリーに取り組む時間を長くして、技能の向上を図れるようにする。                     |
| 実施対象<br>(学年・人数)          | 全学年（小1～小6の全28名）を対象に実施。  |
| 実施した場面                   | ①11月中旬～体力アップコンテストメ切までの期間の週2回の朝運動。<br>②学校行事の運動会。   |
| 取組内容<br>特徴<br>工夫した点<br>等 | ①朝運動の時間は10分間。体育館とグラウンドの2か所に6学年を3学年ずつ割り振り、学年ごとに選択した種目に取り組んだ。<br>②学級対抗種目としてプログラムの一つに取り入れた。本校は小中併設校であるため、中学生も一緒に取り組み、小学校1・2年生は4m、小学校3・4年生は6m、小学校5・6年生は8mと体力アップコンテストのルールと同様の距離で、中学生は9mと独自のルールで距離を設定した。競技時間は2分で実施回数は2回。各学年の最高記録で競い、閉会式で上位3学級を表彰した。 |
| 子供の様子                    | ①与えられた時間で記録を出そうと、学年ごとに一生懸命取り組む姿が見られた。また、近くで実施している他学年が記録に挑戦しているところを見かけると、「頑張れ！」などと声をかけ、学校全体として取り組んでいこうとする姿も見られた。<br>②唯一の学級対抗種目ということもあり、限られた時間の中でも、学年ごとに練習に取り組んでいる姿が見られた。高学年の中にはドッジボールラリーリーダーを決め、子どもが主体となって練習計画を立てるなどして、本番までの練習に取り組んでいる学級もあった。  |
| おすすめ<br>ポイント             | ①体力アップコンテストに取り組む時間を全校一斉に確保することで、学校全体で取り組んでいく意識が高まる。<br>②ドッジボールラリーという競技に慣れ親しみ、継続的に取り組めるため、技能の向上が図れる。   |
| 今後の予定                    | ①②共に、来年度も継続していく。  |

# 体カアップコンテストしずおか アイデア勝負部門

学校名・団体名 【 富士市立青葉台小学校 】

\*学校情報 …… 全校児童生徒数（498）人、全学級数（19）クラス

|                          |  |
|--------------------------|--|
| タイトル                     | しずおかダンス動画を活用した体力向上の取組  |
| 目的・ねらい                   | しずおかダンス動画を使って、ダンスの楽しさに触れる。<br>また、ダンス動画の特徴である柔軟性を高める動きを取り入れたダンスを実施することで、体力向上につなげる。  |
| 実施対象<br>(学年・人数)          | 全校児童1年～6年 498人   |
| 実施した場面                   | 体育の授業で活用した。<br>家庭での活用を促した。   |
| 取組内容<br>特徴<br>工夫した点<br>等 | <ul style="list-style-type: none"> <li>・しずおかダンス動画を覚えることとダンスの楽しさを実感するために、県より指導者を派遣してもらい、しずおかダンスに取り組んだ。</li> <li>・全校児童を対象に行き、指導をしてもらうことでみんなで取り組めるようにした。自分たちで踊れるまでに高めた。</li> <li>・しずおかダンス動画を学校、家庭で活用できるように、二次元コードの資料を作成し、子供たちが自分たちで取り組める環境を整えた。</li> <li>・教師も、子供たちと一緒にダンスに取り組み、今後の指導に生かせるようにした。</li> </ul>  |
| 子供の様子                    | <p>(写真や子供の感想など)</p> <p>「少し踊っただけで、体が熱くなる。」「1時間で覚えられた。」<br/>「体育の準備体操でしずおかダンスをやりたい。」など、指導者を派遣してご指導いただいたことで、子供たちはしずおかダンスの楽しさにふれ、これからも踊りたい意欲を高めることができた。</p> <p>低学年でもリズムに合わせて体を動かすことができた。休み時間に二次元コードを読み取り、ダンス動画を視聴している子供も見られた。</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around;">  </div> |
| おすすめポイント                 | <ul style="list-style-type: none"> <li>・ダンスの動きは、難しそうに見えるが、1時間練習すれば、ある程度覚えることができる。</li> <li>・練習用動画もあり、視聴するだけで、子供たちは真似することができる。</li> </ul>   |
| 今後の予定                    | <ul style="list-style-type: none"> <li>・体育の授業の準備運動に活用したり、表現運動の時間の踊りとして活用したりする。</li> <li>・家庭も活用ができるように、声掛けをしていく。</li> </ul>   |

# めざ 目指せ! なわとび 名人!

スタートの白

ねん 年    がつ 月    にち 日

しょう 小    ねん 年    くみ 組

なまえ 名前



かいすう とんだ回数は、れんぞく 連続でなくてもOK!

かた やり方

ひょうかん す 30秒間に、好きなとび方で、なんかい 何回とべるかチャレンジしましょう。

チャレンジしている びょう あいだ 30秒の間にとび方をか 変えてはいけません。

チャレンジは、1日1回 までです。(練習は何回 練習は何回 チャレンジしてもOK!)

かだい 課題

かだい 15回チャレンジしたら課題クリア



|         | 1回   | 2回   | 3回   | 4回   | 5回   |
|---------|------|------|------|------|------|
| ひつけ 日付  | /    | /    | /    | /    | /    |
| かた とび方  |      |      |      |      |      |
| かいすう 回数 | かい 回 | かい 回 | かい 回 | かい 回 | かい 回 |

|         | 6回   | 7回   | 8回   | 9回   | 10回  |
|---------|------|------|------|------|------|
| ひつけ 日付  | /    | /    | /    | /    | /    |
| かた とび方  |      |      |      |      |      |
| かいすう 回数 | かい 回 | かい 回 | かい 回 | かい 回 | かい 回 |

|         | 11回  | 12回  | 13回  | 14回  | 15回  |
|---------|------|------|------|------|------|
| ひつけ 日付  | /    | /    | /    | /    | /    |
| かた とび方  |      |      |      |      |      |
| かいすう 回数 | かい 回 | かい 回 | かい 回 | かい 回 | かい 回 |

がんばったね!

ちゅうい 注意  
すること

- ★実施する場所は、特に指定しません。安全に気をつけて取り組みましょう。
- ★使用するなわの長さや種類は自由とします。なわを回すときに手袋をつけても構いません。
- ★とび方は、自分の好きなとび方で構いません。  
(チャレンジしている30秒の間にとび方を変えるのは止めましょう。)
- ★チャレンジする時は、できるだけ誰かに見てもらいましょう。  
(周りに誰もいない場合もあるので、いない場合でも認定します。)



# め ぎ 目指せ! あ まと当て 名人!



ねん 年    がつ 月    にち 日

しょう 小    ねん 年    くみ 組

なまえ 名前



ひと たいせん ともだちやおうちの人と対戦しよう!!

かた やり方

- 2人で野球のように先攻と後攻に分かれて、順番にボールを投げて、まと当てをします。
- まとは、当てる場所によって得点の差(多い・少ない)があるように、自由に設定します。
- 先攻から3球ずつボールを投げて、当たった場所の得点を記録していきます。
- 先攻が3球投げたら、後攻が3球投げ、順番に9回まで投げます。
- チャレンジの勝敗は9回が終わったときに得点の多い方が勝ちです。(同点の場合は引き分け)
- チャレンジは1日1試合までです。(練習は何回チャレンジしてもOK!)



かだい 課題

しあい 6試合チャレンジしたら課題クリア



だい 第1試合

| かい 回数   | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | けい 計 |
|---------|---|---|---|---|---|---|---|---|---|------|
| せんこう 先攻 |   |   |   |   |   |   |   |   |   |      |
| こうこう 後攻 |   |   |   |   |   |   |   |   |   |      |

だい 第2試合

| かい 回数   | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | けい 計 |
|---------|---|---|---|---|---|---|---|---|---|------|
| せんこう 先攻 |   |   |   |   |   |   |   |   |   |      |
| こうこう 後攻 |   |   |   |   |   |   |   |   |   |      |

だい 第3試合

| かい 回数   | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | けい 計 |
|---------|---|---|---|---|---|---|---|---|---|------|
| せんこう 先攻 |   |   |   |   |   |   |   |   |   |      |
| こうこう 後攻 |   |   |   |   |   |   |   |   |   |      |

だい 第4試合

| かい 回数   | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | けい 計 |
|---------|---|---|---|---|---|---|---|---|---|------|
| せんこう 先攻 |   |   |   |   |   |   |   |   |   |      |
| こうこう 後攻 |   |   |   |   |   |   |   |   |   |      |

だい 第5試合

| かい 回数   | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | けい 計 |
|---------|---|---|---|---|---|---|---|---|---|------|
| せんこう 先攻 |   |   |   |   |   |   |   |   |   |      |
| こうこう 後攻 |   |   |   |   |   |   |   |   |   |      |

だい 第6試合

| かい 回数   | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | けい 計 |
|---------|---|---|---|---|---|---|---|---|---|------|
| せんこう 先攻 |   |   |   |   |   |   |   |   |   |      |
| こうこう 後攻 |   |   |   |   |   |   |   |   |   |      |

ちゅうい 注意  
すること

- ★対戦相手は、子供でも大人でも構いません。
- ★ボールを投げる距離やまとの大きさは自由に調整しましょう。  
(目安は、「1・2年生:4m」、「3・4年生:6m」、「5・6年生:8m」くらい)
- ★ボールを投げて大丈夫な、学校の運動場や公園などの場所でチャレンジしましょう。  
(道路に防球ネットを置いたり、人の家の壁にぶつかけたりするようなことは、絶対にやめましょう。)
- ★対戦した2人それぞれがチャンジシートを持っていれば、2人両方のシートに結果を書きましょう。



がんばったね!

# めざ 目指せ! かけっこ 名人!



スタートの日

ねん 年 がつ 月 にち 日

しょう 小 ねん 年 くみ 組

なまえ 名前

なが きより なが じかん はし きょうぎ  
長い距離・長い時間を走る競技はたくさんあります。

## ハーフマラソン (21.0975 キロメートル)

だんし にほん きろく じかん ふん びょう すずきせんしゅ  
男子日本記録 2時間 4分 56秒 (鈴木選手)

じょし にほん きろく じかん ふん びょう のぐちせんしゅ  
女子日本記録 2時間19分 12秒 (野口選手)

だんし にほん きろく じかん ふん びょう おぐらせんしゅ  
男子日本記録 1時間 0分 00秒 (小椋選手)

じょし にほん きろく じかん ふん びょう にいやせんしゅ  
女子日本記録 1時間 6分 38秒 (新谷選手)



100km を走り切る「ウルトラマラソン」、24時間走などの大会もあるよ。

### やり方

はし じかん じぶん き  
走る時間を自分で決めて、  
その時間内はできるだけ  
と 止まらず、走り切りましょう。

はし じかん した ひょう か  
走った時間を下の表に書きましょう。  
各学年の設定時間を走ったら  
課題クリアです。

まいにちはし ひつよう  
毎日走る必要はありません。  
はし じかん  
走る時間があるときに  
がんばりましょう。

### かだい 課題

まいにちすこ  
毎日少しずつコツコツ走ろう!

かくがくねん せっていじかん ふん はし  
各学年の設定時間 (60~120分) 走ったらクリア

せっていじかん  
設定時間

ねんせい 1・2年生 → 60分  
ねんせい 3・4年生 → 90分  
ねんせい 5・6年生 → 120分

| かいすう<br>回数 | はし<br>走った時間 | じかん<br>距離 |
|------------|-------------|-----------|
| 1          | .....分      | .....m    |
| 2          | .....分      | .....m    |
| 3          | .....分      | .....m    |
| 4          | .....分      | .....m    |
| 5          | .....分      | .....m    |
| 6          | .....分      | .....m    |
| 7          | .....分      | .....m    |
| 8          | .....分      | .....m    |
| 9          | .....分      | .....m    |
| 10         | .....分      | .....m    |

| かいすう<br>回数 | はし<br>走った時間 | じかん<br>距離 |
|------------|-------------|-----------|
| 11         | .....分      | .....m    |
| 12         | .....分      | .....m    |
| 13         | .....分      | .....m    |
| 14         | .....分      | .....m    |
| 15         | .....分      | .....m    |
| 16         | .....分      | .....m    |
| 17         | .....分      | .....m    |
| 18         | .....分      | .....m    |
| 19         | .....分      | .....m    |
| 20         | .....分      | .....m    |

| かいすう<br>回数 | はし<br>走った時間 | じかん<br>距離 |
|------------|-------------|-----------|
| 21         | .....分      | .....m    |
| 22         | .....分      | .....m    |
| 23         | .....分      | .....m    |
| 24         | .....分      | .....m    |
| 25         | .....分      | .....m    |
| 26         | .....分      | .....m    |
| 27         | .....分      | .....m    |
| 28         | .....分      | .....m    |
| 29         | .....分      | .....m    |
| 30         | .....分      | .....m    |

### ちゅうい 注意すること



- ★ 事故にあわないよう安全な場所で走りましょう。
- ★ 体調が悪い時は無理せず、途中で止めましょう。  
(夏の暑い日には、無理に走るのを止めましょう。)
- ★ 低学年は3~4分、中学年は4~5分、高学年は5~6分が1回に走る時間の目安です。
- ★ 走った距離は、分かる場合を書いてください。

合計

.....分

.....m

# ザ・ゆるトレ! ウォーキング編



|               |              |             |             |
|---------------|--------------|-------------|-------------|
| スタートの日        | ひ<br>ねん<br>年 | が<br>つ<br>月 | に<br>ち<br>日 |
|               | しょう<br>小     | ねん<br>年     | く<br>み<br>組 |
| .....         |              |             |             |
| な<br>まえ<br>名前 |              |             |             |

やり方

① 自分で歩く時間を決めて、ウォーキングに取り組もう。

② 友だちやお家の人と一緒に歩いても構いません。

③ 20回取り組んだら課題クリア。先生に報告して認めていしょう定証をもらおう。

| ● 日目 | しゅうび<br>実施日 | ある<br>歩いた時間 |         |
|------|-------------|-------------|---------|
| 1    | が<br>つ<br>月 | に<br>ち<br>日 | ふん<br>分 |
| 2    | が<br>つ<br>月 | に<br>ち<br>日 | ふん<br>分 |
| 3    | が<br>つ<br>月 | に<br>ち<br>日 | ふん<br>分 |
| 4    | が<br>つ<br>月 | に<br>ち<br>日 | ふん<br>分 |
| 5    | が<br>つ<br>月 | に<br>ち<br>日 | ふん<br>分 |
| 6    | が<br>つ<br>月 | に<br>ち<br>日 | ふん<br>分 |
| 7    | が<br>つ<br>月 | に<br>ち<br>日 | ふん<br>分 |
| 8    | が<br>つ<br>月 | に<br>ち<br>日 | ふん<br>分 |
| 9    | が<br>つ<br>月 | に<br>ち<br>日 | ふん<br>分 |
| 10   | が<br>つ<br>月 | に<br>ち<br>日 | ふん<br>分 |

| ● 日目 | しゅうび<br>実施日 | ある<br>歩いた時間 |         |
|------|-------------|-------------|---------|
| 11   | が<br>つ<br>月 | に<br>ち<br>日 | ふん<br>分 |
| 12   | が<br>つ<br>月 | に<br>ち<br>日 | ふん<br>分 |
| 13   | が<br>つ<br>月 | に<br>ち<br>日 | ふん<br>分 |
| 14   | が<br>つ<br>月 | に<br>ち<br>日 | ふん<br>分 |
| 15   | が<br>つ<br>月 | に<br>ち<br>日 | ふん<br>分 |
| 16   | が<br>つ<br>月 | に<br>ち<br>日 | ふん<br>分 |
| 17   | が<br>つ<br>月 | に<br>ち<br>日 | ふん<br>分 |
| 18   | が<br>つ<br>月 | に<br>ち<br>日 | ふん<br>分 |
| 19   | が<br>つ<br>月 | に<br>ち<br>日 | ふん<br>分 |
| 20   | が<br>つ<br>月 | に<br>ち<br>日 | ふん<br>分 |

ちゅうい  
注意  
すること

★ できるだけ毎日続けよう。(1か月以内に終わることを目標にしよう。)

★ 友だちやお家の人をさそって楽しく歩こう。

★ 交通事故には十分気をつけよう。(友だちとふざけながら歩かないこと)

★ 他のチャレンジシートと同時に進めても構いません。





# ザ・ゆるトレ! マイ・サーキット

|               |              |             |             |
|---------------|--------------|-------------|-------------|
| スタートの日        | ひ<br>ねん<br>年 | が<br>つ<br>月 | に<br>ち<br>日 |
|               | しょう<br>小     | ねん<br>年     | く<br>み<br>組 |
| .....         |              |             |             |
| な<br>まえ<br>名前 |              |             |             |

やり方

①1日1回、学校の遊具を使った「サーキット・トレーニング」4種類考え、取り組もう。  
(例) 鉄棒に30秒ぶら下がる、タイヤとびを20回やる、うんていを5回やる、  
一輪車に10分乗る など

②学校にいる時間の中で、時間をうまく使おう。(業間休みや昼休みを上手に使おう。)

③20回取り組んだら課題クリア。  
先生に報告して認定証をもらおう。

## ◆3~4つのトレーニング内容を書こう!

|   |   |   |   |
|---|---|---|---|
| 1 | を | 4 | を |
| 2 | を | 3 | を |

| ●日目 | じっしび<br>実施日 | ●日目         | じっしび<br>実施日 | ●日目         | じっしび<br>実施日 | ●日目 | じっしび<br>実施日 |             |
|-----|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-----|-------------|-------------|
| 1   | が<br>つ<br>月 | に<br>ち<br>日 | 6           | が<br>つ<br>月 | に<br>ち<br>日 | 11  | が<br>つ<br>月 | に<br>ち<br>日 |
| 2   | が<br>つ<br>月 | に<br>ち<br>日 | 7           | が<br>つ<br>月 | に<br>ち<br>日 | 12  | が<br>つ<br>月 | に<br>ち<br>日 |
| 3   | が<br>つ<br>月 | に<br>ち<br>日 | 8           | が<br>つ<br>月 | に<br>ち<br>日 | 13  | が<br>つ<br>月 | に<br>ち<br>日 |
| 4   | が<br>つ<br>月 | に<br>ち<br>日 | 9           | が<br>つ<br>月 | に<br>ち<br>日 | 14  | が<br>つ<br>月 | に<br>ち<br>日 |
| 5   | が<br>つ<br>月 | に<br>ち<br>日 | 10          | が<br>つ<br>月 | に<br>ち<br>日 | 15  | が<br>つ<br>月 | に<br>ち<br>日 |
|     |             |             |             |             |             | 16  | が<br>つ<br>月 | に<br>ち<br>日 |
|     |             |             |             |             |             | 17  | が<br>つ<br>月 | に<br>ち<br>日 |
|     |             |             |             |             |             | 18  | が<br>つ<br>月 | に<br>ち<br>日 |
|     |             |             |             |             |             | 19  | が<br>つ<br>月 | に<br>ち<br>日 |
|     |             |             |             |             |             | 20  | が<br>つ<br>月 | に<br>ち<br>日 |



ちゅうい  
注意  
すること

- ★できるだけ毎日続けよう。(1か月以内に終わることを目標にしよう。)
- ★雨で運動場が使えないときは、お休みです。
- ★ケガをしないように十分気をつけよう。
- ★他のチャレンジシートと同時に進めても構いません。



# ザ・ゆるトレ! マイ・リフレッシュ



|           |          |         |         |         |
|-----------|----------|---------|---------|---------|
| スタートの日    | ひ<br>年   | ねん<br>月 | が<br>日  | にち<br>日 |
|           | しょう<br>小 | ねん<br>年 | くみ<br>組 |         |
| なまえ<br>名前 |          |         |         |         |

やり方

①1日1回以上、自分で決めた「体を使ったリフレッシュ方法」を実践しよう。

②毎日同じ時間に同じ内容をやるようにしよう。  
(例:朝のラジオ体操、お風呂上がりの柔軟)

③20回取り組んだら課題クリア。先生から認定証をもらおう。



自分のリフレッシュ方法は…

| ●日目 | 実施日   | 終わった後の気分<br>どちらかに○を付けよう<br>リフレッシュできた? |
|-----|-------|---------------------------------------|
| 1   | が 月 日 | できた / できない                            |
| 2   | が 月 日 | できた / できない                            |
| 3   | が 月 日 | できた / できない                            |
| 4   | が 月 日 | できた / できない                            |
| 5   | が 月 日 | できた / できない                            |
| 6   | が 月 日 | できた / できない                            |
| 7   | が 月 日 | できた / できない                            |
| 8   | が 月 日 | できた / できない                            |
| 9   | が 月 日 | できた / できない                            |
| 10  | が 月 日 | できた / できない                            |

| ●日目 | 実施日   | 終わった後の気分<br>どちらかに○を付けよう<br>リフレッシュできた? |
|-----|-------|---------------------------------------|
| 11  | が 月 日 | できた / できない                            |
| 12  | が 月 日 | できた / できない                            |
| 13  | が 月 日 | できた / できない                            |
| 14  | が 月 日 | できた / できない                            |
| 15  | が 月 日 | できた / できない                            |
| 16  | が 月 日 | できた / できない                            |
| 17  | が 月 日 | できた / できない                            |
| 18  | が 月 日 | できた / できない                            |
| 19  | が 月 日 | できた / できない                            |
| 20  | が 月 日 | できた / できない                            |



注意  
すること

- ★できるだけ毎日続けよう。(1か月以内に終わることを目標にしよう。)
- ★ケガ予防のため、無理をするのは止めよう。
- ★他のチャレンジシートと同時に進めても構いません。

# ひとりア ストレッチ!

Ver. 脚



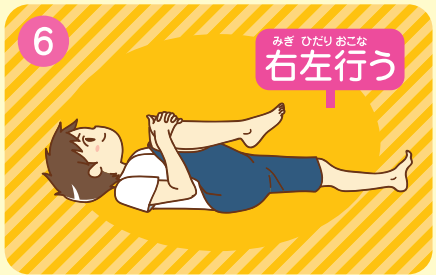
|           |          |         |         |         |
|-----------|----------|---------|---------|---------|
| スタートの日    | ひ<br>年   | ねん<br>月 | が<br>日  | にち<br>日 |
|           | しょう<br>小 | ねん<br>年 | くみ<br>組 |         |
| .....     |          |         |         |         |
| なまえ<br>名前 |          |         |         |         |

やり方

①～⑥のストレッチを1種類30秒くらいかけて、ゆっくり体を伸ばしましょう。

6種類のストレッチを2回ずつやりましょう。2回ずつストレッチに取り組んだら合格。表の中に記録しよう。

チャレンジは1日1回までです。20日取り組みたら課題クリアです。先生に認定証をもらいましょう。



| ●日目 | じっしび<br>実施日 | ●日目     | じっしび<br>実施日 | ●日目    | じっしび<br>実施日 | ●日目 | じっしび<br>実施日 |         |         |
|-----|-------------|---------|-------------|--------|-------------|-----|-------------|---------|---------|
| 1   | が<br>月      | にち<br>日 | 6           | が<br>月 | にち<br>日     | 11  | が<br>月      | にち<br>日 |         |
| 2   | が<br>月      | にち<br>日 | 7           | が<br>月 | にち<br>日     | 12  | が<br>月      | にち<br>日 |         |
| 3   | が<br>月      | にち<br>日 | 8           | が<br>月 | にち<br>日     | 13  | が<br>月      | にち<br>日 |         |
| 4   | が<br>月      | にち<br>日 | 9           | が<br>月 | にち<br>日     | 14  | が<br>月      | にち<br>日 |         |
| 5   | が<br>月      | にち<br>日 | 10          | が<br>月 | にち<br>日     | 15  | が<br>月      | にち<br>日 |         |
|     |             |         |             |        |             |     | 20          | が<br>月  | にち<br>日 |



ちゅうい  
注意  
すること

- ★できるだけ毎日続けよう。(1か月以内に終わることを目標にしよう。)
- ★ケガ予防のため、無理をするのは止めよう。
- ★他のチャレンジシートと同時に進めても構いません。



# ひとりでも Ver. 肩&腕 ストレッチ!



|           |          |         |         |         |
|-----------|----------|---------|---------|---------|
| スタートの日    | ひ<br>年   | ねん<br>月 | が<br>日  | にち<br>日 |
|           | しょう<br>小 | ねん<br>年 | くみ<br>組 |         |
| .....     |          |         |         |         |
| なまえ<br>名前 |          |         |         |         |

**やり方**

①～⑥のストレッチを1種類30秒くらいかけて、ゆっくり体を伸ばしましょう。

6種類のストレッチを2回ずつやりましょう。2回ずつストレッチに取り組んだら合格。表の中に記録しましょう。

チャレンジは1日1回までです。20日取り組んだら課題クリアです。先生に認定証をもらいましょう。



| ● 日目 | じっしび<br>実施日 | ● 日目    | じっしび<br>実施日 | ● 日目   | じっしび<br>実施日 | ● 日目 | じっしび<br>実施日 |         |
|------|-------------|---------|-------------|--------|-------------|------|-------------|---------|
| 1    | が<br>月      | にち<br>日 | 6           | が<br>月 | にち<br>日     | 11   | が<br>月      | にち<br>日 |
| 2    | が<br>月      | にち<br>日 | 7           | が<br>月 | にち<br>日     | 12   | が<br>月      | にち<br>日 |
| 3    | が<br>月      | にち<br>日 | 8           | が<br>月 | にち<br>日     | 13   | が<br>月      | にち<br>日 |
| 4    | が<br>月      | にち<br>日 | 9           | が<br>月 | にち<br>日     | 14   | が<br>月      | にち<br>日 |
| 5    | が<br>月      | にち<br>日 | 10          | が<br>月 | にち<br>日     | 15   | が<br>月      | にち<br>日 |
|      |             |         |             |        |             | 20   | が<br>月      | にち<br>日 |



- ★できるだけ毎日続けよう。(1か月以内に終わることを目標にしよう。)
- ★ケガ予防のため、無理をするのは止めよう。
- ★他のチャレンジシートと同時に進めても構いません。





# 新体力テスト

## 指導ポイントシート



# 新体力テスト指導ポイントシートの活用について



## 実施の目的及びポイントシートの活用にあたって

新体力テストは、児童生徒が生涯にわたり健康で活力ある生活を営むため、自己の体力を知り、自ら進んで体力を高めるための目安とすることを目的としています。そのためには、子供たちが、力を出し切った上で正確に測定することが必要です。

そこで、測定に不慣れな先生であっても、正しい測定ができるようになることを目的に、本シートを作成いたしました。測定方法や留意点などを測定者が正しく理解して実施することで、子供が正確な記録を把握し、体力の向上に向けて一層意欲的に取り組むことができますので、本シートを活用した新体力テストの実施をお願いいたします。

## 新体力テスト項目と評価内容の対応関係

| テスト項目      | 運動能力評価 | 体力評価  |               | 運動特性   |          |
|------------|--------|-------|---------------|--------|----------|
|            |        |       |               |        |          |
| 50m走       | 走能力    | スピード  | すばやく移動する能力    | すばやさ   | 力強さ      |
| 持久走        | 走能力    | 全身持久力 | 運動を持続する能力     | ねばり強さ  |          |
| 20m シャトルラン | 走能力    | 全身持久力 | 運動を持続する能力     | ねばり強さ  |          |
| 立ち幅とび      | 跳躍能力   | 瞬発力   | すばやく動き出す能力    | 力強さ    | タイミングの良さ |
| ボール投げ      | 投球能力   | 巧緻性   | 運動を調整する能力     | 力強さ    | タイミングの良さ |
|            |        | 瞬発力   | すばやく動き出す能力    |        |          |
| 握力         |        | 筋力    | 大きな力を出す能力     | 力強さ    |          |
| 上体起こし      |        | 筋力    | 大きな力を出す能力     | 力強さ    | ねばり強さ    |
|            |        | 筋持久力  | 筋力を持続する能力     |        |          |
| 長座体前屈      |        | 柔軟性   | 大きく関節を動かす能力   | 体の柔らかさ |          |
| 反復横とび      |        | 敏捷性   | すばやく動作を繰り返す能力 | すばやさ   | タイミングの良さ |

※ねばり強さ：動きを持続する能力

※小学生では20mシャトルラン、中学生では持久走と20mシャトルランのどちらかを選択

### 参考文献

文部科学省、子どもの体力向上のための取組ハンドブック（2012年）  
[https://www.mext.go.jp/a\\_menu/sports/kodomo/zencyo/1321132.htm](https://www.mext.go.jp/a_menu/sports/kodomo/zencyo/1321132.htm)



# 安全な新体カテストの実施について



## 実施上の留意点

- 測定前には、測定用具の確認をし、正しい数値がでることを点検してください。
- 効果的な準備運動は、怪我の予防とともに、本来の力を発揮することにつながります。正しい記録を計測するためにも、測定前の準備運動を適切に行ってください。

## 熱中症への対策

新体カテストを実施する際、環境条件を把握し、それに応じた運動、水分補給を行いましょ。特に 20m シャトルランは持久的な運動であるため、身体への負荷や発汗量が増加します。熱中症予防運動指針を参考に、十分な対策のもとで実施してください。



こまめな水分・塩分補給

## 熱中症予防運動指針

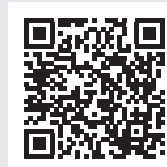
| 気温     | WBGT   | 熱中症予防運動指針   |  |
|--------|--------|---|--|
| 35℃～   | 31℃～   |  <b>運動は原則中止</b>            | 特別の場合以外は運動を中止する。<br>特に子どもの場合には中止すべき。   |
| 31～35℃ | 28～31℃ |  <b>嚴重警戒</b><br>(激しい運動は中止) | 熱中症の危険性が高いので、激しい運動や持久走など体温が上昇しやすい運動は避ける。<br>10～20分おきに休憩をとり水分・塩分を補給する。<br>暑さに弱い人※は運動を軽減または中止。 |
| 28～31℃ | 25～28℃ |  <b>警戒</b><br>(積極的に休憩)     | 熱中症の危険が増すので、積極的に休憩をとり適宜、水分・塩分を補給する。<br>激しい運動では、30分おきくらいに休憩をとる。                               |
| 24～28℃ | 21～25℃ |  <b>注意</b><br>(積極的に水分補給)   | 熱中症による死亡事故が発生する可能性がある。熱中症の兆候に注意するとともに、運動の合間に積極的に水分・塩分を補給する。                                  |
| 24℃未満  | 21℃未満  |  <b>ほぼ安全</b><br>(適宜水分補給)   | 通常は熱中症の危険は小さいが、適宜水分・塩分の補給は必要である。<br>市民マラソンなどではこの条件でも熱中症が発生するので注意。                            |

1) 湿度が高ければ、1ランク厳しい条件の運動指針を適用する。

※暑さに弱い人：体力の低い人、肥満の人や暑さに慣れていない人など。

## 参考文献

JSP0、スポーツ活動中の熱中症予防ガイドブック、令和元年5月改訂  
<https://www.japan-sports.or.jp/publish/tabid776.html#guide01>



テスト項目と関連する運動特性

# 握力

力強さ

ケガの防止や本来の力を発揮するための準備運動の例

- ・両手を前に伸ばし、グーパーグーパーと力強い動きを数回繰り返します。
- ・実際の握り幅を確認し、軽く握ります。



## 正しい測定方法とポイント



握力計を身体や衣服に触れないようにしましょう。



測定方法

直立の姿勢。両足を自然に開く。



握力計を振り回さないようにしましょう。



測定方法

握りを確認したら、一気に握る。

### 正しい握り方



人差し指の第2関節をほぼ直角にしよう。



握力計の指針が外側。

## 記録の付け方（留意点）

測定方法の解説動画

- ① 右左交互に2回ずつ実施します。
- ② 記録はキログラム単位とし、キログラム未満は切り捨てます。
- ③ 左右のよい方の記録を平均し、キログラム未満は四捨五入します。



### 体育の授業との主な関連（種目例）

- ・ 体づくり運動 (用具を操作する運動(遊び)、力試しの運動(遊び)【低中学年】など)  
(力強い動きを高めるための運動【高学年】など)
- ・ 器械運動 (鉄棒など)
- ・ 陸上運動
- ・ 水泳
- ・ ボール運動 (ハンドボール、ソフトボール、ティーボール、バドミントンなど)

### 関連する運動特性と発揮できる能力の例

運動特性の『力強さ』の高まりを示します。

- ・ 器械運動 支持姿勢ができるようになる。
- ・ 陸上運動 姿勢が崩れない走りができるようになる。
- ・ 水泳 上手に水をかけるようになる。
- ・ ソフトボール バットを強く握れて、ボールの芯をとらえたバッティングができるようになる。

※ 正しい測定を実施し、児童・生徒の実力を正確に把握できるようにしましょう。



テスト項目と関連する運動特性

# 上体起こし

力強さ ねばり強さ

ケガの防止や本来の力を発揮するための準備運動の例

- ・首や股関節周りのストレッチを行います。
- ・実際の測定動作で3～5回程度行います。



## 正しい測定方法とポイント

**POINT !** 仰臥(ぎょうが)姿勢は、背中をマットにつけよう。

**POINT !** 両手を軽く握ろう。脇をしめよう。

**測定方法** 仰臥(ぎょうが)姿勢をとる。両腕を胸の前で組む。両膝の角度を90°に保つ。

**POINT !** おへそを見よう。

**測定方法** 補助者は両腕で両膝をしっかりと固定する。

**POINT !** できるだけ素早く繰り返そう。

**測定方法** 両ひじが両太ももにつくまで上体を起こす。

## 記録の付け方(留意点)

- 1 30秒間の回数を記録します。
- 2 両肘と両大腿部がつくまで上体を起こします。
- 3 背中がマットにつかない場合は、回数としません。

測定方法の解説動画



### 体育の授業との主な関連(種目例)

- ・体づくり運動 (力試しの運動(遊び)【低中学年】など)  
(力強い動きを高めるための運動【高学年】など)  
(なわとびなど)
- ・水泳
- ・ボール運動 (サッカー、ソフトバレーボールなど)

### 関連する運動特性と発揮できる能力の例

運動特性の『力強さ、ねばり強さ』の高まりを示します。

- ・水泳 きれいなストリームラインができるようになる。
- ・ソフトバレー ジャンプしているときに姿勢が崩れなくなる。
- ・サッカー 繰り返し強くボールを蹴ることができるようになる。

※ 正しい測定を実施し、児童・生徒の実力を正確に把握できるようにしましょう。

テスト項目と関連する運動特性

# 長座体前屈

体の柔らかさ

## ケガの防止や本来の力を発揮するための準備運動の例

- ・ 太ももの裏側やふくらはぎ、お尻の筋肉、肩周りなどのストレッチを行います。
- ・ 走ったり、はねたりして、体を温めます。



## 正しい測定方法とポイント

**POINT !**

胸をはらう。  
背筋を伸ばそう。  
壁に後頭部をつけよう。

段ボール厚紙

手のひら側からみた手の置き方

**初期姿勢**

**測定方法**

長座姿勢をとる。  
壁に背・尻をつける  
肩幅の広さで両手の  
ひらを置く。  
両肘を伸ばしたまま、  
手前に十分ひきつける。

**POINT !**

足首は固定しない。  
靴を脱いで実施しよう。

**POINT !**

息を吐きながら実施しよう。

**測定方法**

両手を離さずゆっくり前屈する。

**POINT !**

膝が曲がらないようにしよう。

**測定方法**

最大に屈折した後に手を離す。

## 記録の付け方（留意点）

- ① 初期姿勢から最大前屈時の移動距離を測ります。
- ② 記録はセンチメートル単位とし、センチメートル未満は切り捨てます。

測定方法の解説動画



### 体育の授業との主な関連（種目例）

- ・ 体づくり運動（体のバランスをとる運動（遊び）【低中学年】など）  
（体のやわらかさを高めるための運動【高学年】など）  
（水遊び）
- ・ 器械運動（マットなど）
- ・ 陸上運動（ハードル、走り幅とびなど）
- ・ 表現運動

### 関連する運動特性と発揮できる能力の例

運動特性の『体の柔らかさ』の高まりを示します。

- ・ 器械運動 ダイナミックに技ができるようになる。
- ・ 陸上運動 空間動作がきれいになる。
- ・ 表現運動 多様な動きができるようになる。
- ・ 共通 ケガをしにくい身体になる。

※ 正しい測定を実施し、児童・生徒の実力を正確に把握できるようにしましょう。

テスト項目と関連する運動特性

# 反復横とび

すばやさ タイミングの良さ

ケガの防止や本来の力を発揮するための準備運動の例

- ・ その場ジャンプや膝屈伸を行います。
- ・ 実際の測定動作で3～5秒程度行います。



## 正しい測定方法とポイント

**測定方法** 中央ラインをまたいで立つ。



POINT  
!

続けて測定しないようにしましょう。

POINT  
!

ラインは触れるだけでよい。



**測定方法**

「始め」の合図で右側のラインを越すか、踏むまでサイドステップする。



**測定方法**

次に中央ラインにもどり、左側のラインを越すかまたは触れるまでサイドステップする。

## 記録の付け方（留意点）

測定方法の解説動画

- 1 20秒間繰り返します。
- 2 それぞれのラインを通過するごとに1点を与えます。
- 3 外側のラインを踏まなかったり、超えなかったとき、中央のラインをまたがなかったときは点数としません。



### 体育の授業との主な関連（種目例）

- ・ 体づくり運動 (体を移動する運動(遊び)【低中学年】など)  
(巧みな動きを高めるための運動【高学年】など)  
(おにごっこなど)
- ・ 陸上運動 (ハードル、走り幅とびなど)
- ・ ボール運動 (バスケットボール、サッカー、タグラグビーなど)

### 関連する運動特性と発揮できる能力の例

運動特性の『すばやさ、タイミングの良さ』の高まりを示します。

- ・ 陸上運動 リズムよく跳ぶことができる。
- ・ サッカー すばやく切り返して相手をぬくことができるようになる。
- ・ バスケットボール ステップが上手になり、素早い相手の動きに対応できる。

※ 正しい測定を実施し、児童・生徒の実力を正確に把握できるようにしましょう。

テスト項目と関連する運動特性

# 20mシャトルラン

ねばり強さ

ケガの防止や本来の力を発揮するための準備運動の例

- ・ 肩、膝、腰などのストレッチをします。その場で、ジャンプ、もも上げなどを行います。ゆっくり走ります。
- ・ 足首、アキレス腱、膝などの柔軟運動を行います。



## 正しい測定方法とポイント

測定方法

一方の線上に立ち、電子音によりスタート。



注意

熱中症には十分気をつけよう。  
本資料「**熱中症への対策**」参照。

POINT !

テスト終了後はクーリングダウンをしよう。

POINT !

ラインは踏むだけでよい。まっすぐ折り返そう。



測定方法

電子音が次に鳴るまでに 20m 先の線に達し、線を越えるか、触れたら、その場で向きを変える。



測定方法

電子音の間隔は、約1分ごとに短くなる。できる限り電子音の間隔についていくようにする。

POINT !

この動作をペースに合わせて繰り返そう。



## 記録の付け方（留意点）

- ① 電子音についていけなくなった直前の折り返しの総回数を記録します。
- ② ただし、2回続けてどちらかの足で線に触れることができなかったときは、最後に触れることができた折り返しの総回数を記録します。

測定方法の解説動画



### 体育の授業との主な関連（種目例）

- ・ 体づくり運動 (体を移動する運動(遊び)【低中学年など】(動きを持続する能力を高めるための運動【高学年】など)
- ・ 水泳
- ・ ボール運動 (バスケットボール、サッカー、タグラグビーなど)
- ・ 表現運動

### 関連する運動特性と発揮できる能力の例

運動特性の『ねばり強さ』の高まりを示します。

- ・ 水 泳 長く続けて泳ぐことができるようになる。
- ・ サッカーやバスケット 苦しくなっても、もうひと踏ん張りできるようになる。
- ・ 表現運動 長く続けて運動を続けることができるようになる。

※ 正しい測定を実施し、児童・生徒の実力を正確に把握できるようにしましょう。

テスト項目と関連する運動特性

# 50m走

すばやさ 力強さ

ケガの防止や本来の力を発揮するための準備運動の例

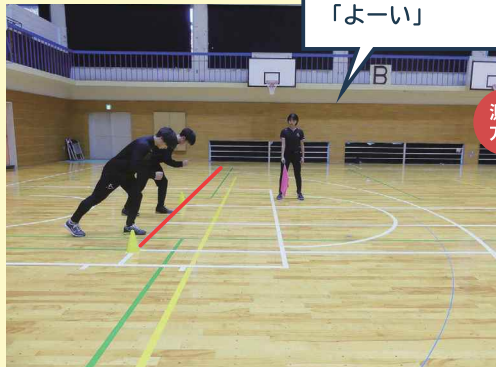
- ・ 手首、足首、肩などを回します。その場でジャンプやもも上げを行います。
- ・ 本番同様のスタート練習を数回行います。



## 正しい測定方法とポイント

測定方法

スタートはスタンディングスタート。  
「位置について」、「用意」、の後、音または声の発声と同時にスタートする。



測定方法

走路はセパレートの直走路。スパイクやスターティングブロックは使用しない。

POINT !

トルソー（胴体）がゴールラインに到達した時間を計測しよう。



POINT !

## 記録の付け方（留意点）

測定方法の解説動画

- ① スタートの合図からゴールライン上に胴が到達するまでに要した時間を計測します。
- ② 記録は 1/10 秒単位、1/10 未満は切り上げます。



### 体育の授業との主な関連（種目例）

- ・ 体づくり運動 (体を移動する運動(遊び)【低中学年】など)  
(巧みな動きを高めるための運動【高学年】など)
- ・ 陸上運動 (短距離走、リレーなど)
- ・ ボール運動 (バスケットボール、サッカー、ラグビー、ソフトボールなど)

### 関連する運動特性と発揮できる能力の例

運動特性の『すばやさ、力強さ』の高まりを示します。

- ・ 陸上運動 加速した走りができるようになる。
- ・ サッカーやバスケット 速いドリブルで一瞬で相手を抜き去ることができるようになる。
- ・ ソフトボール 走塁が速くなり、攻撃で活躍できるようになる。
- ・ 共通 姿勢がよくなり、走り方・歩き方がきれいになる。

※ 正しい測定を実施し、児童・生徒の実力を正確に把握できるようにしましょう。

テスト項目と関連する運動特性

# 立ち幅とび

力強さ タイミングの良さ

ケガの防止や本来の力を発揮するための準備運動の例

- ・ 手首、足首、肩などを回します。その場で、ジャンプ、もも上げを行います。
- ・ 実際の測定動作での練習を数回行います。



## 正しい測定方法とポイント

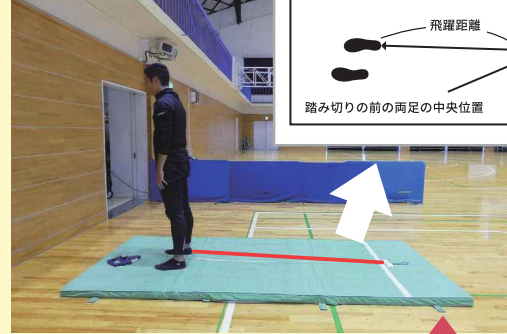
測定方法

両足を軽く開く。  
つま先が踏み切り線の前線にそろるように立つ。



測定方法

着地した場所から動かさず計測する。



腕の振り方①



POINT !

腕を振り上げ、体を大きくそらせる。

腕の振り方②



POINT !

膝を曲げ、腕を後方に振り下ろす。

腕の振り方③



POINT !

勢いよく腕を振り上げると同時に、踏み切る。

## 記録の付け方（留意点）

測定方法の解説動画

- ① 身体が地面に触れた位置のうち、最も踏み切り線に近い位置と、踏切前の両足の中央の位置とを結ぶ直線距離を記録します。
- ② 記録はセンチメートル単位、センチメートル未満は切り捨てます。



### 体育の授業との主な関連（種目例）

- ・ 体づくり運動 (体を移動する運動(遊び)【低中学年】など)  
(巧みな動きを高めるための運動【高学年】など)
- ・ 器械運動
- ・ 陸上運動 (走り幅跳びなど)
- ・ 水泳
- ・ ボール運動 (バスケットボール、ソフトボールなど)

### 関連する運動特性と発揮できる能力の例

運動特性の『力強さ、タイミングの良さ』の高まりを示します。

- ・ 器械運動 踏み切りと着手が上手くできるようになる。
- ・ 陸上運動 高く速くに跳ぶことができるようになる。
- ・ 水泳 キックとストロークのタイミングが上手にできるようになる。
- ・ ソフトバレーボール 高い位置でボールを打てるようになる。

※ 正しい測定を実施し、児童・生徒の実力を正確に把握できるようにしましょう。

テスト項目と関連する運動特性

# ソフトボール投げ

力強さ タイミングの良さ

ケガの防止や本来の力を発揮するための準備運動の例

- ・ 肩や手首などを回しておきます。屈伸運動や股関節を伸ばすストレッチを行います。
- ・ ソフトボールを軽く投げておきます。



## 正しい測定方法とポイント

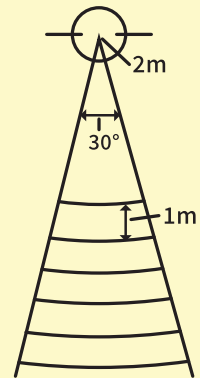


できるだけ下投げをしない。



測定方法

ソフトボールは1号球を使用し、投球は地面に描かれた直径2mの円内から行う。



測定方法

30度を開いた2本の直線を引く。



ステップして投げた方がよい。



測定方法

投球中、投球後、円を踏んだり、越したりして円外に出てはならない。



測定方法

投げ終わったときは、制止してから、円外に出る。

## 記録の付け方（留意点）

- ① 円周からボールが落下した地点までの距離を計測します。
- ② 記録はメートル単位とし、メートル未満は切り捨てます。

測定方法の解説動画



### 体育の授業との主な関連（種目例）

- ・ 体づくり運動 (用具を操作する運動(遊び)【低中学年】など)  
(巧みな動きを高めるための運動【高学年】など)
- ・ 器械運動 (マット、跳び箱など)
- ・ 陸上運動
- ・ 水泳
- ・ ボール運動 (バスケットボール、ハンドボール、ソフトボール、バレーボール、バドミントンなど)

### 関連する運動特性と発揮できる能力の例

運動特性の『力強さ、タイミングの良さ』の高まりを示します。

- ・ 器械運動 タイミングよく体を使えるようになる。
- ・ 陸上運動 踏み切りが上手になる。
- ・ 水泳 ストロークとキックのタイミングが上手になる。
- ・ ハンドボール・ポートボール 遠くの人に速くパスが出せるようになる。
- ・ バレーボール・バドミントン タイミングよく打てるようになる。
- ・ 共通 用具の扱いが上手になる。

※ 正しい測定を実施し、児童・生徒の実力を正確に把握できるようにしましょう。

# 新体力テストの項目別得点表と総合評価基準（6歳から11歳）



- ① 項目別得点表により、記録を採点する。
- ② 各項目の得点を合計し、総合評価をする。

## 項目別得点表

### 男子

| 得点 | 握力     | 上体起こし  | 長座体前屈   | 反復横とび  | 20m<br>シャトルラン | 50m 走     | 立ち幅とび    | ソフトボール<br>投げ | 得点 |
|----|--------|--------|---------|--------|---------------|-----------|----------|--------------|----|
| 10 | 26kg以上 | 26 回以上 | 49cm 以上 | 50 点以上 | 80 回以上        | 8.0 秒以下   | 192cm 以上 | 40m 以上       | 10 |
| 9  | 23～25  | 23～25  | 43～48   | 46～49  | 69～79         | 8.1～8.4   | 180～191  | 35～39        | 9  |
| 8  | 20～22  | 20～22  | 38～42   | 42～45  | 57～68         | 8.5～8.8   | 168～179  | 30～34        | 8  |
| 7  | 17～19  | 18～19  | 34～37   | 38～41  | 45～56         | 8.9～9.3   | 156～167  | 24～29        | 7  |
| 6  | 14～16  | 15～17  | 30～33   | 34～37  | 33～44         | 9.4～9.9   | 143～155  | 18～23        | 6  |
| 5  | 11～13  | 12～14  | 27～29   | 30～33  | 23～32         | 10.0～10.6 | 130～142  | 13～17        | 5  |
| 4  | 9～10   | 9～11   | 23～26   | 26～29  | 15～22         | 10.7～11.4 | 117～129  | 10～12        | 4  |
| 3  | 7～8    | 6～8    | 19～22   | 22～25  | 10～14         | 11.5～12.2 | 105～116  | 7～9          | 3  |
| 2  | 5～6    | 3～5    | 15～18   | 18～21  | 8～9           | 12.3～13.0 | 93～104   | 5～6          | 2  |
| 1  | 4kg以下  | 2 回以下  | 14cm 以下 | 17 点以下 | 7 回以下         | 13.1 秒以上  | 92cm 以下  | 4m 以下        | 1  |

### 女子

| 得点 | 握力     | 上体起こし  | 長座体前屈   | 反復横とび  | 20m<br>シャトルラン | 50m 走     | 立ち幅とび    | ソフトボール<br>投げ | 得点 |
|----|--------|--------|---------|--------|---------------|-----------|----------|--------------|----|
| 10 | 25kg以上 | 23 回以上 | 52cm 以上 | 47 点以上 | 64 回以上        | 8.3 秒以下   | 181cm 以上 | 25m 以上       | 10 |
| 9  | 22～24  | 20～22  | 46～51   | 43～46  | 54～63         | 8.4～8.7   | 170～180  | 21～24        | 9  |
| 8  | 19～21  | 18～19  | 41～45   | 40～42  | 44～53         | 8.8～9.1   | 160～169  | 17～20        | 8  |
| 7  | 16～18  | 16～17  | 37～40   | 36～39  | 35～43         | 9.2～9.6   | 147～159  | 14～16        | 7  |
| 6  | 13～15  | 14～15  | 33～36   | 32～35  | 26～34         | 9.7～10.2  | 134～146  | 11～13        | 6  |
| 5  | 11～12  | 12～13  | 29～32   | 28～31  | 19～25         | 10.3～10.9 | 121～133  | 8～10         | 5  |
| 4  | 9～10   | 9～11   | 25～28   | 25～27  | 14～18         | 11.0～11.6 | 109～120  | 6～7          | 4  |
| 3  | 7～8    | 6～8    | 21～24   | 21～24  | 10～13         | 11.7～12.4 | 98～108   | 5            | 3  |
| 2  | 4～6    | 3～5    | 18～20   | 17～20  | 8～9           | 12.5～13.2 | 85～97    | 4            | 2  |
| 1  | 3kg以下  | 2 回以下  | 17cm 以下 | 16 点以下 | 7 回以下         | 13.3 秒以上  | 84cm 以下  | 3m 以下        | 1  |

## 総合評価基準表

| 段階 | 6 歳   | 7 歳   | 8 歳   | 9 歳   | 10 歳  | 11 歳  | 段階 |
|----|-------|-------|-------|-------|-------|-------|----|
| A  | 39 以上 | 47 以上 | 53 以上 | 59 以上 | 65 以上 | 71 以上 | A  |
| B  | 33～38 | 41～46 | 46～52 | 52～58 | 58～64 | 63～70 | B  |
| C  | 27～32 | 34～40 | 39～45 | 45～51 | 50～57 | 55～62 | C  |
| D  | 22～26 | 27～33 | 32～38 | 38～44 | 42～49 | 46～54 | D  |
| E  | 21 以下 | 26 以下 | 31 以下 | 37 以下 | 41 以下 | 45 以下 | E  |

