

## 本県の体力向上に関する取組

[令和4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
- アイデア表彰の紹介
- 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指導体制の強化  
 武道推進モデル校 研究報告

<b>剣道・合気道</b>	三島市立中郷西中学校（静岡県） 電話番号055-977-4707 メールアドレス nakanishichu@city-mishima.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2学年（4学級114名）

	1	2	3	4	5	6	7	
<b>種目</b>	剣道						合気道	
<b>学習の流れ</b>	導入（あいさつ、健康観察、本時の学習の見通し）							
	オリエンテーション	基本動作（正面素振り、左右面素振り、早素振りなど）				技能テスト		基本所作・動作の確認
	基本動作	対人練習（面、胴、小手）				学習のまとめ		対人練習
	本時の振り返り						振り返り	

●指導の工夫

単元終了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。1時間の授業として、実際に体験する機会を設け、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された。また、難しい技ではなく護身につながる内容とした。

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



【 歴史講話 】



【 礼法指導 】

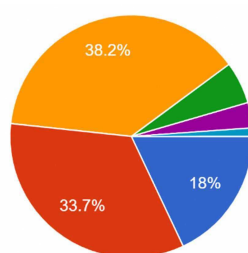
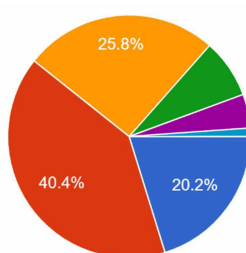
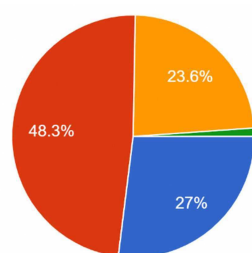
生徒たちは「合気道」を初めて経験しました。基本姿勢や座礼の仕方、対人練習などを丁寧に教えて下さったおかげで楽しく活動ができたと思います。また、実際に技を掛けて頂いた際に生徒たちの新しい気づきや発見があったように思います。

## ●生徒の取組み方や意識の変容、感想など

○合気道について理解が深まった

○合気道をもっとやってみたいと思う

○他の武道種目もやってみたい



● 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)

合気道は幅広い年代の人に親しまれており、奥深い武道ということが分かりました。技の掛け方にもたくさんの種類があって護身術の様に今後使えそうなものもありました。一番大事なものは「礼」だということも理解しました。

## ●成果

- 2学級合同体育でしたが、5名の先生が来校して下さりたくさんの生徒と交流、実演して頂けたので良かった。
- 専門的な知識や技能を実際に見て、学べる環境が良かった。
- 初めは、武道に興味のなかった生徒がいたが、実際に経験することで興味をもったり、楽しかったと言う感想をもったりする生徒が増えた。

## ●課題

- 多様な武道種目を選択して指導していくとなると、指導できる内容(武道の種目)に限りがあったり、生徒数分の道具確保が難しかったりする。
- 本事業を活かした今後の授業準備、教材研究の必要性。

## 多様な武道等指導の充実及び指導体制の強化 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） 電話番号0558-85-0075 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31名）

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10		
<b>種目</b>	オリエンテーション（柔道・合気道）	柔道				合気道		柔道				
<b>学習の流れ</b>		準備体操、あいさつ、学習の見通し										
		学習に係る基本動作の確認					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			崩し 打ち込み		固め技の学習		膝立ちでの試合		
	振り返り	振り返り			対人練習			振り返り				

### ●指導の工夫

単元の途中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



【 基本技能 】



【 礼法指導 】

生徒がみな興味津々に話で聞き入っていて、授業を終えたあとも、とても良い表情で語り合っていた。

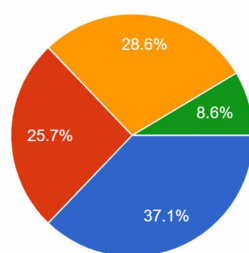
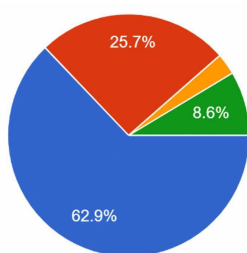
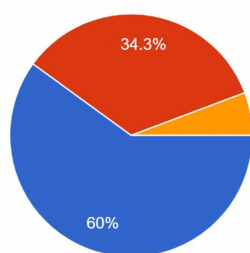
普段触れることのあまりない種目を経験できたことは、とても貴重な機会だった。

## ●生徒の取組み方や意識の変容、感想など

○合気道について理解が深まった

○合気道をもっとやってみたいと思う

○他の武道種目をもっとやってみたい



- 5 (sugoku aete wa maru)
- 4 (aete wa maru)
- 3 (yaya aete wa maru)
- 2 (amari aete wa maranai)
- 1 (aete wa maranai)
- 0 (kenku aete wa maranai)

力の強弱に関係なくコツを掴むと小さな力で倒せるのが楽しかった。

合気道がどんなものなのか知ることができたし、身体が小さくても使える護身術を知ることができてとても有意義だった。

## ●成果

武道の授業では3年間を通じて柔道を取り扱っている。柔道以外の武道を経験することで、武道を通じた考え方や逆に柔道、合気道特有の技能等にも触れることができた。

武道はどうしても対人技能を学ぶ機会が少なくなるが、合気道の専門的な指導を受けることで、今後、柔道に取り入れてみたいことも見つかった。

## ●課題

本校は1学級20名程度、各学年40名以下の小規模校なので、個に応じた指導をしやすい状況にある。そのため、安全指導や礼法などについては、目が届きやすい。一方で人数が少ないため、対人で練習するときには体格が近い生徒が少なく、常に同じペアでの学習になりがちである。「見る」学習では、体格差は関係ないが、お互い受・取を交代しながらの学習では、思考の広がりが限定されてしまう面がある。

## 多様な武道等指導の充実及び指導体制の強化

### 武道推進モデル校 研究報告

<h1>弓道</h1>	静岡県立静岡聴覚特別支援学校（静岡県） 電話番号054-283-6441 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学年（2学級3名）

	1	2	3	4	5
<b>種目</b>	<b>弓道</b>				
<b>学習の流れ</b>	<b>オリエンテーション（弓道）</b>	導入（あいさつ、健康観察、本時の学習の見通し）			
		<b>準備運動</b>			
		<b>基本体の学習</b>			
		<b>射法八節の学習</b>			
		<b>片付け</b>			
		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は、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しました。
- 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。
- 実技指導者協力者の活用については、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。
- 弓道（指導内容）
- (1) 準備運動(2) 本時の目標の確認(3) 弓道の基本動作・礼儀作法・安全に関する事項の確認(4) 射法八節(5) まとめ（ワークシート記入）



## ●授業の様子



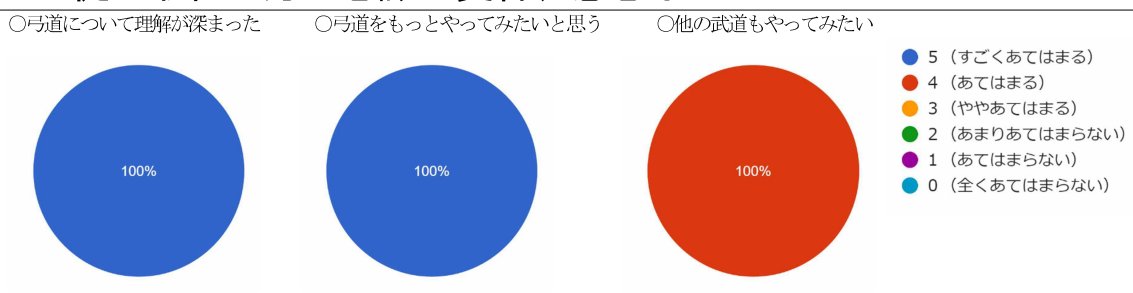
【 基本動作① 】



【 基本動作② 】

師範から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詳しく説明があり、生徒に礼節を大切に相手を慈しむなど、弓道を行う上での基本的な心構えができた。師範が直接指導することで、生徒に自分自身と向き合って落ち着いて行動したり、ほどよい緊張感をもって活動したりする姿が見られた。また、示範を見せたり、実際に手足を取りながら指導くださったので、生徒は正しい体の動かし方を理解できた。

## ●生徒の取組み方や意識の変容、感想など



矢をまっすぐとばすためには、射法八節を行う必要があることが分かりました。射法八節や立ち方、座り方などの基本動作を覚えることができました。武道をやることは初めてでしたが、礼儀を守って行うことができました。

射法八節の動作を家でも練習したので、一連の流れを覚えて弓を引くことができました。矢を放つときに怖そうだなと思いましたが、講師の先生のおかげで安心して放てました。初めて矢を放ちましたが、矢が的に当たったのでとても嬉しかったです。

## ●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。
- 師範から直接指導していただいたので、生徒に礼節を大切に相手を慈しむなど、弓道を行う上での基本的な心構えができた。

## ●課題

- 弓道は、実践経験のある教員が少なく知識が乏しいため、指導の流れや具体的な方法などのイメージを持つことが難しい。
- 担当教員の入れ替わりが多いため、道具の手入れの方法を周知したり、継続した指導をしたりすることが難しい。
- 安全に活動できる場所を確保することが課題である。

## 多様な武道等指導の充実及び指導体制の強化

### 武道推進モデル校 研究報告

<h1>剣道・空手道</h1>	熱海市立泉中学校（静岡県） 電話番号0465-63-2811 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、空手道について、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（3学級23名）

	1	2	3	4	5	6	7
種目	剣道					空手道	
学習の流れ	竹刀の扱いと礼法	基本動作の確認		立ち会い動作の確認		歴史、礼法	
		形の演武		木刀の扱い方	総復習 (学習のまとめ 実技テスト)	準備運動	
	段の構え、足捌き	防具の学習	立ち会い動作の学習			基本動作の学習 (突き・蹴り・受け、形)	
	基本動作の学習 (上下振り、面・小手・胴)				ミットを使っての突き・蹴り		
	片付け				エアロビクス		
						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。

単元の途中に実技指導者の活用における空手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、受けまでの内容を実施した。

実技指導協力者の活用については、剣道では、事前に学校を訪問し、体育館設備、剣道具の状況の確認をした。実際の授業では、体育担当教諭と一緒に授業を実施することで、個別の支援を行った。

空手道では、空手道の発祥の歴史、昔から現在のオリンピックに至る経緯と進歩について、地域空手道学校空手道、競技空手道の3つについてそれぞれの役割や特徴などを説明し、実際の形演武をして見せて、その分解をした。

形を構成するところの受け、突き、蹴りについて練習し、約束組手をしたあとに実際の組手演武を見せてから、サンドバッグやミットを使っての体験をした。最後に空手ビクスのように音楽をかけて、受け、突き、蹴りをした。

剣道（指導内容）  
 礼法、竹刀の扱い、剣道具の着装、立ち会い動作

空手道（指導内容）  
 歴史、礼法、形、突き・蹴り・受け、エアロビクス

## ●授業の様子



【 用具の扱い 】

防具を着用し、竹刀を持って実際に打つという経験は子どもたちにとって大変貴重な経験だった。また、礼法とその意味を知ることができ、相手を敬う気持ちなど、剣道以外に通ずる学びもあった。

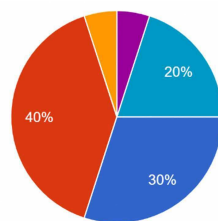
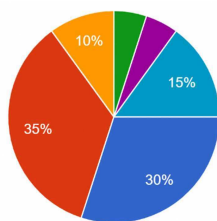
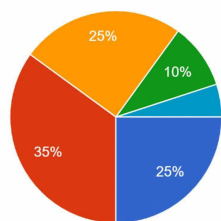


【 模範演技 】

日本の伝統文化の一つである「空手道」の動きを近くで見たり、真似して動いてみたりする中で、生徒は楽しみながら貴重な体験をすることができた。協力者の先生の実技を目の前で見て、その迫力を感じていた。

## ●生徒の取組み方や意識の変容、感想など

○剣道をもっとやってみたいと思う    ○空手道をもっとやってみたいと思う    ○他の武道種目もやってみたい



● 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)

剣道といえば竹刀で打ち合うイメージが強かったけど、実際にやってみると、そこに至るまでの細かい動きの決まりやポイントがあることが分かった。

初めて竹刀を持ったときは重かったけど、最後はしっかり面を打てるようになった。

空手の動きは何となく知っていたけど、初めて空手に取り組んで、一つ一つの動きの意味がわかった。空手は両手と両足の動きがばらばらで難しかったけど、慣れてくると楽しかった。

## ●成果

- 専門的な知識をもつ協力者の先生から指導を受けたことで、生徒にとっても、経験のない教員にとっても、貴重な学習の機会であり、体験であった。
- 剣道では、どのような順番で授業を進めていったらよいか、何に気をつけながら授業を進めたらよいのかなどは、実際に指導している場面を見ないとわからない、あるいは感じることをできないこともあるため、非常に参考になった。
- 空手道では、短い時間だったが、日本の伝統の一つである空手道の楽しさを感じることもできる実技内容も含まれており、それらは知識のない教員では到底指導することのできないことなので、勉強になった。

## ●課題

- 本事業を活かして、今後の体育の授業を実践する際、武道の専門的な知識を引き続き習得する必要がある。また、体育の授業の中で実施する他の種目と違い、けがや事故などへの配慮も重要である。



## 多様な武道等指導の充実及び指導体制の強化

### 武道推進モデル校 研究報告

<h1>剣道・なぎなた</h1>	熱海市立初島中学校（静岡県） 電話番号0557-67-1418 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、なぎなたについて、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2学年（1学級 1名）

	1	2	3	4	5	6	7	8
種目	剣道		なぎなた		剣道			
学習の流れ	昨年度の復習	練習 踏み込み足	礼法		前回の復習	前時の続き 踏み込み足の打突	前回の復習	総復習
	立ち合い	剣道具 装着	なぎなたの構造 手幅・足幅・姿勢					
	構え・体裁き	基本1	足さばき		剣道具 装着	基本1～3	基本1～4 面抜き胴	
	踏み込み足	基本2 小手・面	上下振り 面打ち		基本3・2 払い面	基本4 引き胴		
			中段から 八相の構え 左右面打ち					「杉原千敵について」課題

#### ●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。

単元の途中に実技指導者の活用におけるなぎなた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、受けまでの内容を実施した。

実技指導協力者の活用については、剣道では、まず、設備、道具の確認を行った。また、剣道経験者の学校職員も一緒に実技指導を実施し、生徒の相手をするように配慮した。

なぎなたでは、全日本なぎなた連盟で作成されたDVDを送り、なぎなたの歴史・礼法・体さばき・振りが解説されている部分の視聴を事前学習とした。武道における礼法やなぎなたの特性（すね打ちや左右対称の動き）、呼吸を使った打突に重点をおいて授業を進めた。

剣道（指導内容）

- ・昨年度の復習（基本動作、礼儀、防具や竹刀の扱い）
- ・基本1 一本打ちの技…面、小手、胴
- ・基本2 連続技…小手→面
- ・基本3 払い技…払い面
- ・基本4 引き技…引き胴
- ・基本5 抜き技…面抜き胴

なぎなた（指導内容）

- ・礼法・なぎなたの構造や手幅、足幅・姿勢、足さばき
- ・上下振り、面打ち、中段の構えから八相の構えへの持ち替えと左右の面打ち

## ●授業の様子



### 【 対人動作 】

3年（18時間）計画で見通しをもって指導してくださり、かつ生徒の実態に合わせて立ち止まり、適宜復習を入れながら進めてくださった。12時間の学習量とは思えないほどの技能を身に付けることができた。



### 【 模範演技 】

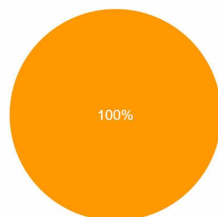
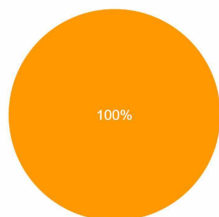
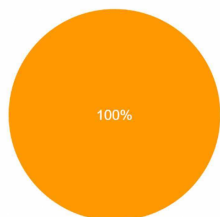
なぎなたの長さに戸惑い、初めは姿勢が固まらず生徒も苦戦していたが、的確につまづきポイントを指摘してくださるとともに、できるまで丁寧に教えていただいたおかげで、短時間で基本が身についた。また大いになぎなたに興味をもっていた。

## ●生徒の取組み方や意識の変容、感想など

○剣道をもっとやってみたいと思う

○なぎなたをもっとやってみたいと思う

○他の武道種目もやってみたいと思う



- 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)

剣道では、今年から足を使って、連続技や払い技、引き技、抜き技を学習しました。練習ではすり足からの基本打ち込みをしましたが、連続技では動きの順序や足の運びを覚えることが難しかったです。

なぎなたでは、思ったよりもなぎなたが重くてふりあげることが大変だった。先生方がなぎなたをふるう模範指導の姿がとてもステキでかっこよく、もし機会があればもう一度やってみたいと思いました。

## ●成果

○剣道では、長年本校に指導に来てくださっている先生ということもあり、島の環境や生徒の実態をよくわかってくださっていて、生徒のペースに合わせて丁寧に指導くださったことで、乾いたスポンジのようにみるみる技能を吸収していった。また、指導者側の視点として、安全面の留意事項をいろいろと教えていただき大変参考になった。

○なぎなたでは、生徒はもちろん、教師も初体験で大変興味深く、なぎなたの奥深さを知ることができた。2時間というわずかな時間で2つの打ち方、2つの構え方を習得できたのも2名の先生方が上手に具体的に良いところをほめてくださったとことで、生徒の意欲が高まったからだと思う。

## ●課題

○ 実技指導者派遣では、時間を気にしてくださり、大幅に時間をこえることはなかった。

## 多様な武道等指導の充実及び指導体制の強化 武道推進モデル校 研究報告

<b>柔道・相撲・合気道</b>	湖西市立湖西中学校（静岡県） 電話番号053-578-0033 メールアドレス kosaijh@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、相撲・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（4学級 101名）

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
種目	柔道										相撲	合気道
学習の流れ	導入（あいさつ、健康観察、本時の学習の見通し）										導入	基本所作・動作の確認
	オリエンテーション	準備運動	準備運動、基本動作と受け身の練習					学習のまとめ	指礼 導法			
		基本動作の学習	固め技の学習		投げ技の学習		実技体験		対人練習			
		受け身の学習	整理（整理運動、本時の振り返り、次時の連絡、あいさつ）									

### ●指導の工夫

柔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。

単元の途中に実技指導者の活用における相撲及び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、相撲では、歴史・基本・禁手を実施し、合気道では、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、柔道では、礼法、受け身、寝技（袈裟固め、横四方固め）、立ち技（膝車、大腰）を実施した。受け身の指導を丁寧に行った。特に横受け身を重視し前回り受け身につなげるようにした。短時間ではあるが、寝技で試合の要素を取り入れて指導を行った。事故防止には、立ち技で投げた時、引き手を離さないことが重要なため、そのことを意識させるため、膝車から袈裟固めへの連絡変化の動きを取り入れた。寝技から立ち技へのつなぎとして、受けが立膝の状態で膝に足を当てて転がし、そのまま袈裟固めに連絡変化するよう指導した。

相撲では、50分授業の中で、相撲をどう理解し、体験してもらうかと考え、まず、相撲の歴史、基本、禁手、世界での状況などを話し、実技に移った。

合気道は、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



【 受け身指導 】

動きの説明やポイントの紹介など、わかりやすい表現で伝えられていて、例年よりも子どもたちの理解のスピードが速いように感じた。

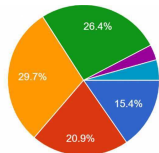


【 基本技能の練習 】

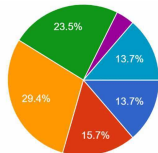
子どもたちは、痛みを伴う技などもあったが楽しそうに取り組んでいた。なかなか触れることができない種目なので、とても良い経験となった。

## ●生徒の取組み方や意識の変容、感想など

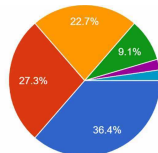
○柔道をもっとやってみたいと思う



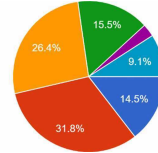
○合気道をもっとやってみたいと思う



○相撲をもっとやってみたいと思う



○他の武道種目もやってみたい



● 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)

柔道では、去年と大きく違い、寝技や立ち技がありました。受け身では、先生がわかりやすく、去年より細かく教えてくれました。普段の部活では、あまり教えられてないこともあり、新たにやり方がわかりました。

相撲では、下半身の強さが大事なところや、普段の練習でやるすり足を使うなど柔道と似ているところもあって面白かったです。また、ただ相手を勢い任せに押すだけでなく、相手のどこを押すと簡単に押せるのかも必要で他の人がやっているのを見ながら考えるのも面白かったです。

合気道では、手の位置や足のひき方が決まっていて、それを相手と協力してやらなければいけないのが柔道とは違って難しかったです。相手の動きが少し変わるだけで、動きのパターンが変わるのが面白いと思いました。

## ●成果

- 柔道の動きに繋がる補強運動や、自分では教えきれない専門的なポイントの指導をして下さり、今後の授業の参考になった。特に、固め技を解くために相手の力をどのように利用したら良いかや、立ち技での教え方など今後に生かしていきたい。
- 子どもたちも、初めて体験する相撲に興味をもち、前向きに取り組んでいた。このような機会がなければ、体験できないので、指導者自身も礼法など勉強になることがとても多かった。
- 初めての体験で、痛みを伴う技もあったが子どもたちは楽しそうに、熱心に説明を聞いたり、技の練習をしたりしていた。合気道ならではの動きや所作、他の武道と共通するところなど武道について学ぶことができた。これは、合気道だけでなく他の武道の指導の時に有効活用できると思った。

## ●課題

- 柔道経験者が少なく、柔道部がない学年やクラスがあつたりすると、受け身は一人で師範できるが、寝技や立ち技になると生徒を使わなければいけないのでやりにくい。生徒同士での見本やこちらが掛けても、身体接触が発生してしまう。



## 多様な武道等指導の充実及び指導体制の強化 武道推進モデル校 研究報告

<b>剣道・銃剣道</b>	湖西市立白須賀中学校（静岡県） 電話番号053-579-0016 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、銃剣道について、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 66名）

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
種目	剣道				銃剣道	剣道							
学習の流れ	オリエンテーション （銃剣道・剣道） 礼法	導入（あいさつ、健康観察、本時の学習の見通し）											
		準備運動											
		基本動作の学習											
		素振りの学習											
		基本打突の学習					着 装 の 学 習	基本打突の学習					
		剣道体験 基本打突の学習						打たせ方の学習			応じ技の学習		

### ●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。

単元の途中に実技指導者の活用における銃剣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、全般の説明、展示及び礼法・構え・突きなどの実技を実施した。

実技指導協力者の活用については、剣道では、礼法、基本動作など、剣道特有の動作ができるように、繰り返し指導を依頼した。また、担当教員にも剣道の知識を高めるために、資料を持参し、進め方の協議を行った。寒い時期の実施のため、動きのある練習を中心に進めた。

銃剣道では、銃剣道に対する興味をもってもらうために、複数人で楽しめる内容や達成感を味わわせる内容を取り入れた。また、礼法の指導や道具の扱い方など、安全面に配慮した内容にも取り組んだ。

## ●授業の様子



【 構えの姿勢 】

講師の先生が一方的に指導する場面だけではなく、2人組や小集団の学習形態の中で、仲間の動きと比較したり、気づいたことを教え合ったりする場面を設定してもらったため、学習の定着を図ることができた。



【 突きの練習 】

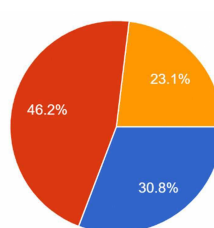
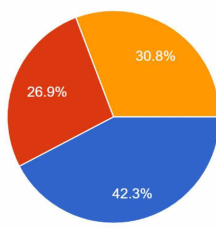
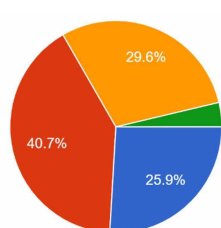
説明から体験、最後に演武を見るなど、本時の授業の流れが分かりやすく、少ない時間の中で銃剣道の特性を理解することができた。

## ●生徒の取組み方や意識の変容、感想など

○剣道をもっとやってみたいと思う

○銃剣道をもっとやってみたいと思う

○他の武道種目もやってみたい



● 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)

○剣道では、今までやったことがない競技だったが、講師の先生に丁寧に教えてもらったので、足の動かし方や、打ち方などを理解することができた。

○銃剣道をやってみて、剣道と違うところが多いと思いました。木銃も竹刀と比べて重く動かしづらかった。突くときの足の動きなど基本動作は剣道と似ていたため、スムーズに理解できました。攻めはシンプルに突くだけなので、剣道よりわかりやすかった。

## ●成果

- 保健体育が苦手な生徒も、講師の先生に教えてもらえることで、理解が深まり主体的に学ぼうとする姿が見られて良かった。また、講師の先生が一方的に指導する場面だけではなく、2人組や小集団の学習形態の中で、仲間の動きと比較したり、気づいたことを教え合ったりする場面を設定してもらったため、学習の定着を図ることができた。また、学習形態の工夫は、思考・判断・表現の評価にもつなげることができた。
- 安全面の配慮があったため、生徒が積極的に銃剣道を体験したり、学ぼうとしたりすることができた。説明から体験、最後に演武を見るなど、本時の授業の流れが分かりやすく、少ない時間の中で銃剣道の特性を理解することができた。また、剣道と銃剣道など、複数の武道の運動種目を選択し履修することで、生徒が武道の伝統的な考え方を多面的に知り、理解を深めることにつながった。

## ●課題

- 安全面に対して指導不足になってしまい、怪我等が発生する確率が上がってしまうことが課題であるが、実技指導者を利用することで解消された。
- 本事業を活かして、技能と思考・判断・表現を適切に評価する授業をつくること。

## 多様な武道等指導の充実及び指導体制の強化 武道推進モデル校 研究報告

<b>柔道・少林寺拳法</b>	湖西市立新居中学校（静岡県） 電話番号053-594-0004 メールアドレス araijh@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、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2学年（4学級138名）

	1	2	3	4	5	6	7
<b>種目</b>	柔道						少林寺拳法
<b>学習の流れ</b>	導入（あいさつ、健康観察、本時の学習の見通し）						導入（歴史）
	受け身の学習	準備運動、基本動作と受け身の練習					準備運動
		固め技の学習	投げ技の学習			学習のまとめ	基本諸法
		整理（整理運動、本時の振り返り、次時の連絡、あいさつ）					

### ●指導の工夫

- 柔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、基本動作から、受けまでの内容を実施した。
- 実技指導協力者の活用については、柔道では、受け身、寝技（袈裟固め）、立ち技（膝車、大腰）を実施した。膝車及び大腰からの連絡変化への発展技も指導し、系統的な指導内容を考えた。
- 少林寺拳法では、短時間で基本を覚えてもらえるように、動きのコツ・ポイントを端的に説明した。まず、講師が本来の速さで模範演武を見せ、技のスピードと迫力を感じ取ってもらい少林寺拳法の魅力を知ってもらう。その後、未経験の生徒には安全第一を心掛けた。
- 柔道（指導内容）
- ・受け身（後ろ受け身・横受け身・前回り受け身）、固め技（袈裟固め）
  - ・投げ技（膝車・支釣込足・大腰）、投げ技から固め技の連絡
- 少林寺拳法（指導内容）
- ・少林寺拳法の歴史について、
  - ・基本諸法（結手立、合掌礼、突き、蹴り）、基本技（内受突、小手抜、逆小手）

## ●授業の様子

**【 柔道指導 】**

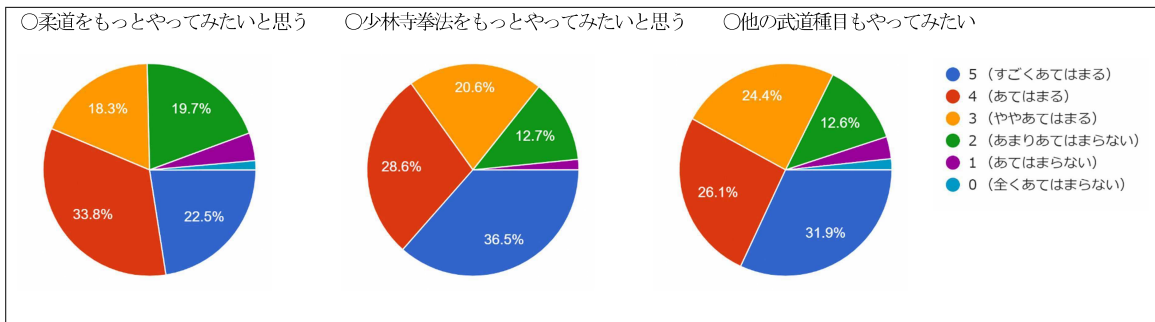
受け身や投げ技の細かいポイントを指導していただき、数回行っただけで基本的な形を習得できた生徒が多かった。見本を見せていただいたことで、生徒が技の具体的なイメージをもって安全に練習することができていた。



**【 模範演技 】**

初めて体験する生徒ばかりだったが、講師の先生に技の攻防を見せていただき、興味をもって意欲的に取り組んでいた。お互いに、相手を尊重し教え合ったり、様子を気にしたりしながら活動する姿が見られた。

## ●生徒の取組み方や意識の変容、感想など



わかりやすく丁寧に指導してくれたので、ペアでの活動で何度か成功することができた。2つの技を教えてもらったが、もっといろいろな技に挑戦してみたいと思った。初めて少林寺拳法をやったが、体の使い方一つで簡単に腕を振りほどいたり、素早く攻撃できたりすることに驚いた。初めてで難しかったけれど、もっとやってみたいと思った。

## ●成果

- 柔道では、一番基礎的な技能である受け身から、丁寧に指導していただいた。寝技や投げ技等の技指導においても、ポイントを細かく指導した上で、実際に見本を見せてくれたことにより、生徒がイメージを掴みやすかった。また、活動も楽しんで盛り上がっていた。今後の指導において、参考にしたい指導内容を得ることができたり、デモンストレーションの大切さを学んだりすることができた。
- 少林寺拳法では、多くの生徒が触れたことのない種目に触れて、武道の多様さを子どもたちが知ることができた。他の武道との違いや成り立ちについて、生徒が興味津々に話を聞いていた。また、武道の共通理念である、相手がいないと成り立たないという、リスペクトの精神も学ぶことができたのではないかと思います。

## ●課題

- 柔道経験者がいない集団では、実際に技をかけてポイントを説明することが難しいことがある。
- 今後、継続して多様な武道種目を実践していく場合に、用具の不足が考えられる。




## 2 子供の体力向上推進校の取組

令和4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4年5月13日（金）
実施集団	5年1組（26人）、6年1組（23人） 【合計：49人】
活動内容	正しいフォームでの走り方の指導 走力を上げるためのラダーやミニハードルを使った指導
先生の感想	正しいフォームのポイントを視覚的に提示して子どもに示していただけたので、分かりやすかったです。また、練習ひとつひとつの指導がとても丁寧で、子どもたちが何のための練習なのかを理解して活動できていて良かったです。
子供の感想	私は運動が苦手、今回の授業もきっと難しいだろうなと思っていましたが、考えが変わりました。とても楽しかったです。（6年 大石さくら） 速く走るための大切なことを知れたので良かったです。これから、腕の角度、ピッチ、ストライドを意識しようと思いました。（6年 水谷紗菜）
	


令和4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	吉田町立住吉小学校
実施日	令和4年5月17日（火）
実施集団	6年1組（31人）、6年2組（29人） 6年3組（32人） 【合計：92人】
活動内容	短距離の走り方 リレーのバトンパス
先生の感想	短距離の走り方をラダーやミニハードルを使って教えてもらえて、子供たちも楽しみながら学ぶことができた。運動会でリレーを行うことから、子供たちもとても真剣に今回の活動に取り組んでいた。
子供の感想	・専門的なことを教えていただいてとても勉強になった。 ・運動会でリレーを行うので、教えてもらったことをたくさん練習して、良い記録を出せるように頑張りたいと思った。
	

令和4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	富士市立吉原小学校
実施日	令和4年5月16日（月）
実施集団	5年1組（26人）、5年2組（26人） 5年3組（26人）、5年4組（26人） 【合計：78人】
活動内容	・フェイスタオルを使っでの準備体操 ・「ひじ」「スナップ」「体重移動」を意識した投球練習 ・タブレットを用いた投球フォームの確認
先生の感想	コロナ禍で体力低下が著しい子どもたちにとって、意識するものを明確にしたステップアップ方式の活動が良かったと思います。スナップを意識するために座って投球を始めたり、自分の課題を見付けるためにタブレットを活用したりすることで前向きに取り組んでいました。校内に伝達をして取り入れていきたいと思っています。
子供の感想	・優しく分かりやすく教えてもらえて、前よりもできるようになった気がする。とても楽しかった。（5年・女子） ・分からないところを面白く、楽しく丁寧に教えてもらえた。たくさんほめてもらえて嬉しかった。3つのコツを意識して今後も頑張りたい。（5年・男子）
	


令和4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	磐田市立竜洋北小学校
実施日	令和4年5月18日（水）
実施集団	6年1組（18人）、6年2組（19人） 【合計：37人】
活動内容	走り幅跳びの指導
先生の感想	子供たちは、最初、強く踏み切れなかったり体をよく伸ばして跳べなかったりする様子でしたが、スモールステップで練習を繰り返すことで、強く踏み切ったり、いい空中姿勢になったりしました。活動の場の設定や声掛けの仕方を学ぶことができました。
子供の感想	丁寧に分かりやすく教えてくださったので、『1・2、1・2・バーン!!!』の助走ができるようになりました。また、初めはできなかった空中姿勢は、バンザイができるようになりました。今度の授業では、着地したときの姿勢をもっときれいにしたいです。（6年 太田心晴）
	

令和4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	牧之原市立相良小学校
実施日	令和4年5月20日（金）
実施集団	4年1組（30人）、4年2組（30人） 4年3組（31人）【合計：91人】
活動内容	投力向上を図る講習
<p>&lt; 先生の感想 &gt;</p> <p>ボールを投げる一連の動きを可視化して指導して下さったので、子供たちは分かりやすかったと思います。投げるまでの順番が分かるように指示して下さったので、体力テストのボール投げでも意識して行っていました。</p> <p>&lt; 子供の感想 &gt;</p> <p>腕の動かし方が分かって楽しかったです。体力テストでも実践したいです。</p> <p>習ったことを使って、体力テストのボール投げをしたら5メートルも記録が伸びて嬉しかったです。</p>	
	

令和4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	藤枝市立瀬戸谷小学校
実施日	令和4年5月23日（月）
実施集団	6年1組（11人） 5年1組（19人） 【合計：30人】
活動内容	ハードル指導
<p>&lt; 先生の感想 &gt;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・多くの子が、3歩での飛び越しやリズムを意識して取り組んでいた。</li> <li>・授業の最後には「前よりも速くなったかも。」と、うれしそうに伝えにきた。</li> </ul> <p>&lt; 子供の感想 &gt;</p> <p>次、ハードルをやるとき、先生方に教えてもらった「頭を一定の位置にする」、「抜き足を横にする」などを意識したい。（5年 平井一光）</p> <p>ハードルのリズムカルに跳ぶのが苦手だったけど、「0、1、2、3」のリズムでやってみたら前より上手にハードルを跳びこすことができました。（6年 浅田友樹彦）</p>	
	

令和4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	沼津市立第一小学校
実施日	令和4年5月25日（水）
実施集団	5年1組（22人）、5年2組（22人） 【合計：44人】
活動内容	速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> <p>投力別で分かれ、手厚い指導をしていただきました。ポイントを絞って教えてくれたのでとてもわかりやすく、自分自身も勉強になり、今後の指導に生かせそうです。別の学校に赴任していた時は、このような取り組みがあることを知りませんでした。また是非来ていただきたいです。</p> <p>&lt; 子供の感想 &gt;</p> <p>投げ方やうでの形、スナップ、体重移動ができなかったけれど、先生のアドバイスのおかげで、すごく速くに飛ぶようになりました。「もっと練習したい!」と思いました。（5年 森脇 胡桃）</p>	
	

令和4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	森町立飯田小学校
実施日	令和4年5月27日（金）
実施集団	4年1組（34人）、5年1組（28人）【合計：62人】
活動内容	ボールの投げ方指導、速くにボールを投げるための方法 タブレットを用いた投げ方のフォーム改善
<p>&lt; 先生の感想 &gt;</p> <p>初めに投げ方のポイントを説明して下さったので、児童が具体的なイメージを持って練習に取り組むことができました。三種類の活動をローテーションで経験させて頂き、教員の指導の参考になりました。指導員の方々がたくさん褒めて下さったり、的確にアドバイスを下さったりしたおかげで、児童が充実感を持って活動を行うことができました。ありがとうございました。</p> <p>&lt; 子供の感想 &gt;</p> <p>今まではボール投げが苦手だったけれど、3つのコツを意識したら前より速くへ飛んで嬉しかった。（4年 杉山知那）</p> <p>最初はうまくできなかったけれど、少しずつ上手にできるようになってきて、嬉しかったし、楽しかった。（4年 小栗乎暖）</p> <p>よく父とボール投げをするので、上手になりたいと思っていた。先生は楽しく分かりやすく教えてくれたので、すごいと思った。（5年 青木愛莉）</p>	
	



令和4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

令和4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 神戸 小学校
実施日	令和 4 年 5 月 31 日 ( 火 )
実施集団	6年 1組 ( 20人)、 6年 特別支援学級 ( 2人) 6年 2組 ( 17人) 【 合計： 39人 】
活動内容	・ボールを投げる動作のポイント指導 ・投能力を向上させる練習
先生の感想	<p>&lt; 先生の感想 &gt;</p> <p>投げ方指導では、3つの段階に分けて、それぞれの動きを意識させながら練習をしたことで、子供たちも分かりやすく練習をすることができた。</p> <p>・スナップの練習方法が工夫されていて、参考になった。</p> <p>・ボール投げが得意な子どもも得意な子どもも関係なく楽しそうな表情で取り組んでいたのが印象的だった。</p> <p>・終わった後も、「次のソフトボールは0m投げたい」話題が聞こえてきて、興味が高まったことを感じる。</p> <p>・タオルを使っている練習は、特別なものを用意しなくてもできるよい参考となった。</p> <p>・投げている様子を動画で見せることは、自分を意識させるよい手段だと思う。</p>
子供の感想	<p>&lt; 子供の感想 &gt;</p> <p>・みなさんのおかげで、授業前よりボールがとぶようになってうれしいです。体力テストでどんな記録が出るか楽しみです。(6年 平山夏蓮)</p> <p>・「ひじ、体重移動、スナップ」の3つのポイントを意識してやったら、前よりたくさんボールがとんで本当にうれしかった。(6年 渡邊友彩)</p> <p>・投げるのは少し苦手だったけど、ちょっと得意になったと思います。(6年 鈴木藍唯)</p> <p>・楽しく練習をして、投げるのがうまくなるなんてすごかったです。(6年 山川颯)</p>
 	

学校名	沼津市立開北小学校
実施日	令和 4 年 6 月 1 日 ( 水 )
実施集団	4 年 月 組 ( 30 人 ) ( 欠席 1 名 ) 4 年 雪 組 ( 33 人 ) ( 欠席 1 名 ) 【 合計： 61 人 】
活動内容	短距離走の走り方について
先生の感想	<p>&lt; 先生の感想 &gt;</p> <p>速く走るために必要な技能を焦点化し、それらを意識した練習内容になっていた。また、指導中の前向きな声かけによって、子どもたちの練習意欲が高まった。授業後は、多くの子どもたちが「速く走れるようになった」という実感を得ていた。指導者として大変参考になる内容であり、とても有意義な1時間となった。</p>
子供の感想	<p>&lt; 子供の感想 &gt;</p> <p>教えてもらったピッチや腕の振り方に気を付けて走ったら、「きれいに走れているね。」と言われてうれしかったです。自分でも前より速く走れている気がしました。これから、教えてもらったことに気を付けて走りたいです。(4年 大川 日葉里)</p>
 	

令和4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	磐田市立豊田東小学校
実施日	令和 4 年 6 月 3 日 ( 金 )
実施集団	4年 1組 ( 30人)、 4年 2組 ( 32人) 【 合計： 62人 】
活動内容	・遠くにボールを投げる方法 ・ボールを投げる時のポイント ・投げ方練習
先生の感想	<p>&lt; 先生の感想 &gt;</p> <p>特にボール投げの苦手な子の投げるフォームが格段によくなり、今までよりもずっと遠くへボールを投げるようになって驚きました。1時間の指導でしたが、子どもたちの心に残る時間となりました。今回教えていただいた内容を、授業でも生かしたいと思います。ありがとうございました。</p>
子供の感想	<p>&lt; 子供の感想 &gt;</p> <p>・ボールを遠くまで投げることができるようになり、うれしかったです。</p> <p>・ひじ、体重移動、スナップに気を付けて投げると遠くまで投げることができました。</p> <p>・分かりやすく、ていねいに教えてもらってうれしかったです。</p>
 	


令和4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	磐田市立豊岡北小学校
実施日	令和 4 年 6 月 6 日 ( 月 )
実施集団	4年 1組 ( 19人)、 4年 2組 ( 21人) 年 組 ( 人)、 年 組 ( 人 ) 【 合計： 40 人 】
活動内容	遠くにボールを投げる時の方法
先生の感想	<p>&lt; 先生の感想 &gt;</p> <p>子供たちが集中して学習ができ、意欲的に取り組んでいました。苦手な子どもも上達するにつれて喜びを感じていたため、新体力テストも前向きに取り組めるのでは、と期待できます。</p>
子供の感想	<p>&lt; 子供の感想 &gt;</p> <p>① 先生たちにひじ、体重移動、スナップを教えてもらって、端から端までボールがとんだのでとてもうれしかったです。(4年 森谷ちゆら)</p> <p>② 自分が思っていたより速くに投げられるようになりました。教えてもらう前は、うでを勢いよく回せばよいと思ってたけど、3つのポイントを意識してやってみたら速くに投げられるようになりました。(4年 伊藤吏那)</p>
 	

令和4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	焼津市立大井川南小学校
実施日	令和4年6月8日（水）
実施集団	5年2組（33人）、 年組（人） 5年1組（31人）、 年組（人） 【合計：64人】
活動内容	・遠くにボールを投げる方法 ・ボールの投げ方
<p>&lt; 先生の感想 &gt;</p> <p>・ボールの投げ方のポイントが経験者にとっても初心者にとってもわかりやすく、子ども達が主体的に練習に取り組むことができました。スポーツテストの本番に向けて、家庭でも投げる練習をしていたと、保護者からも喜びの声が聞かれました。</p> <p>&lt; 子供の感想 &gt;</p> <p>・ボール投げのポイントは、ひじ、体重移動、スナップの3つ。4年のときは17メートルしか飛ばなかったけど、今日は22メートルも飛びました。（5年 杉本稀平）</p>	
	

令和4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	下田市立下田小学校
実施日	令和4年6月10日（金）
実施集団	4年1組（32人）、 4年5組（2人） 5年1組（20人）、 5年2組（19人） 5年5組（1人） 【合計：74人】
活動内容	・ボールのもち方、投げ方指導
<p>&lt; 先生の感想 &gt;</p> <p>・児童のレベルにあったご指導をいただき、ありがたかったです。 ・iPadで撮影し、一人一人の課題をその場で伝えてくださったことが、技術の向上だけでなく、子どもたちのやる気につながっていました。 ・日談で話をする、水分補給の時間を確保するなど、子どもたちの体調を気遣いながら授業を進めてくださり、よかったです。</p> <p>&lt; 子供の感想 &gt;</p> <p>・これまでは、全然ボールがとばなかったけど、先生が上手に教えてくれたから、遠くにボールがとびました。これからはもっと練習したいです。（4年 藤井瑛斗） ・今までスナップを使用していなかった。スナップのことを教えてもらって今までよりボールが飛んだ。すごかった。（4年 庄司龍翔） ・これまではボール投げが大きいだけだったけど、投げ方を教えてもらってすごくボールが飛ぶようになったから、すごく楽しかった。（5年 土屋叶実） ・これまでは13mだったけど、今日投げ方とかを教えてもらい、18mまで投げられました。次の体力テストでも教えてもらった投げ方で記録を伸ばしたいです。（5年 佐々木堂） ・今まではボールを5本の指でつかんでいたけど、3本でつかむようになってからは、すごくよく飛ぶようになった。（5年 高瀬英嬉）</p>	
	

令和4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	島田市立島田第四小学校
実施日	令和4年6月13日（月）
実施集団	5年1組（25人）、 5年2組（26人） 5年3組（25人）、 5年8組（2人） 【合計：78人】
活動内容	・準備体操 ・タオルを使ったストレッチ ・タオルを使って投球フォームを身につける ・3つのコーナーに分かれて投げる動作の練習
<p>&lt; 先生の感想 &gt;</p> <p>ボール投げに苦手意識がある子や記録があまりよくない子も楽しみながら一生懸命取り組んでいました。肘、体重移動、スナップの3つのポイントも分かりやすく、どの子も実践していて距離を伸ばすことができ、嬉しそうでした。45分間という短い時間の中で、どの子も距離が伸びて驚きました。次の時間に早速記録を測定しようと考えています。ありがとうございました。</p> <p>&lt; 子供の感想 &gt;</p> <p>・「肘」「体重移動」「スナップ」に気をつけるということを1つ1つの練習で分かりやすく説明してくれたので嬉しかった。 ・講習のおかげで、前まで4mだったのが、10m以上投げられるようになり嬉しかった。秋のボール投げでは15m以上を目指します。 ・体育館で練習したように、家でも外でも頑張りたいです。 ・ボールを投げてアドバイスをもらったり、ビデオを見たりして「ここは直した方がいいかな」というのが分かりやすくて楽しかった。次のボール投げでは教えてもらった3つのポイントを意識しながら遠くにとばしていきたいです。</p>	
	

令和4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	富士宮市立内房小学校
実施日	令和4年6月15日（水）
実施集団	3年1組（10人）、 4年1組（8人） 5年1組（11人）、 6年1組（6人） 【合計：35人】
活動内容	・走り幅跳びで遠くに跳ぶ方法 踏切足の見つけ方、助走のリズム、跳ぶ・着地の姿勢の指導
<p>&lt; 先生の感想 &gt;</p> <p>・リズムを意識して助走することができていた。 ・踏切足や助走など、自分で考えて主体的に取り組むことができた。 ・助走から着地までつながりのある活動で、子供も理解しやすかった。</p> <p>&lt; 子供の感想 &gt;</p> <p>・助走を長めにとったり、利き足を決めて跳んだりすることが大事だと分かったので、今度走り幅跳びをやるときにも、意識してやっていきたいです。 ・リズムカルに、大きく跳ぶことができました。楽しかったです。</p>	
	



令和4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4年6月17日（金）
実施集団	6年1組（35人）、6年2組（35人） 【合計：70人】
活動内容	短距離走を速く走る方法
＜先生の感想＞	速く走るポイントがわかりやすく、子どもたちもポイントを意識して練習に取り組むことができていた。
＜子供の感想＞	<ul style="list-style-type: none"> <li>練習は大変だったけど、速く走るコツがよくわかりました。</li> <li>教えてくれる人たちが元気だったので、わたしたちも元気に頑張ることができた。</li> </ul>
	

令和4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	牧之原市立地頭方小学校
実施日	令和4年6月20日（月）
実施集団	5年1組（34人）、6年1組（28人） 【合計：62人】
活動内容	幅跳びに必要な技能 リズムカルな助走の仕方
＜先生の感想＞	子供たちの技能向上に役立つだけでなく、教員も指導のポイントを理解することができた。褒めたり、励ましたりとたくさん声かけをしてくださったので、子供たちはやる気になり自信もついた。
＜子供の感想＞	走り幅跳びのコツがよくわかりました。うまく跳べた時に褒めて貰えて嬉しかったです。（6年みくり） うんこコースはうまくできなかったけれど、優しく教えてくれたのであきらめずに取り組むことができました。（6年こはく）
	

令和4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	下田市立朝日小学校
実施日	令和4年6月24日（金）
実施集団	5年1組（14人）、6年1組（14人） 【合計：28人】
活動内容	<ul style="list-style-type: none"> <li>陸上運動における基本技能</li> <li>素早いスタートの仕方</li> <li>リズムカルに走るポイント</li> </ul>
＜先生の感想＞	<ul style="list-style-type: none"> <li>腕振り、ピッチ、ストライドの3つのポイントに絞り、丁寧に教えていただき、児童も理解しやすかった。</li> <li>人数も少なく反復練習も多くなってきたので、児童の実感につながった。</li> </ul>
＜子供の感想＞	<ul style="list-style-type: none"> <li>腕振りが上手にできるようになり、速く走れるようになったと思う。</li> <li>タブレットを使って自分の走りをチェックできたので、いいところと課題がはっきりと分かった。</li> </ul>
	

令和4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	森町立宮園小学校
実施日	令和4年8月31日（水）
実施集団	4年1組（27人）、4年2組（26人） 【合計：53人】
活動内容	ボールを投げるときの重心移動の仕方や、腕の使い方等の指導。
＜先生の感想＞	投げるときに肘を上げること、スナップを効かせて投げることなど細かいポイントを丁寧に指導して下さり、子供たちが体の動かし方を理解することができた。また、たくさん褒め言葉を掛けて下さり、ボール投げが苦手な子どもも意欲的に取り組むことができた。
＜子供の感想＞	投げるときに肘や体重移動、スナップが大切だということを教わりました。ポイントを教えてもらって、前と比べてボールが飛ぶようになったと思います。分かりやすく楽しくできました。（4年 大石 幸侖）
	


令和4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	伊東市立宇佐美小学校
実施日	令和 4 年 9 月 9 日（金）
実施集団	4年 1組（26人）、 4年 2組（24人） 【 合計： 50 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	場の設定の工夫により、ボール投げが苦手な子どもも意欲的に取り組んでいたことが印象的でした。ネットにフラフープを貼り付けて狙う場所を意識させたり、足下に目標までの距離が分かるラインを引いておいたりすることで、少しずつ遠くに投げられるようになったことを実感させる工夫がありました。
子供の感想	最初は、10m以内だったけど、15mも投げられてうれしかったです。これからは、ひじ、体重移動、スナップを意識してもっと投げる距離を伸ばしたいと思いました。先生たちを見てすごいなって思って、私もそういう人になりたいと思いました。 (4年 菅原比那)
	

令和4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	河津町立西小学校
実施日	令和 4 年 9 月 14 日（水）
実施集団	4年 1組（13人）、 5年 1組（11人） 6年 1組（16人）、 【 合計： 40 人 】
活動内容	・ボール投げのコツ ・タオルを使ったウォーミングアップ ・能力別のボール投げ練習
先生の感想	「ひじ」「体重移動」「スナップ」とポイントを分かりやすく説明してくださったことで、子どもたちが意識して取り組むことができていました。また、個別指導も分かりやすく、休み時間に練習する子どもも見られるなど、意欲の高まりを感じました。
子供の感想	・前まではあまり遠くまで投げられなかったけれど、楽しく教えてもらって遠くまで投げられるようになったので、よかったです。(6年野田由希菜) ・スナップを意識したらボールが速くに跳びました。早く記録を測りたくまりました。(5年佐藤奏太) ・優しく丁寧に教えてくれて、一人一人動画をとってくれたり、一人ずつどこがよいとか悪いとかを採点してくれたりしました。最後は前よりもっとも伸びたのでうれしかったです。(4年鈴木もも)
	

令和4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	島田市立金谷小学校
実施日	令和 4 年 9 月 16 日（金）
実施集団	5年 1組（34人）、 5年 2組（33人） 5年 3組（33人）、 年 組（人） 【 合計： 100 人 】
活動内容	走力向上を目的とした要点指導の方法
先生の感想	運動会に向けて、この時期に走力向上の方法を教えてくださいありがとうございます。コースを分けてポイントを指導していただき、子供たちも楽しそうに取り組むことができました。
子供の感想	・運動会がもうすぐあるので、3つのポイントを意識して走りたい。 ・腕振りを意識していくことが大事だと思った。
	

令和4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	御前崎市立第一小学校
実施日	令和 4 年 9 月 21 日（水）
実施集団	4年 1組（34人）、 4年 2組（34人） 4年 3組（34人）、 【 合計： 102 人 】
活動内容	・遠くにボールを投げる方法指導 ・ボールの投げ方実技指導
先生の感想	投げる時に大事なポイントを「ひじ」「体重移動」「スナップ」と大きなパネルを使いながら分かりやすく説明してくださり、子どもたちはその3つの意識をしながら1時間の活動ができていました。子どもたちの投げる様子を動画に撮り、良いところと直したいところをその場で説明してくれたり、投げる距離を伸ばしながらのめがけてボールを投げる活動があったりと、子どもたちは楽しみながら活動できました。
子供の感想	投げるのに大切な3つのことが分かりました。1つ目はひじの位置のこと。2つ目に体を広げながら体重移動をすること。3つ目に手首のスナップをきかせることです。これらを意識したら、前より速くに飛ばせるようになった気がします。次の体力テストが楽しみです。(4年児童)
	



令和4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	牧之原市菊川市学校組合立牧之原小学校
実施日	令和4年9月22日（木）
実施集団	5年1組（19人）、5年2組（20人） 6年1組（31人）、 【合計：70人】
活動内容	短距離走のポイントを実践を通して学ぶ
<p>&lt; 先生の感想 &gt;</p> <p>短距離走のポイントである「腕の振り」「ピッチ」「ストライド」について、分かりやすく説明していただいた。また、段階を追った練習で短時間であったが、走るときの姿勢やストライドに上達のあとが見られた。はきはきとした指示や励ましの言葉も子供たちの意欲を引き出していた。強い風の中だったが、子供たちが夢中で練習に取り組むことができた。</p>	
<p>&lt; 子供の感想 &gt;</p> <p>1時間があっという間に感じられるくらい、夢中になって走って楽しかった。練習をやっていく中でなんとなく自分が速くなったような気がした。また、走る時のフォームを動画に撮って見せてもらい、自分の走りを確かめることができた。</p>	
	

令和4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4年9月26日（月）
実施集団	4年1組（23人）、5年1組（21人） 6年1組（14人） 【合計：58人】
活動内容	背筋を伸ばし、腕を90°に曲げて走るフォームのポイントの説明 ラダーを使って全身を動かす運動 100m走を50%の力で走ってフォームの確認
<p>&lt; 先生の感想 &gt;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>陸上運動の基礎的な動き方を分かりやすく教えていただけてよかった。腕振りと姿勢が特に改善されていたので、教わったことをベースに、今後は指導していきたい。</li> <li>走ることにマイナスイメージが多い中で、これまでに意識してこなかった「姿勢」を意識することで、長い距離を楽に走っている姿が見られて嬉しかった。</li> </ul>	
<p>&lt; 子供の感想 &gt;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>姿勢を意識して楽に走れるようになったので、持久走大会でもそのように走りたい。</li> <li>元気いっぱい教えてもらったので、僕も元気をもらい、やる気全開で活動できた。</li> <li>説明が分かりやすくて、運動が苦手な私でも授業が受けやすかった。冬の持久走大会では、授業で学んだことを生かして頑張りたい。</li> </ul>	
	

令和4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	掛川市立原谷小学校
実施日	令和4年9月28日（水）
実施集団	6年1組（37人）、5年1組（34人） 【合計：71人】
活動内容	6年生→短距離走（ピッチ、ストライド、フォーム） 5年生→リレーの練習
<p>&lt; 先生の感想 &gt;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>準備運動から本指導までのテンポが良く、子どもたちが楽しくできた。</li> <li>3つのキーワードが分かりやすく、子どもが理解しやすい。</li> <li>何よりも指導者が元氣よく声を掛けてくださったのが、子どもの励みになり良かった。</li> </ul>	
<p>&lt; 子供の感想 &gt;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>ラダーやミニハードルが楽しかった。</li> <li>ビデオで自分の姿を見られるのが良かった。</li> <li>少し足が速くなった気がする。</li> </ul>	
	

令和4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	掛川市立中小学校
実施日	令和4年9月30日（金）
実施集団	5年1組（21人）、6年1組（21人） 【合計：42人】
活動内容	短距離走の指導 （腕振り、ピッチ、ストライドの3つのポイントを意識したサーキット活動）
<p>&lt; 先生の感想 &gt;</p> <p>子どもたちが授業に意欲的に取り組み、運動が得意な子どもも苦手な子どもも走ることを楽しんでいる姿がとても印象的でした。授業後には、走るスピードが速くなったと感じている子どもが多く、今後測定する50m走をとても楽しみにしている様子でした。</p>	
<p>&lt; 子供の感想 &gt;</p> <p>今日の体育で習った、うでふり・ピッチ・ストライドをこれからも心がけていきたいと思いました。練習も楽しかったし、早く走ることができてよかったです。</p> <p style="text-align: right;">（5年 近藤 朱隼）</p>	
	

令和4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	島田市立大津小学校
実施日	令和4年10月3日（月）
実施集団	5年1組（32人）、 6年1組（23人）、6年2組（25人） 【合計：80人】
活動内容	<ul style="list-style-type: none"> <li>正しいフォームでの走り方の指導</li> <li>走力を上げるためのラダーやミニハードルを使った指導</li> <li>フォームを改善するためのICT機器を使った指導</li> </ul>
先生の感想	<p>＜先生の感想＞</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>速く走るフォームのポイントを視覚的に子供に示していただけたので、分かりやすかったです。</li> <li>練習ひとつひとつの指導がとても丁寧で、子ども達がポイントを意識して活動できて良かったです。</li> <li>ICT機器を活用しフォームを確認できたことが、児童の実感につながりました。</li> </ul> <p>＜子供の感想＞</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>速くなる3つのポイント「うでふり」「ピッチ」「ストライド」ということを意識したら、前より速くなったと思いました。</li> <li>動画を撮ってもらったのを見ると、うで振りがきれいに出来ていませんでした。先生に手の振り方を直してもらい、顔を上げるタイミングなどを教えてもらって良かったです。</li> <li>何をすれば速く走れるか分かって良かったです。自分は姿勢がよくなかったので、それを直したら、もっと速く走れそうだと思います。</li> </ul>
	

令和4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4年10月5日（水）
実施集団	6年1組（30人）、6年2組（29人） 6年3組（30人）、 【合計：89人】
活動内容	速く走るための運動
先生の感想	<p>＜先生の感想＞</p> <p>子供たちに速く走るための視点を与え、動画を活用しながら、正しい走り方について1人1人に具体的に分かりやすく説明をしてくださったことで、子供たちもポイントを意識しながら活動に取り組みました。</p> <p>＜子供の感想＞</p> <p>「ピッチ」「ストライド」「腕ふり」の3つを意識することで、速く走ることができるようになることを学びました。今回学んだことを、これからの体育の授業で生かしていきたいです。（6年 杉本愛翔）</p>
	

令和4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	下田市立稲生沢小学校
実施日	令和4年10月7日（金）
実施集団	5年1組（34人）、6年1組（35人） 【合計：69人】
活動内容	短距離走 ピッチ、ストライド、腕振り、スタンディングスタートのやり方
先生の感想	<p>＜先生の感想＞</p> <p>ピッチ、ストライド、腕振りについて、再確認することができました。雨のため体育館での実施となってしまいましたが、楽しい雰囲気の中、走ることを楽しんでいました。ありがとうございました。</p> <p>＜子供の感想＞</p> <p>走るときの3つのポイントを意識していく中で、腕をしっかり振ることが他の2つのポイントにもつながっていくと思ったので、腕振りをがんばって走りたいと思いました。楽しかったです。（6年 江崎 昊）</p> <p>腕振りやピッチ、ストライドなどをがんばってやることができたので、これからの体育などにも生かしたいです。（5年 藪田 逸人）</p>
	

令和4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	島田市立五和小学校
実施日	令和4年10月11日（火）
実施集団	6年1組（36人）、6年2組（35人）、 【合計：71人】
活動内容	<ul style="list-style-type: none"> <li>準備体操</li> <li>速く走るためのポイント指導</li> <li>実技</li> </ul>
先生の感想	<p>＜先生の感想＞</p> <p>子供たちの視点に立って丁寧に指導をしてくださいました。ポイントもわかりやすかったです。子供たちの一生懸命な姿を褒めていただき、子供たちも嬉しそうでした。屋休みにポイントを確かめながらグラウンドを走る子供たちの姿が素敵でした。</p> <p>＜子供の感想＞</p> <p>走るときのコツなどが練習を通してわかりました。僕はその中で腕振りを意識して頑張りました。練習の始めよりも終わったときのほうがうまくいったような気がしたので嬉しかったです。先生たちのお手本がとてもわかりやすく参考になりました。これからはちょっとした時間に家で練習してみたいです。これからも頑張っていきたいです。（6年 杉山 希亜）</p>
	



令和4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	清水町立西小学校
実施日	令和4年10月13日（木）
実施集団	5年 1組（26人）、 5年 2組（25人） 5年 3組（25人）、 5年 4組（5人） 【合計：75人】
活動内容	ボールの投げ方指導 投げるときの3つのポイント「ひじ」「体重移動」「スナップ」について
<p>&lt; 先生の感想 &gt;</p> <p>明確な3つのポイントを提示した上で、繰り返し何度も練習させていただいたので、とてもありがたかったです。その後のソフトボール投げの計測時も、教わったことを意識しながら取り組んでいる子が非常に多くいました。</p>	
<p>&lt; 子供の感想 &gt;</p> <p>今まで意識せずにボールを投げていたけれど、ひじの高さや体重移動を意識するだけで、投げられる距離がとても伸びました。ソフトボール投げのときもがんばりたいと思いました。</p>	
	


令和4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	島田市立島田第二小学校
実施日	令和4年10月18日（火）
実施集団	5年 1組（27人）、 5年 2組（27人） 【合計：54人】
活動内容	ハードル走
<p>&lt; 先生の感想 &gt;</p> <p>児童の資質向上はもちろんのこと、派遣で来てくださった講師の先生方の指導により、教員の資質向上にもつながった。とても有意義な活動となった。</p>	
<p>&lt; 子供の感想 &gt;</p> <p>ハードル走を速く走るために、ハードルを跳ぶときのリズムと、頭を上下に動かさないことを教わった。先生たちのお手本はとても上手で、先生たちのようにうまくはまだ跳べないけど、もっとたくさん練習して速く上手にハードル走ができるようになりたい。</p>	
	


令和4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	伊東市立東小学校
実施日	令和4年10月19日（水）
実施集団	4年 1組（33人）、 5年 1組（30人） 6年 1組（34人）、 年 組（人） 【合計：97人】
活動内容	・ペアによるキャッチボール ・フラフープなどの道具を活用した的当て ・タオルを活用した投球練習
<p>&lt; 先生の感想 &gt;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・子供たちが楽しみながら、熱心に練習に取り組むことができた活動であった。</li> <li>・授業を通して伸びを実感し、子どもの喜ぶ姿が見られた。</li> <li>・授業後も休み時間に友達とキャッチボールしたり、遠くに飛ばして遊んだりする子どもが増えた。</li> </ul>	
<p>&lt; 子供の感想 &gt;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・前よりもボールが飛ぶ距離が伸びてうれしかったです。</li> <li>・楽しく練習ができました。</li> </ul>	
	


令和4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	富士宮市立山宮小学校
実施日	令和4年10月21日（金）
実施集団	5年 1組（25人）、 6年 1組（22人） 年 組（人）、 年 組（人） 【合計：47人】
活動内容	・ハードル間をリズムカルに走るための練習 ・自分に合った歩幅を確認するための練習 ・踏切足を確認するための練習
<p>&lt; 先生の感想 &gt;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・子供たちがのびのびと活動に取り組んでいたのが見て取れた。</li> <li>・踏切足とハードル間の歩数の関係を考えながら、気持ちよく活動できた。</li> <li>・頭の高さを変えないで走るコツをつかみ、より速く走っていた。</li> </ul>	
<p>&lt; 子供の感想 &gt;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ハードルを跳び越す動きの中で、猫背にならないように跳ぶように意識すればいいということが分かって、よかったです。（5年 山田楓）</li> <li>・ハードル間の歩数を揃えて走る方法を学ぶことができて、走りやすくなりました。（6年 篠原花月）</li> </ul>	
	


令和4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	富士市立富士中央小学校
実施日	令和4年10月26日（水）
実施集団	6年1組（23人）、6年3組（26人） 6年2組（28人） 【合計：77人】
活動内容	ボールの投げ方指導
<p>&lt; 先生の感想 &gt;</p> <p>投げ別の3グループそれぞれで、子どもたちに合った指導をして頂きました。特に苦手な子どもたちのグループは、投げている様子をタブレットで撮影し、それを見せながらアドバイスをしてくださったため、投球フォームに大きな変化を実感していました。</p> <p>&lt; 子供の感想 &gt;</p> <p>ボール投げって、遠くに投げようとしても遠くに飛ばないのが悩みでした。先生たちがタブレットを使って動画を撮ってくれて、一人一人に最適なアドバイスをしてくれたので、楽しく遠くに投げられて良かったです。</p>	
	

令和4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4年10月28日（金）
実施集団	5年1組（24人）、5年2組（22人） 5年3組（24人）、5年4組（20人） 【合計：70人】
活動内容	・ボールの投げ方指導
<p>&lt; 先生の感想 &gt;</p> <p>元々ボール投げが苦手な子どもはもちろんのこと、得意だった子どももさらに遠くまで投げることができていて、驚きました。ポイントも覚えやすく、アドバイスの確にわかりやすくしていただいたおかげで、子どもたちの飲み込みが早かったのだと思います。本日はありがとうございました。</p> <p>&lt; 子供の感想 &gt;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ポイントを習ったおかげで、遠くまで投げられそうな気がしました。</li> <li>・先生のアドバイスがわかりやすかったです。</li> <li>・ボール投げが初めて楽しいと思いました。</li> </ul>	
	

令和4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	富士宮市立大宮小学校
実施日	令和4年10月31日（月）
実施集団	5年1組（32人）、5年2組（33人） 【合計：65人】
活動内容	ハードル走の実技指導
<p>&lt; 先生の感想 &gt;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・小グループに分かれて練習したことで、児童一人一人が技能を高めることができた。</li> <li>・指導が具体的に分かりやすかった。</li> <li>・児童に対する温かい声掛けのおかげで、どの児童も生き生きと活動することができた。</li> </ul> <p>&lt; 子供の感想 &gt;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・先生にアドバイスをもらい、リズムよくきれいに跳べるようになりました。（5年 宮崎 愛子）</li> <li>・3歩でハードルを跳べるようになって嬉しかったです。リズムよく跳ぶことができました。（5年 清 太陽）</li> <li>・先生のアドバイスを頭に入れて実践したらとてもうまくいき、自信がついてハードル走がますます好きになりました。（5年 鈴木 仁）</li> </ul>	
	

令和4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	富士宮市立上井出小学校
実施日	令和4年11月7日（月）
実施集団	3年1組（15人）、5年1組（12人） 4年1組（15人）、6年1組（10人） 【合計：52人】
活動内容	長距離を走る時のポイント。 腕の振り方、重心の位置、呼吸の仕方、気持ちのもち方 5分間走（3分間走）
<p>&lt; 先生の感想 &gt;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・持久走の走り方のポイントについて、具体的に分かりやすく子供たちに教えてくださったおかげで、教師もこれからの授業で継続して声掛けができると思いました。</li> <li>・長距離走に苦手意識をもつ子供たちが、授業後に「たくさん走りたい」と友達に話をしていました。今後の駅伝大会に向けて意欲が高まったと思います。</li> <li>・昨年の指導が子供の頭に残っていたので、指示もスムーズにできましたと思います。継続して指導していただきたいと思いました。</li> </ul> <p>&lt; 子供の感想 &gt;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・意識するポイントが分かって良かった。分かりやすく教えてもらって良かった。（6年 篠原 望来）</li> <li>・呼吸の仕方や腕の振り方を意識して走ったら、疲れなくなり走りやすくなりました。（5年 鈴木 結菜）</li> <li>・腕は90°でなるべく内側という意識をもって走りたいと思います。授業を受けて、駅伝が楽しみになりました。（4年 渡邊 心結）</li> <li>・腕振りや体重移動、走るリズムが分かりました。ありがとうございました。（3年 渡邊 はな）</li> </ul>	
	

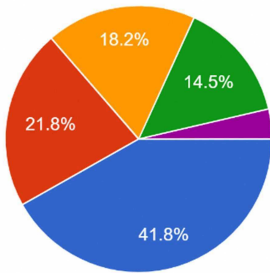
令和4年度 学校体育実技指導協力者派遣事業（ダンス） 実施報告書

学校名	焼津市立和田小学校
実施日	令和 5 年 1 月 18 日（水）
実施集団	5 年 1 組（26人）、5 年 2 組（27人） 【 合計： 53 人 】
活動内容	ダンス
<p>&lt; 先生の感想 &gt;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・はじめは恥ずかしそうにしていた子どもたちが、時間の経過とともにどんどん笑顔が広がっていく姿が印象的でした。分からないところを講師の先生方に自分から教えてもらいに行く子も多く、有意義な時間となりました。</li> <li>・授業後、昼休みに教室で音楽を流すと、読書や遊びを止めてみんなで踊っていました。</li> </ul>	
<p>&lt; 子供の感想 &gt;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・僕は最初ダンスが苦手で大丈夫かなと思っていましたが、今回の授業をやってダンスが踊れるようになり、ものすごく楽しかったです。（5年 加藤勇太）</li> <li>・みんなも先生も全力で取り組んでくれたのでとても楽しかった。いっぱい動いてみんなで楽しめたし、家でも踊ることができてとても嬉しかった。（5年 増井愛莉）</li> </ul>	
	

[子供の体力向上推進校における意識調査の結果]

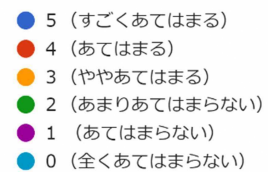
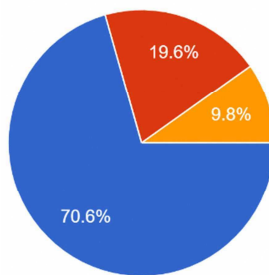
○実施前

一生懸命やってみたいと思う

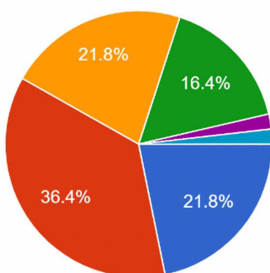


○実施後

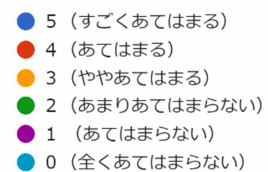
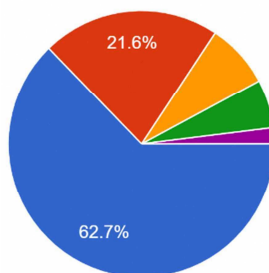
一生懸命やることができた



運動について興味がある

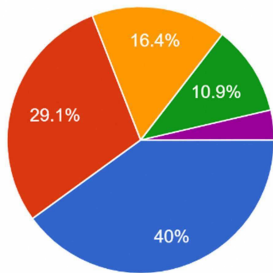


興味が高まった

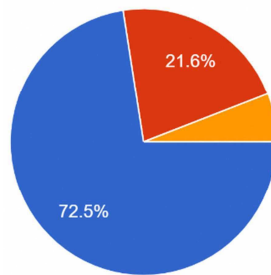




○実施前  
楽しみだ

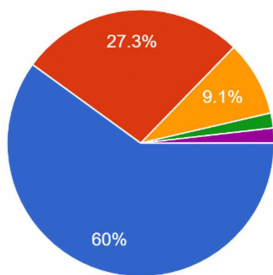


○実施後  
楽しく取り組めた

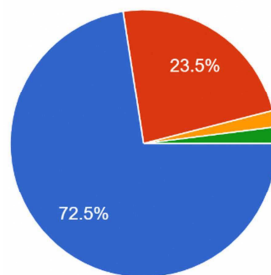


- 5 (すごくあてはまる)
- 4 (あてはまる)
- 3 (ややあてはまる)
- 2 (あまりあてはまらない)
- 1 (あてはまらない)
- 0 (全くあてはまらない)

自分の体力を高めたい

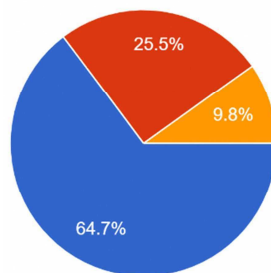
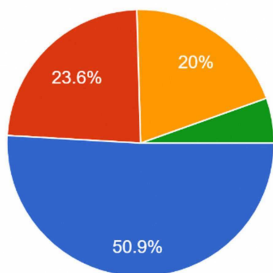


今後も自分の体力を高めていきたい



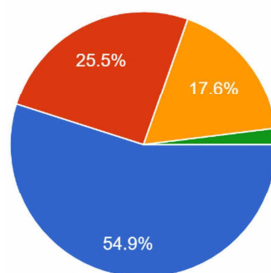
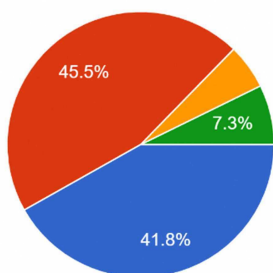
- 5 (すごくあてはまる)
- 4 (あてはまる)
- 3 (ややあてはまる)
- 2 (あまりあてはまらない)
- 1 (あてはまらない)
- 0 (全くあてはまらない)

体育の授業で精一杯動いている



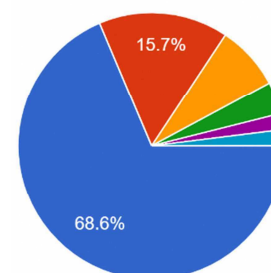
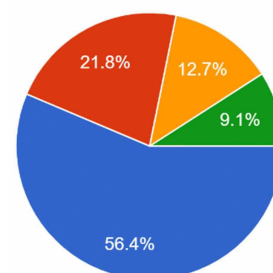
- 5 (すごくあてはまる)
- 4 (あてはまる)
- 3 (ややあてはまる)
- 2 (あまりあてはまらない)
- 1 (あてはまらない)
- 0 (全くあてはまらない)

体育の授業はやる気が出る



- 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・スポーツが好きだ



- 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 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

(1) 学校名・団体名 【 浜松市立積志小学校 】

\*学校情報 …… 全校児童生徒数（843）人、全学級数（29）クラス

タイトル	つみしっ子！運動大好き週間！
目的・ねらい	児童が運動に親しむ機会を通して、自らの体力の現状を見つめ、体力の向上を目指そうとする態度を養う。
実施対象 (学年・人数)	全校児童 1年 158人 2年 144人 3年 125人 4年 134人 5年 135人 6年 134人 発達 13人 計 843人
実施した場面	朝の自由時間及び昼休み
取組内容 特徴 工夫した点 等	<p>【運動大好き週間 その1】</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>ねらい 運動に親しむ機会を増やす。</li> <li>実施時期 5月16日（月）～5月27日（金）</li> <li>内容 外遊び大好きビンゴ、スローアップ体操</li> <li>実施方法 <ul style="list-style-type: none"> <li>○ 外遊び大好きビンゴ 誰もが取り組むことのできる外遊びの内容を記載したビンゴカードを作成し、児童が気軽に挑戦できるようにした。ビンゴになった児童を昼の放送で紹介した。</li> <li>○ スローアップ体操 昼休みに浜松市小学校体育連合が作成した投力向上をねらいとした体操に取り組んだ。7年間継続して取り組んでいる。</li> </ul> </li> <li>工夫した点 <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 「外遊び大好きビンゴ」は、運動委員会の児童が、1年生からでも取り組める簡単な遊びや目標回数が設定された遊び（例：フラフープ回し20回）などを取り入れ、誰もが運動に親しめるようにした。</li> </ul> </li> </ol> <p>【運動大好き週間 その2】</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>ねらい 多様な運動に親しむ機会を増やす。</li> <li>実施時期 7月5日（火）～7月15日（金）</li> <li>内容 外遊びスタンプラリー</li> <li>実施方法 <ul style="list-style-type: none"> <li>○ 外遊びスタンプラリー 外遊びの内容を記載したスタンプラリーのカードを作成し、児童が自発的に挑戦できるようにした。挑戦した遊びの数によってシール</li> </ul> </li> </ol>

(金賞、銀賞、銅賞)を配付した。

5 工夫した点

- ・ 児童の運動への興味を高めるために、「先生のおすすめする遊び」や「運動委員会が考えたオリジナルの遊び」を紹介し、今まであまりやったことのない遊びに取り組めるようにした。
- ・ 多くの児童が取り組みやすいように、紹介する遊びの種類を「個人でできる遊び」、「少人数でできる遊び」、「学級でできる遊び」に分類して紹介した。





【運動大好き週間 その3】

- 1 ねらい 積志小の児童の体力の向上(跳躍力、俊敏性)を目指し、自らの体力を高めようとする態度を育てる。
- 2 実施時期 9月12日(月)～9月26日(月)
- 3 内容 川跳びゾーン、立ち幅跳び練習ゾーン、反復横跳び練習ゾーン、カニカニアップ体操
- 4 実施方法
  - 川跳びゾーン  
運動場への入り口に川跳びの場を設置し、外に遊びに行く児童が跳び越えるようにした。
  - 立ち幅跳び練習ゾーン  
砂場に立ち幅跳びの目安となるラインをゴムひもで設置した。
  - 反復横跳び練習ゾーン  
反復横跳びの場を設け、プログラムタイマーを使用し、反復横跳びの練習をいつでも行えるようにした。
  - カニカニアップ体操  
反復横跳びのポイントを次の3点と捉えた。
    - ①頭の位置が変わらないようにする。
    - ②重心を下げる。
    - ③線を踏むときに足が外を向きすぎないようにする。上記の3点の感覚を養うことができるように、横ジャンプやステップを取り入れた体操を考え、音楽に合わせて行った。
- 5 工夫した点
  - ・ それぞれの場について、1年生から6年生が、行い方やポイントが分かるように、拡大した掲示物を昇降口に掲示した。
  - ・ 川跳びの場ゾーンでは、個々の技能に合わせて跳び越えることができるよう川跳びの幅を工夫した。
  - ・ 立ち幅跳びゾーンでは、どのレベルの児童も自分の目標を意識して練習を行うことができるように、目安ラインは20cm間隔で設置した。

【運動大好き週間 その4】

- 1 ねらい マラソン、なわとび、ウォーキングなど自分の目標に合った運動に挑戦することを通して、自らの体力をのばす。

	<p>2 実施時期 11月21日(月)～12月23日(金)</p> <p>3 内容 体カアップカード</p> <p>4 実施方法</p> <p>○ 体カアップカードの実施 朝や昼休みに自主的にマラソンやウォーキング、なわとびに取り組んだ児童は、カードに色を塗る。100周達成者を、放送で紹介する。</p> <p>5 工夫した点</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>東京オリンピック競歩で銀メダルを獲得した池田向希選手(積志小学校の卒業生)を招へいし、講話及び競歩の指導を受けた。そこで学んだことを生かせるような時期や内容にした。</li> <li>誰でも自分に合った方法で体カづくりに取り組めるように、マラソンだけでなく、ウォーキングやなわとびも選択できるようにした。</li> </ul>
<p>子供の様子</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ビンゴカードやスタンプラリーがあることで、外に出て遊ぶ児童が大幅に増えた。また、初めて行う遊びにも楽しそうに取り組んでいた。</li> <li>スローアップ体操やカニカニアップ体操などの音楽に合わせて踊る体操は、低・中学年を中心にとても人気だった。また、運動委員会や高学年の運動が得意な児童が手本となって体操を率先して行ったため、下級生の良い手本となった。児童からは「もっと長くやりたい。」「明日もやるよね。」などの前向きな声が聞かれ、運動するきっかけづくりとなった。</li> <li>学年の垣根を超え、上級生と下級生と一緒に遊ぶ姿も多く見られた。</li> <li>新体カテストの時期に合わせて、立ち幅跳びの練習ゾーンと反復横跳びの練習ゾーンを設定したことで、友達と競い合いながら、自己の課題克服や目標達成に向かって意欲的に取り組んでいた。</li> <li>自分の体力に合わせてマラソン、ウォーキングを選択できるようにしたことで、前向きに取り組む児童が多かった。</li> </ul> <div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div data-bbox="464 1301 920 1568">  </div> <div data-bbox="959 1301 1394 1568">  </div> </div> <div style="display: flex; justify-content: space-around; margin-top: 10px;"> <div data-bbox="507 1581 852 1617"> <p>【ケンケンパを楽しむ様子】</p> </div> <div data-bbox="995 1581 1366 1617"> <p>【ビンゴカードの提出の様子】</p> </div> </div> <div style="display: flex; justify-content: space-around; margin-top: 10px;"> <div data-bbox="469 1630 932 1888">  </div> <div data-bbox="959 1630 1390 1888">  </div> </div> <div style="display: flex; justify-content: space-around; margin-top: 10px;"> <div data-bbox="507 1919 852 1955"> <p>【スローアップ体操の様子】</p> </div> <div data-bbox="1023 1919 1337 1955"> <p>【学年混ぜって遊ぶ様子】</p> </div> </div>

	 <p>【立ち幅跳びを行う様子】</p>  <p>【反復横跳びを友達と競い合う様子】</p>  <p>【池田選手から競歩を教わる様子】</p>  <p>【体カアップカードに取り組む様子】</p>
<p>おすすめ ポイント</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 1年間を見通した計画的かつ段階的な活動であること</li> <li>・ 運動委員会の児童が計画、準備、進行などを行い、児童主体の活動であること</li> <li>・ 職員間で活動のねらいや内容を共通理解した上で、活動を進めていること</li> </ul>
<p>今後の予定</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ なわとびカードを使用した「なわとび検定」行う。自ら目標を立て、その達成に向けて取り組むことで、意欲的に体力の向上を目指す態度を育成したい。</li> </ul>



(2) 学校名・団体名 【 富士市立大淵第一小学校 】

\*学校情報 …… 全校児童生徒数 ( 549 ) 人、全学級数 ( 22 ) クラス

タイトル	ふっち一体操
目的・ねらい	<p>目的</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・けがのない学校生活を送れるように、バランス感覚と体幹を鍛える。</li> </ul> <p>ねらい</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・大淵地区の子どもは、体を動かすことや外で遊ぶことが好きです。しかし、コロナの影響で外に出て活動する機会が減っています。そのため子どもたちは、運動したい気持ちはあるものの、体の使い方が上手ではないためけがをすることが多いと感じます。そこで、けがのない学校生活を送るために、バランス感覚と体幹を鍛えられるように大淵第一小学校独自の体操を全校で取り組むことにしました。</li> </ul>
実施対象 (学年・人数)	全校児童
実施した場面	<ul style="list-style-type: none"> <li>・体育の授業が始まる前の準備運動</li> <li>・運動会での準備運動</li> </ul>
取組内容 特徴 工夫した点 等	<p>授業開始前のふっち一体操を毎回徹底しています。筋肉を伸ばす事で、主にバランス感覚と体幹を鍛える目的とした運動です。</p> <p>毎回同じ運動をすることで、「前はできことが、できなくなっている」という体調の変化に気が付くことができ、その変化によって、「ちょっと足が上がりにくいから、走るときに気を付けよう」というふうに、体の使い方を意識することにつながります。また、この体操によって硬くなっている筋肉をほぐす事は、けがを予防し、次に続く運動の効果を高めると考えています。</p> <p>子どもにとってはふっち一体操の実践が、運動の習慣づけや集団行動の練習、規則正しい生活習慣の実践や身体についての知識獲得などのきっかけとなるとも考えています。</p> <p>さらに、ふっち一体操を覚えるための手立てとして、音楽のCD、映像のDVD、体操の流れをプリントで用意したことで、視覚的に覚えることができました。</p>
子供の様子	<ul style="list-style-type: none"> <li>・通常の準備体操と違い、楽しんで行うことができます。</li> <li>・体育の授業が始まる前に、自分たちでCDデッキの準備を行うなど進んで取り組む様子が見られます。</li> <li>・BGMが洋楽ということもあり、覚えにくいところもありますが、音楽のリズムに乗り、意欲的に行っています。</li> </ul> <p>子どもの感想</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・はじめのころは恥ずかしかったけど、今は楽しい。</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>・元気に踊れるから楽しい。</li> <li>・繰り返すところもあるので覚えやすかった。</li> <li>・1曲踊るので長く感じる。</li> </ul>
<p>おすすめ ポイント</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ただの運動というだけでなく、見ている人も体を動かしたくなるような体操です。</li> <li>・静(止まるところ)と動(動くところ)がはっきりしています。</li> <li>・体が温まり、次の活動に移りやすいです。</li> </ul>
<p>今後の予定</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・継続して取り組んでいきます。</li> </ul>



4 チャレンジシート（体力アップコンテスト個人の部）の紹介

## 目指せ! 名人!

### なわとび名人!

めいじん

年 月 日

小 年 組

名前

名人

とんだ回数は、連続でなくてもOK!

チャレンジしている30秒の間に、好きなとび方で何回とへるかチャレンジしましょう。

チャレンジは、1日1回までです。〈練習は何回チャレンジしてもOK!〉

課題 **15回チャレンジしたら課題クリア**

日付	1回	2回	3回	4回	5回
とび方					
回数					
日付	6回	7回	8回	9回	10回
とび方					
回数					
日付	11回	12回	13回	14回	<b>15回</b>
とび方					
回数					

がんばったね!

★実演する場所は、特に指定しません。安全に気をつけて取り組まましょう。  
★使用するなわの長さや種類は自由とします。なわを返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。）

## 目指せ! 名人!

### まると当て名人!

めいじん

年 月 日

小 年 組

名前

名人

ともだちやおうちの人と対戦しよう!!

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、まると当てをします。
- 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!〉

課題 **6試合チャレンジしたら課題クリア**

第1試合	第2試合
先攻 後攻	先攻 後攻
第3試合	第4試合
先攻 後攻	先攻 後攻
第5試合	第6試合
先攻 後攻	先攻 後攻

がんばったね!

★対戦相手は、子供でも大人でも構いません。  
★ボールを投げる位置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）  
★ボールを投げても大丈夫な、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。  
（道路に打球ネットを置いたり、人の家の壁にぶつかりそうなことは、絶対にやめましょう。）  
★対戦した2人それぞれがチャレ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。

## 目指せ! 名人!

### かけっこ名人!

めいじん

年 月 日

小 年 組

名前

名人

長い距離、長い時間走る経験はたくさんあります。

ハーフマラソン(21.0975キロメートル)  
男子日本記録 2時間 42分 56秒(鈴木孝聡) 女子日本記録 1時間 05分 00秒(小坂菜津)  
男子日本記録 2時間 19分 12秒(鈴木孝聡) 女子日本記録 1時間 03分 30秒(小坂菜津)

100kmを走り切る「ウルトラマラソン」24時間などの大会もあります。

やり方

毎日少しずつコツコツ走ろう!

各学年の設定時間(30〜120分)走った5分クリア

日付	走った時間	クリア
1		
2		
3		
4		
5		
6		
7		
8		
9		
10		

注意すること

- ※走りやすい安全な服装で走りましょう。
- ※距離が長い場合は途中で、途中で休んでも構いません。(暑い日は、無理に走るのを止めましょう。)
- ※各学年は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。
- ※走った記録は、分の中身に書いてください。

## ザ・ゆるトレ!

### ウォーキング編

スタートの日 年 月 日

小 年 組

名前

名人

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みよう。
- ②友だちやお家の人と一緒に歩いても構いません。
- 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。

日付	実施日	歩いた時間
1	月 日	分 分
2	月 日	分 分
3	月 日	分 分
4	月 日	分 分
5	月 日	分 分
6	月 日	分 分
7	月 日	分 分
8	月 日	分 分
9	月 日	分 分
10	月 日	分 分
11	月 日	分 分
12	月 日	分 分
13	月 日	分 分
14	月 日	分 分
15	月 日	分 分
16	月 日	分 分
17	月 日	分 分
18	月 日	分 分
19	月 日	分 分
20	月 日	分 分

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様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 年 月 日  
しょう 小 年 組  
を 氏 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秒ぶら下がると、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。(寒期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	実	日	●	日	実	日	●	日	実	日	●	日	実	日		
1	月	日	6	月	日	11	月	日	16	月	日	21	月	日	26	月	日
2	月	日	7	月	日	12	月	日	17	月	日	22	月	日	27	月	日
3	月	日	8	月	日	13	月	日	18	月	日	23	月	日	28	月	日
4	月	日	9	月	日	14	月	日	19	月	日	24	月	日	29	月	日
5	月	日	10	月	日	15	月	日	20	月	日	25	月	日	30	月	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。)  
★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 年 月 日  
しょう 小 年 組  
を 氏 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ましょう。(例: 朝のラジオ体操、お風呂上がりでの柔軟)  
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	実	日	●	日	実	日	●	日	実	日	●	日	実	日		
1	月	日	6	月	日	11	月	日	16	月	日	21	月	日	26	月	日
2	月	日	7	月	日	12	月	日	17	月	日	22	月	日	27	月	日
3	月	日	8	月	日	13	月	日	18	月	日	23	月	日	28	月	日
4	月	日	9	月	日	14	月	日	19	月	日	24	月	日	29	月	日
5	月	日	10	月	日	15	月	日	20	月	日	25	月	日	30	月	日
6	月	日	11	月	日	16	月	日	21	月	日	26	月	日	31	月	日
7	月	日	12	月	日	17	月	日	22	月	日	27	月	日			
8	月	日	13	月	日	18	月	日	23	月	日	28	月	日			
9	月	日	14	月	日	19	月	日	24	月	日	29	月	日			
10	月	日	15	月	日	20	月	日	25	月	日	30	月	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。

# ひとりマ ストレッチ! Ver. 脚

スタートの日 年 月 日  
しょう 小 年 組  
を 氏 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。  
②6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。  
③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。

1	右左行う	2	右左行う	3	右左行う
4	右左行う	5	右左行う	6	右左行う

●	日	実	日	●	日	実	日	●	日	実	日	●	日	実	日		
1	月	日	6	月	日	11	月	日	16	月	日	21	月	日	26	月	日
2	月	日	7	月	日	12	月	日	17	月	日	22	月	日	27	月	日
3	月	日	8	月	日	13	月	日	18	月	日	23	月	日	28	月	日
4	月	日	9	月	日	14	月	日	19	月	日	24	月	日	29	月	日
5	月	日	10	月	日	15	月	日	20	月	日	25	月	日	30	月	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。

# ひとりマ ストレッチ! Ver. 肩&腕

スタートの日 年 月 日  
しょう 小 年 組  
を 氏 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。  
②6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。  
③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。

1	右左行う	2	右左行う	3	右左行う
4	右左行う	5	右左行う	6	右左行う

●	日	実	日	●	日	実	日	●	日	実	日	●	日	実	日		
1	月	日	6	月	日	11	月	日	16	月	日	21	月	日	26	月	日
2	月	日	7	月	日	12	月	日	17	月	日	22	月	日	27	月	日
3	月	日	8	月	日	13	月	日	18	月	日	23	月	日	28	月	日
4	月	日	9	月	日	14	月	日	19	月	日	24	月	日	29	月	日
5	月	日	10	月	日	15	月	日	20	月	日	25	月	日	30	月	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)



# 安全な新体力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

新体力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う。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。 特に子どもの場合には中止すべき。
31～35℃	28～31℃	 <b>厳重警戒</b> (激しい運動は中止)	熱中症の危険性が高いため、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。 10～20分おきに休憩をとり水分・塩分を補給する。 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> (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。 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> (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> (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。 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

JSCO、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。



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。

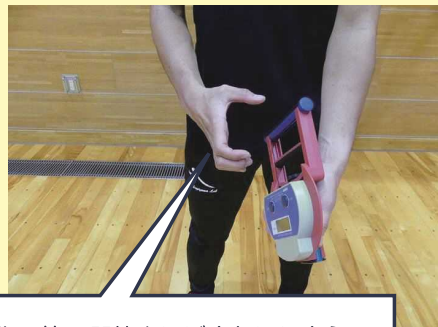


握りを確認したら、一気に握る。

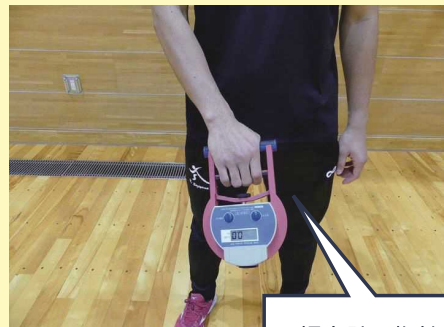
### 正しい握り方



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）

測定方法の解説動画

- 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。



#### 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** !

胸をはろう。  
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ましょう。

**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)

測定方法の解説動画

- 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。



#### 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)  
(体の柔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

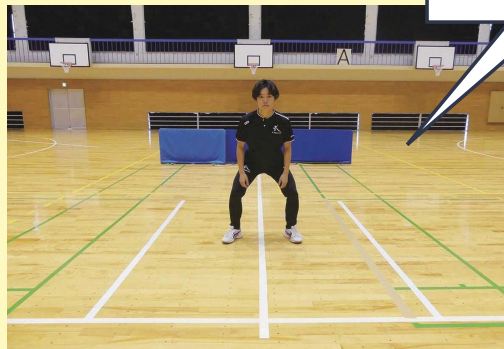
- ・ その場ジャンプや膝屈伸を行います。
- ・ 実際の測定動作で3～5秒程度行います。



### 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め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。



POINT !

この動作をペースに合わせて繰り返そう。



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。

## 記録の付け方 (留意点)

測定方法の解説動画

- 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。



### 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、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

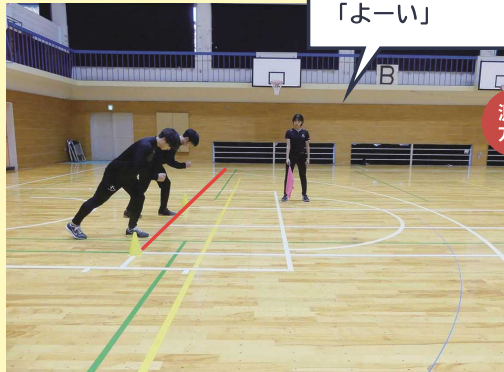
- 手首、足首、肩などを回します。その場でジャンプやもも上げを行います。
- 本番同様のスタート練習を数回行います。



### 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。



「位置について」  
「よーい」

測定方法

走路はセバレートの直走路。  
スパイクやスターティングブロックは使用しない。



「ドン」



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 !

ゴールの先まで走ろう。

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

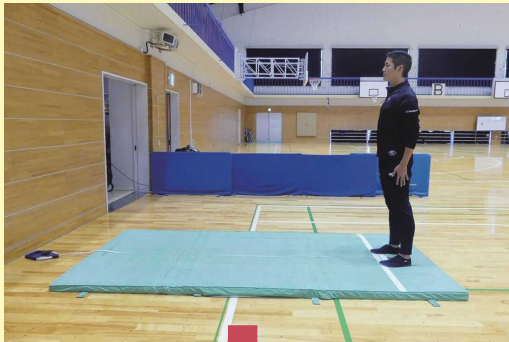
- ・ 手首、足首、肩などを回します。その場で、ジャンプ、もも上げを行います。
- ・ 実際の測定動作での練習を数回行います。



## 正しい測定方法とポイント

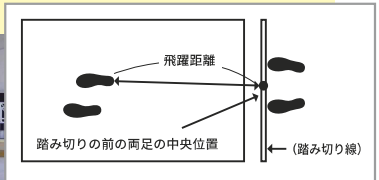
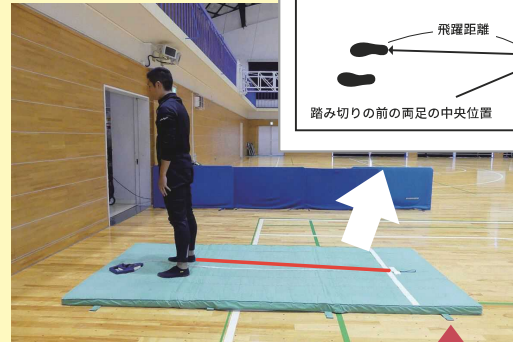
測定方法

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 高く遠くに跳べる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

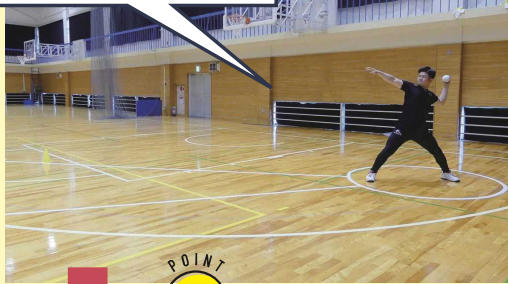
- ・ 肩や手首などを回しておきます。屈伸運動や股関節を伸ばすストレッチを行います。
- ・ ソフトボールを軽く投げておきます。



## 正しい測定方法とポイント

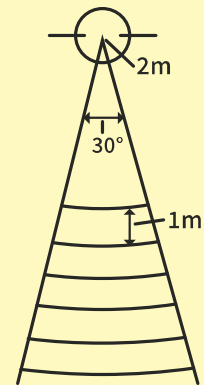


できるだけ下投げをしない。



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)

測定方法の解説動画

- 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。



### 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・バレーボール 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 シャトルラン	50m 走	立ち幅とび	ソフトボール 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 シャトルラン	50m 走	立ち幅とび	ソフトボール 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

