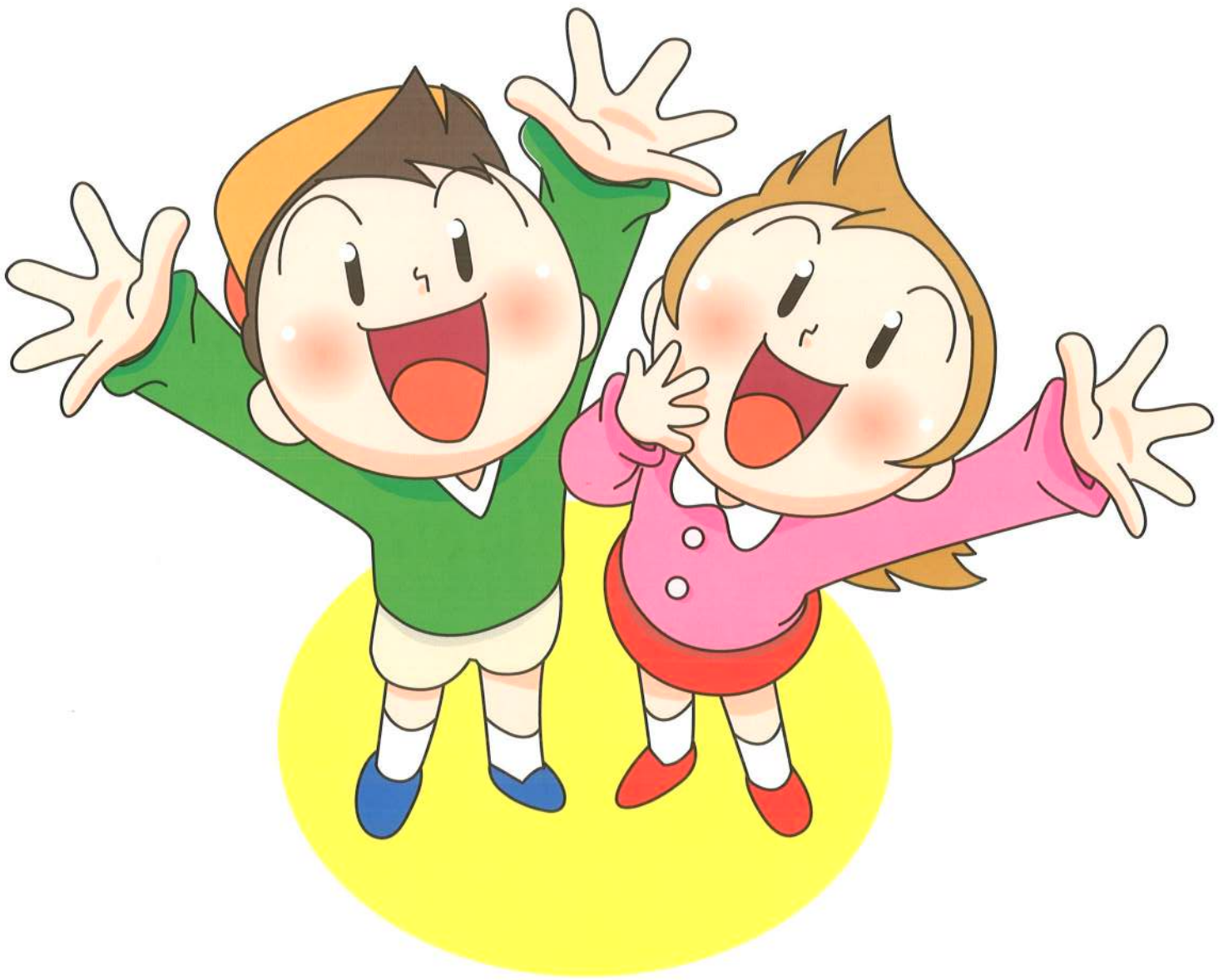


小学校体育指導資料

# とび出せ 元気 大分っ子

体力づくり事例集



大分県教育委員会

## はじめに

本年度から、学年進行により高等学校での新学習指導要領が実施となり、小・中学校と併せて、すべての校種で、新しい教育課程による教育活動が始まりました。

小学校学習指導要領では、完全学校週五日制の下、「ゆとり」の中で自ら学び自ら考えるなどの「生きる力」を育成することを基本的なねらいとし、体育科では「心と体を一体としてとらえ、適切な運動の経験と健康・安全についての理解を通して、運動に親しむ資質や能力を育てるとともに、健康の保持増進と体力の向上を図り、楽しく明るい生活を営む態度を育てる」ことを目標としています。

現在、子どもたちを取り巻く社会環境や生活様式の変化などにより、運動の機会の減少や生活習慣の乱れが生じてきており、子どもの体力・運動能力は長期的低下傾向にあり、社会問題ともなっています。

このような中、平成14年9月に中央教育審議会から「子どもの体力向上のための総合的な方策について」の答申が出され、子どもの体力向上に向けて国として取り組むことが示されました。

本県におきましても児童生徒の体力・運動能力調査報告書によりますと、ほとんどの種目において全国平均を下回っており、将来を担う子どもの体力の向上を図ることは重要な課題であります。

そこで、県教育委員会では、各学校の実態に応じて、学校体育はもとより、特別活動など学校教育活動全体を通じて活用できる「体力づくり事例集」をこのたび作成しました。本事例集は、子どもの体力低下の主な原因が、歩いたり、走ったり、外で遊んだりするなどの日常的な身体運動が減少しているものと考え、体力向上を図るための外遊びや体力を高める運動の事例を掲載したほか、体力・運動能力を各学校で測定できる新体力テストの実施要項等を掲載したものです。

各学校におかれましては、本事例集の趣旨を十分御理解いただき、児童の体力・運動能力向上のために御活用いただきたいと思います。

最後になりますが、本事例集作成に当たり、多数の資料を御提供いただきました県下の多くの小学校並びに御協力いただきました関係の皆様方に心から感謝を申し上げます。

平成16年3月

大分県教育庁体育保健課長  
高山 誠一

# CONTENTS

## I 体力についての基本的な考え方

	ページ
1 子どもたちに求められる体力とは	1
2 小学生期における体力と外遊び	1
3 体力を構成する要素	2
4 体づくり運動とは	3
ア 体力を高める運動のねらい	3
イ 体ほぐしの運動のねらい	3

## II 体力を高めるための取組

1 体力を高める運動例	
ア 体の柔らかさを高めるための運動例	4
イ 巧みな動きを高めるための運動例	6
ウ 力強い動きを高めるための運動例	8
エ 動きを持続する能力を高めるための運動例	9
2 体力を高める運動を実施するに当たって	10
3 体力を高めるための外遊びの事例	
色つき鬼	11
牛と馬	12
うずまき鬼	13
うずまきジャンケン	14
Sケン	15
おしくらまんじゅう	16
お引っ越し	17
かかし	18
川渡り	19
カンガルー鬼、ケンケン鬼	20
缶けり	21
吉四六さんの天のぼり	22
くつとり	23
けいどろ	24
けまりバレー	25

	ページ
ケンケン陣とり	26
こおり鬼	27
子とり鬼	28
ゴムとび	29
三角鬼	30
しっぽとり	31
しま鬼	32
陣とり	33
高鬼	34
宝あわせ	35
宝とり	36
だれがつよい	37
手打ち野球	38
手つなぎ鬼	39
天下	40
動物鬼	41
豆腐と油揚げ	42
ドッジボール	43
ドラキュラゲーム	44
長なわ遊び	45
にくどん	46
ねこどん	47
ねずみとねこ	48
ひつつき虫	49
ひっぱりっこ	50
ひまわり	51
ひょうたん鬼	52
ピンポン	53
ペットボトル倒し	54
へびジャンケン	55
へびのしっぽつかみ	56
ポコベン	57
丸太遊び	58
みんなでドン	59
六むし	60

### Ⅲ 資料

1 新体力テスト実施要項	ページ
ア 握力	61
イ 上体起こし	62
ウ 長座体前屈	63
エ 反復横とび	64
オ 20mシャトルラン（往復持久走）	65
カ 50m走	67
キ 立ち幅とび	68
ク ソフトボール投げ	69
※ 新体力テスト記録カード	72
2 「子どもの体力向上のための総合的な方策について」(答申の概要) (平成14年9月30日 中央教育審議会)	73



# 体力についての基本的な考え方

# I 体力についての基本的な考え方

## 1 子どもたちに求められる体力とは

体力の意義を踏まえると、子どもたちに求められる体力には、「運動をするための体力」と「健康に生活するための体力」の二つが考えられます。

### (1) 運動をするための体力

運動をするための体力とは、調整力、瞬発力、持久力などを要素とする運動をするための基礎となる身体的能力、すなわち行動体力を指しています。

運動を調整して行う能力として調整力があり、運動をバランスよく（平衡性）、すばやく（敏しょう性）、そして、巧みに（巧ち性）行う能力のことであり、神経の働きが関係しています。なお、柔軟性は調整力を構成する要素ではありませんが、調整力の発揮に関係する能力です。また、運動を力強く、速く行う能力として筋力（瞬発力）があり、筋肉や骨の働きが関係しています。さらに、運動を長く続けて行う能力として持久力があり、呼吸器や循環器の働きが関係しています。

これらの要素については、「新体力テスト」により把握できます。

### (2) 健康に生活するための体力

健康に生活するための体力とは、体の健康を維持し、病気にならないようにする防衛体力のことを指しています。具体的には、インフルエンザにかかりにくいなど、感染症をはじめとする病気に対する抵抗力としてとらえられますが、現在の子どもたちの健康課題に照らし、こうした体力を表す適切な指標としては、生活習慣病につながる要因に関する値や生活習慣病にかかっている者の割合などが考えられます。これらの値を現在より下げ、健康な状態で生活できる基本的な体力を高めることが必要です。

## 2 小学生期における体力と外遊び

近年の子どもの体力・運動能力は、長期的低下傾向にあり、憂慮すべき状況にあります。これは生活様式の変化などにより、子どもの生活全体の中で歩いたり、外で遊んだりするなどの日常的な身体運動が減少したことによるものと考えられます。

体力は、人間の活動の源であり、健康の維持のほか意欲や気力といった精神面の充実に大きくかかわっており、豊かな人間性や自ら学び自ら考える力といった「生きる力」の重要な要素となるものであります。

このことから、体力を高めるための有効な対策を考えていくことが急がれますが、短絡的に体力向上のためのトレーニングを個々に課すことは、骨格・筋肉等の発育・発達期にある小学生には適切ではありません。

小学生期においては、多様な運動を計画的・継続的に行わせ、子どもたちに体を動かすことの楽しさや喜びを味わわせることを経験させ、それらの経験を通じた体力づくりを考えていく必要があります。

外遊びは、長い距離を走ったり、相手を追いかけたり、ケンケンで移動したり、相手を押したり、引っ張ったりするなどの要素が含まれており、外遊びを行うことにより自然に体力が向上していくことが期待できます。また、外遊びは体力を高める運動としてだけでなく、ルールを守ったり、友達と仲良くしたりなど豊かな社会性をはぐくむうえでも有効な手段であり、日常生活の中で活発な外遊びへの興味・関心を高めることが大切になります。

### 3 体力を構成する要素

広義に考えると、体力は「人間の体に関する総合的概念」であり、「人間としての生存、生活するための基礎的能力」とであると理解されています。

また、一般的に体力には、行動するために必要な能力としての「行動体力」と体の外部環境や内部環境の変動に対応する能力としての「防衛体力」とが考えられています。行動体力を構成する要素ごとの機能面は次のようになります。

#### ■筋力

筋が収縮することによって生じる力が筋力です。全ての運動は筋力によって行われます。筋力は一時的な最大筋力と筋肉に負荷のかかった状態でいかに長時間作業を続けることができるかという筋持久力に分けられます。

#### ■瞬発力

瞬発的に大きな力を出して運動を起こす能力を意味します。体育・スポーツの場での運動の多くは、瞬間的に強い力を出すことが求められますので、瞬発力はほとんどの運動技能にとって非常に重要な要因です。

#### ■持久力

筋の持久力（筋力で説明）と呼吸・循環機能の持久力（全身持久力）に大きく分けられます。呼吸・循環機能の持久力は、全身的な運動を長時間継続して行う能力です。

#### ■調整力（協応性）

身体の一つ以上の部位の運動を一つにまとめた運動に融合したり、身体の内・外からの刺激に対応して運動する能力をいい、複雑な運動を学習する場合に重要な役割を果たします。

#### □平衡性

身体の姿勢を保つ能力のことで、平衡性の維持は姿勢反射によって行われます。歩いたり跳んだりする運動の途中で姿勢の安定性を意味する動的平衡性と静止した状態での安定性を意味する静的平衡性とに区別されます。

#### □敏しょう性

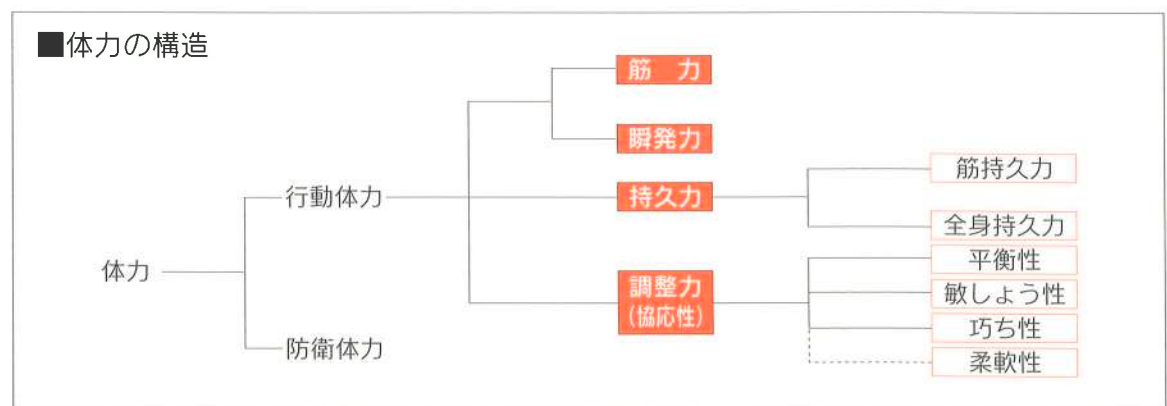
身体を素早く動かして方向を転換したり、刺激に対して反応したりする能力のことで、反応速度や動作の反復速度が含まれます。

#### □巧ち性

身体を目的に合わせて正確に、素早く、なめらかに動かす能力のことで、いわゆる器用さ、巧みさのことです。したがって、巧ち性の中には、協応性、敏しょう性、平衡性なども含まれます。

#### □柔軟性

柔軟性は、調整力を構成する要素ではありませんが、調整力の発揮に関係する能力です。身体をいろいろな方向に曲げたり、伸ばしたりする能力のことで、主として関節部の構造、靱帯・筋膜の弾性、筋の伸展性によって決定されます。運動をスムーズに、大きく、美しく行うことができます。





# I 体力についての基本的な考え方

## 4 体づくり運動とは

「体づくり運動」は、体の調子を整えるなどの体ほぐしをしたり、体力を高めたりすることをねらいとして行われる運動です。その内容は、心と体を一体としてとらえる観点から、新たに加えられた「体ほぐしの運動」と従前の体操領域の内容である「体力を高める運動」とで構成されています。

したがって、「体づくり運動」では、「体ほぐしの運動」や「体力を高める運動」の必要性について理解を深めるとともに、自己の体力や生活に応じてねらいをもって運動を行ったり、活動を工夫したりすることが大切です。

### ア 「体力を高める運動」のねらい

「体力を高める運動」は、従前と同様に児童生徒の体力の向上を直接のねらいとして行われる運動であり、基本的には「体の柔らかさ及び巧みな動きを高めるための運動」、「力強い動きを高める運動」及び「動きを持続する能力を高めるための運動」で構成されています。これらの運動は、直接的に体力を高めるためにつくられた運動であり、自己の体力を高めることをねらいとして運動をするところに他の運動との基本的な違いがあります。体力を高めるためには健康や体力の必要性を学ぶとともに、体力を高めるための合理的な運動の仕方と計画の立て方を学習し、自己の体力や生活に応じて体力づくりが実践できるようにすることが大切です。

### イ 「体ほぐしの運動」のねらい

「体ほぐしの運動」は、心と体を一体としてとらえる観点を重視することから新たに示された内容であり、具体的な活動を通して心と体が深くかかわっていることを体得できるようにする必要があります。すなわち、いろいろな手軽な運動や律動的な運動を行い、体を動かす楽しさや心地よさを味わうことによって、自分や仲間の体や心の状態に気づき、体の調子を整え、仲間と豊かに交流できるようにすることです。

なお、この「体ほぐしの運動」については、小学校の低・中学年では「基本の運動」の中にその趣旨が含まれていることから領域として位置付けなかったことやその他の運動領域の導入としても積極的に取り入れることができることに留意する必要があります。

また、「体ほぐしの運動」の実践を通して、自分の体力や生活に応じた課題を見つけ、意欲をもって「体力を高める運動」や各種の運動の楽しみ方へと学習を発展させていくことができるようにすることが大切です。

## II

# 体力を高めるための取組

### 1 体力を高める運動例

	ページ
ア 体の柔らかさを高めるための運動例	4
イ 巧みな動きを高めるための運動例	6
ウ 力強い動きを高めるための運動例	8
エ 動きを持続する能力を高めるための運動例	9

## II 体力を高めるための取組

### ア 体の柔らかさを高めるための運動例

#### ストレッチ体操

片脚を曲げ、後ろに倒す

左右



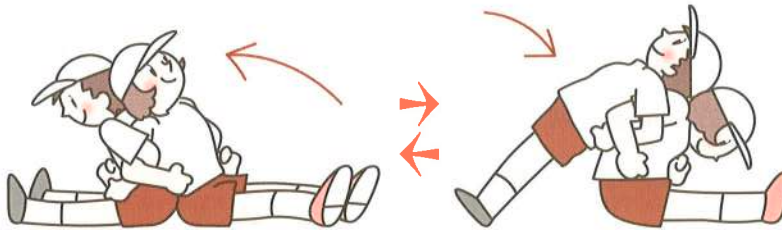
両足先をつかみ  
膝を伸ばす



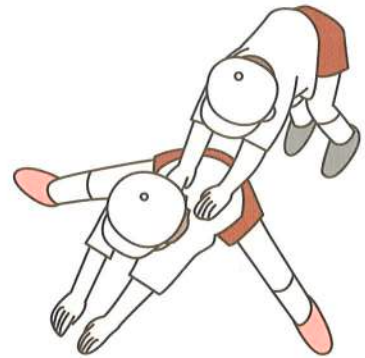
反対側の足先をつかみ  
耳を膝につける



#### 背中前後曲げ



#### 二人組前屈



#### ブリッジ



#### リンボーダンス



#### ジャンケン開脚

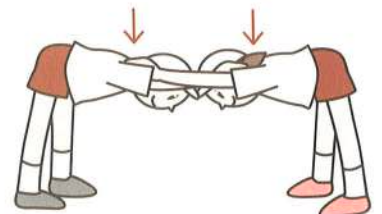


#### 上体ひねり



胸を張る。

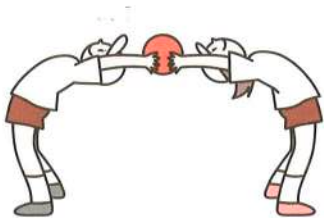
#### 肩入れ



肩をおさえ、胸を張る。

ボール渡し

ゆっくり後ろに反る。



膝をのばして、体を前に曲げる。



かかとを動かさないように体をひねる。



縄を使ったストレッチング



足を上げる

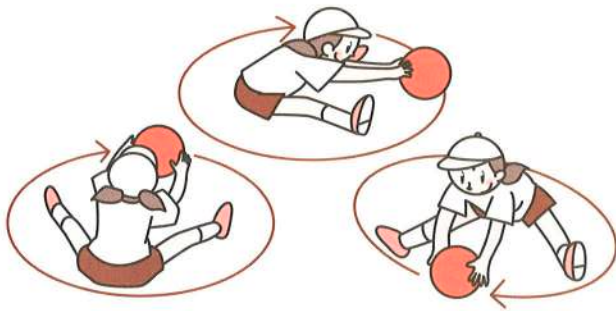


後ろに反ってみる



どこまで上がるか

ボール転がし



8の字回し



ボールをコントロールするんだ

棒くぐり

前



後ろ



## II 体力を高めるための取組

### イ 巧みな動きを高めるための運動例

サイドステップ



コーンタッチ



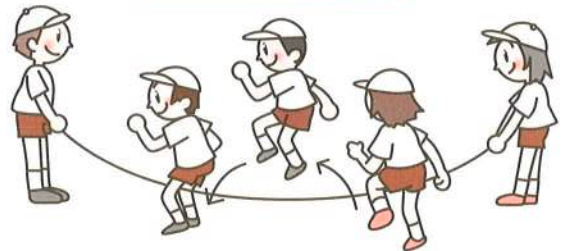
なわとび



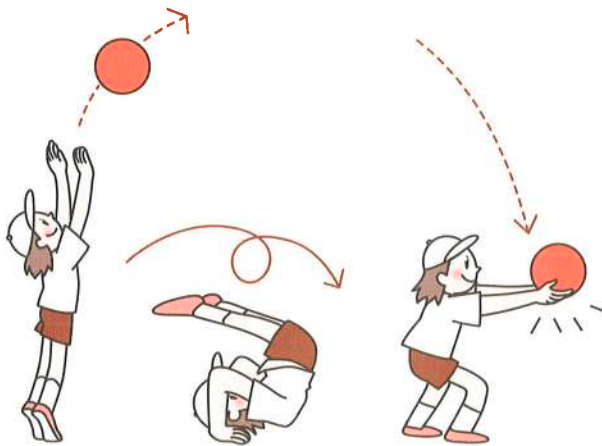
2、3人の連鎖とび



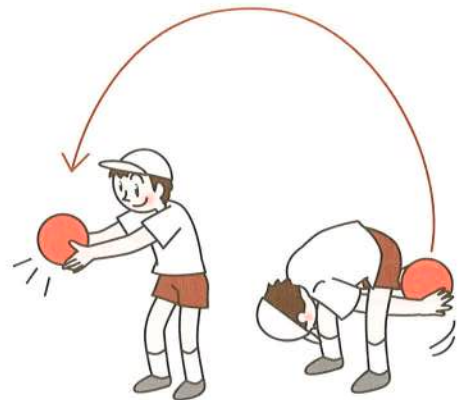
入り方、出方をかえて



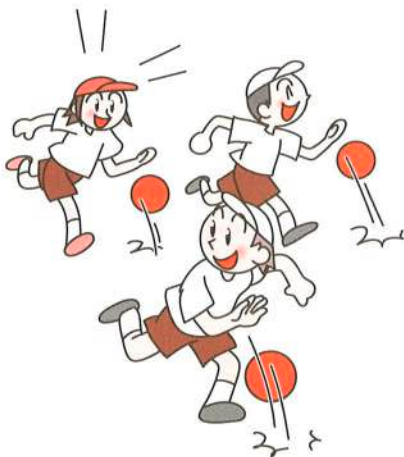
前転キャッチ



またの下から投げて正面でキャッチ



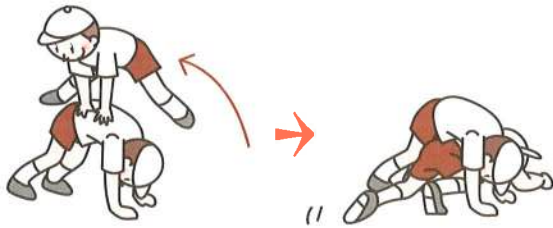
ドリブル鬼ごっこ



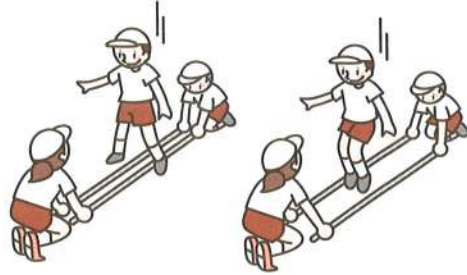
両手ドリブル



馬とび、馬くぐり

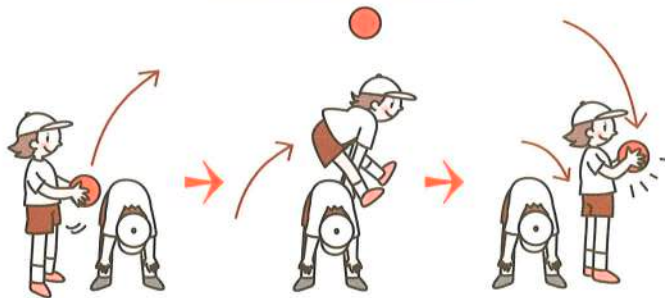


バンブーダンス



棒の開閉に合わせて、足を開閉する。

馬とびボール取り

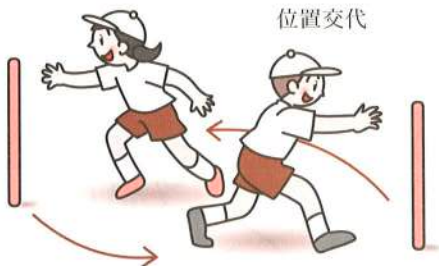


引っ張り起こし



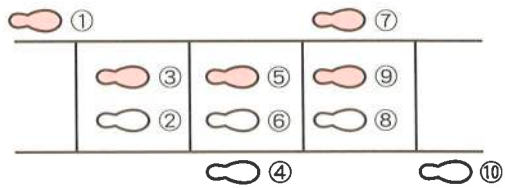
棒を使って

位置交代



すばやく動いて、つかむ

ラダーを使って



左右交互にステップを踏みながら前方へ移動

左 足 右 足

## II 体力を高めるための取組

### ウ 力強い動きを高めるための運動例

登り棒



雲梯



アザラシ歩き



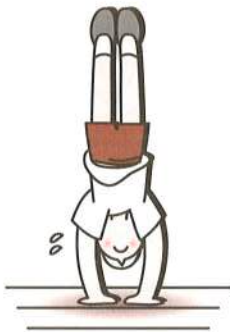
手押し車



尺取り虫



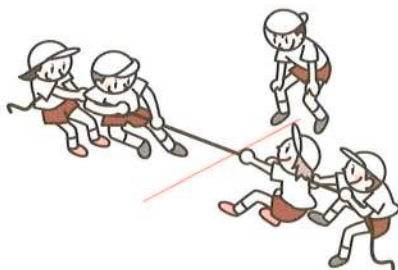
壁倒立



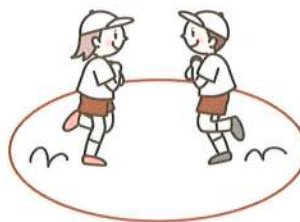
腕立てジャンケン



つなひき



片足ずもう



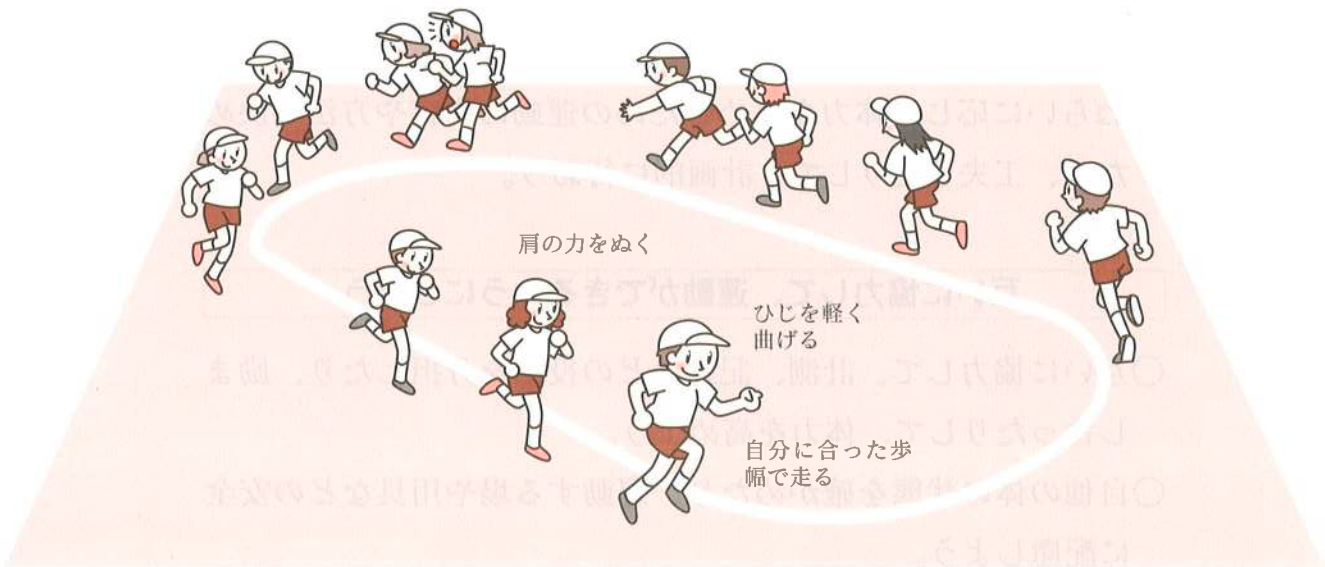
押し合い



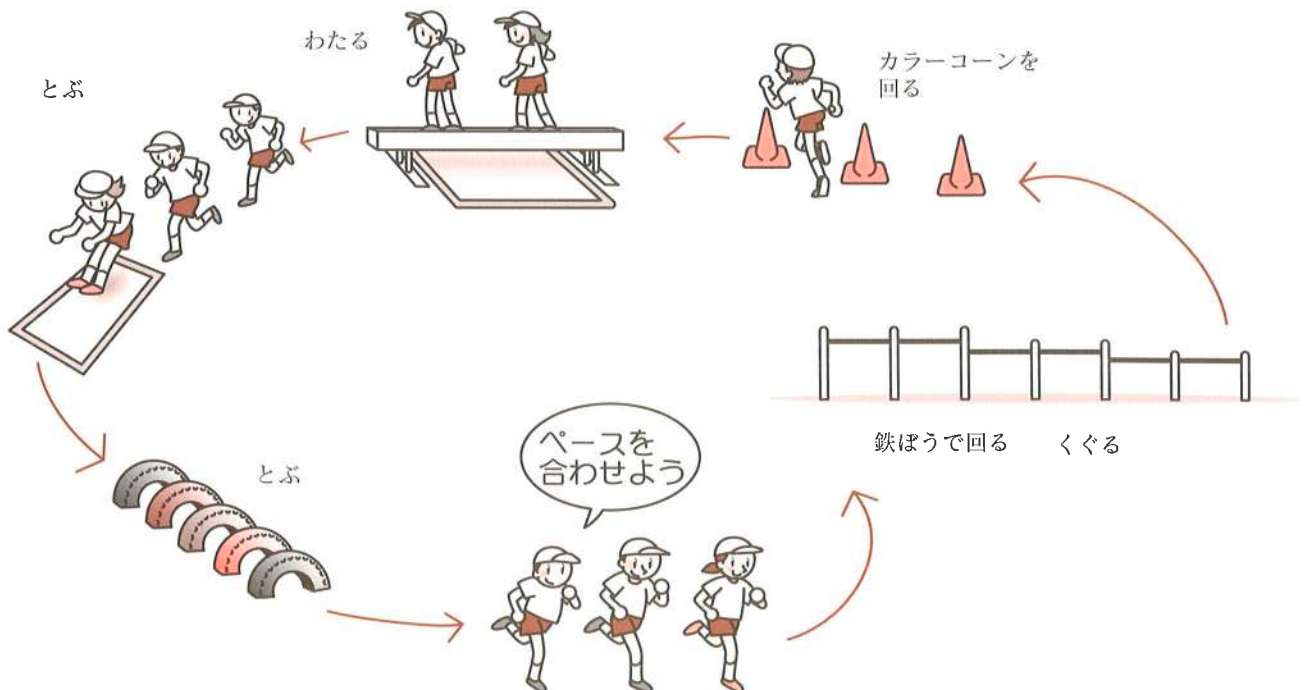
## エ 動きを持続する能力を高めるための運動例

### 持久走

※無理のない速さで走り続けよう  
※グループで追い越し走に挑戦しよう



### サーキットコースを使つての運動



※運動を繰り返したり、組み合わせたりして、持久力を高めることもできます。



## 2 体力を高める運動を実施するに当たって

### 自己の体力や体の状態に応じて、体力の高め方を工夫しよう

- 体力テストなどを活用して、自己の体力の特徴を把握し、体力に応じたねらいを決めよう。
- ねらいに応じた体力を高めるための運動の内容や方法を決めたり、工夫したりして、計画的に行おう。

### 互いに協力して、運動ができるようにしよう

- 互いに協力して、計測、記録などの役割を分担したり、励まし合ったりして、体力を高めよう。
- 自他の体の状態を確かめたり、運動する場や用具などの安全に配慮しよう。

### 3 体力を高めるための外遊びの事例

	ページ		ページ
<input type="checkbox"/> 色つき鬼	11	<input type="checkbox"/> 宝とり	36
<input type="checkbox"/> 牛と馬	12	<input type="checkbox"/> だれがつよい	37
<input type="checkbox"/> うずまき鬼	13	<input type="checkbox"/> 手打ち野球	38
<input type="checkbox"/> うずまきジャンケン	14	<input type="checkbox"/> 手つなぎ鬼	39
<input type="checkbox"/> Sケン	15	<input type="checkbox"/> 天下	40
<input type="checkbox"/> おしくらまんじゅう	16	<input type="checkbox"/> 動物鬼	41
<input type="checkbox"/> お引っ越し	17	<input type="checkbox"/> 豆腐と油揚げ	42
<input type="checkbox"/> かかし	18	<input type="checkbox"/> ドッジボール	43
<input type="checkbox"/> 川渡り	19	<input type="checkbox"/> ドラキュラゲーム	44
<input type="checkbox"/> カンガルー鬼、ケンケン鬼	20	<input type="checkbox"/> 長なわ遊び	45
<input type="checkbox"/> 缶けり	21	<input type="checkbox"/> にくどん	46
<input type="checkbox"/> 吉四六さんの天のぼり	22	<input type="checkbox"/> ねこどん	47
<input type="checkbox"/> くつとり	23	<input type="checkbox"/> ねずみとねこ	48
<input type="checkbox"/> けいどろ	24	<input type="checkbox"/> ひつつき虫	49
<input type="checkbox"/> けまりバレー	25	<input type="checkbox"/> ひっぱりっこ	50
<input type="checkbox"/> ケンケン陣とり	26	<input type="checkbox"/> ひまわり	51
<input type="checkbox"/> こおり鬼	27	<input type="checkbox"/> ひょうたん鬼	52
<input type="checkbox"/> 子とり鬼	28	<input type="checkbox"/> ピンポン	53
<input type="checkbox"/> ゴムとび	29	<input type="checkbox"/> ペットボトル倒し	54
<input type="checkbox"/> 三角鬼	30	<input type="checkbox"/> ヘビジャンケン	55
<input type="checkbox"/> しっぼとり	31	<input type="checkbox"/> ヘビのしっぼつかみ	56
<input type="checkbox"/> しま鬼	32	<input type="checkbox"/> ポコベン	57
<input type="checkbox"/> 陣とり	33	<input type="checkbox"/> 丸太遊び	58
<input type="checkbox"/> 高鬼	34	<input type="checkbox"/> みんなでドン	59
<input type="checkbox"/> 宝あわせ	35	<input type="checkbox"/> 六むし	60

※行った遊びをチェックしてみましょう



# いろ おに 色つき鬼

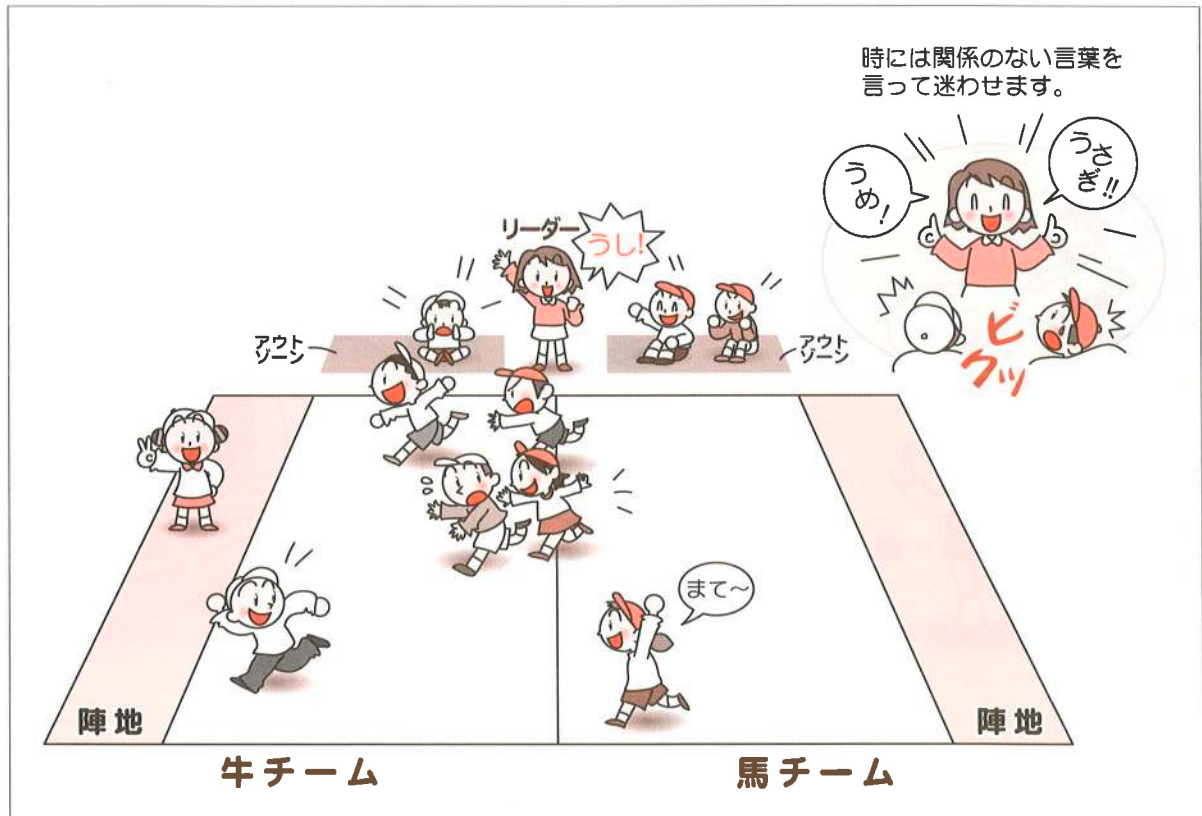


## 遊び方

- ①鬼を1人決めます。
- ②鬼になった人は、まわりにある色を一つ言います。
- ③他の人は鬼が言った色を探してそれにタッチします。
- ④鬼が言った色にタッチする前に、鬼につかまえられたら、次はその人が鬼になります。

## 高まりが期待される体力要素

・瞬発力・全身持久力



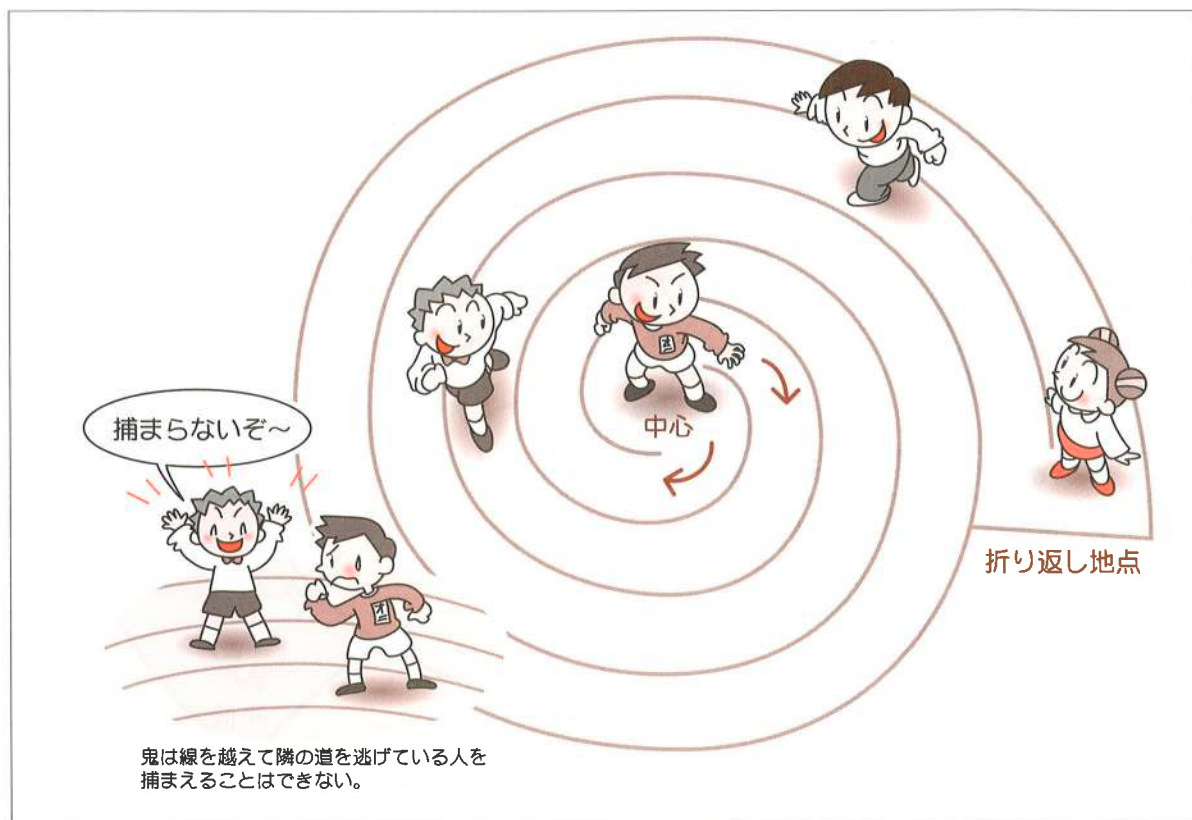
### 遊び方

- ①「牛」と「馬」の2チームに分かれ、リーダーとそれぞれの陣地を決めます。
  - ②ゲームゾーンの中央に両チームが1列になって向かい合います。
  - ③リーダーが「牛」または「馬」と大きな声で指示をします。
  - ④チーム名を言われなかったチームは相手チームを追いかけ、相手が陣地に逃げ込む前に捕まえます。捕まった人はアウトゾーンで待機します。
  - ⑤「牛」と言われたら「牛」チームが自分の陣地の方へ逃げ、「馬」と言われたら「馬」チームが自分の陣地の方へ逃げます。時には、「うめ」や「うさぎ」など、関係ない言葉を言って迷わせます。
  - ⑥何回か行って、アウトにならなかった人が多い方が勝ちです。
- ※リーダーは「牛」「馬」の指示をしますが、どちらか一方の指示に片寄らないように配慮して行います。

### 高まりが期待される体力要素

- ・瞬発力・敏しょう性

# おに ●うずまき鬼



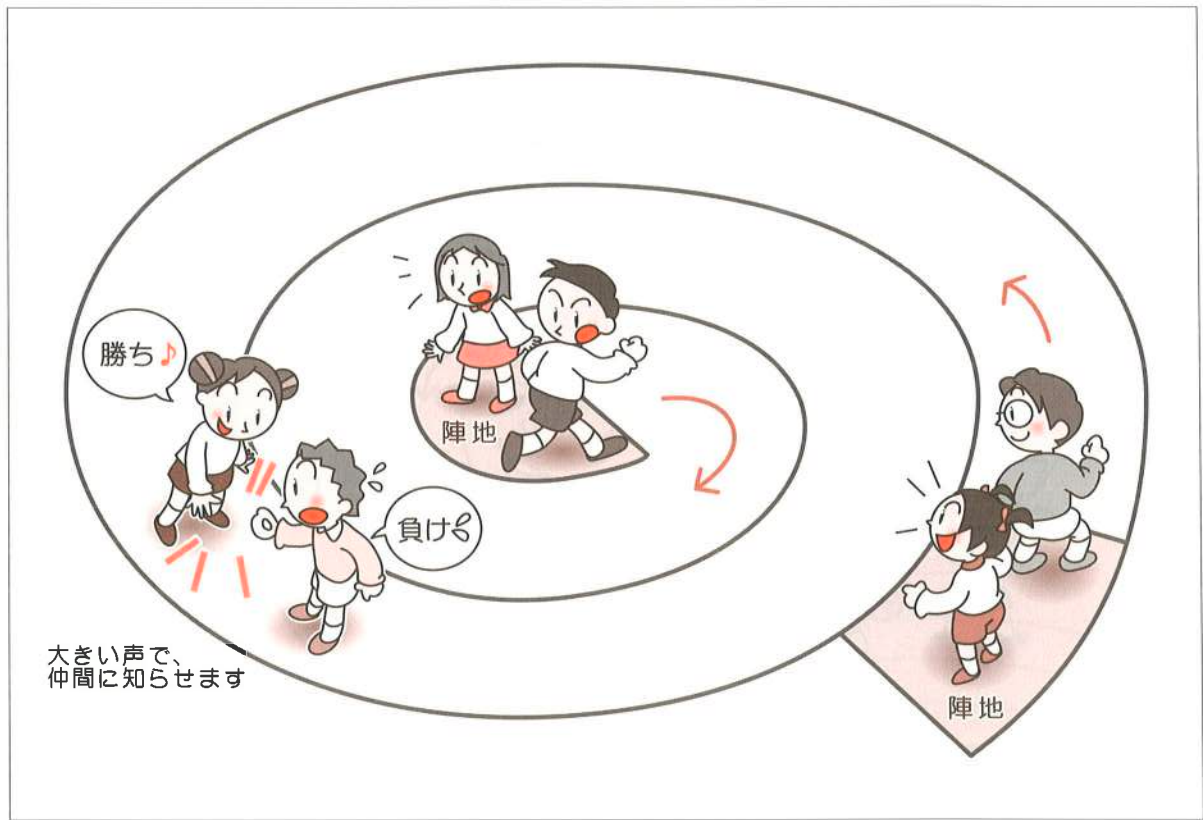
## 遊び方

- ①うずまきの線と線の間で逃げ回ったり、追いかけたりする鬼ごっこです。
- ②遊びの始まりは、鬼がうずまきの中心、他の人は折り返し地点に位置し、鬼の合図で始まります。
- ③鬼は線を越えて、隣の道を逃げている人を捕まえることはできません。
- ④逃げていた時に線を越えてしまった人も鬼となります。
- ⑤捕まえられた人が次の鬼となり、鬼は逃げる人になります。  
鬼になった人は、その場で10数えてから追いかけます。
- ⑥鬼がどっちから来ているのか分かりづらく、楽しく鬼ごっこができます。  
鬼を二人にするルールもあります。

## 高まりが期待される体力要素

・瞬発力・全身持久力・敏しょう性

# ●うずまきジャンケン<sup>むし</sup>他の呼び方(でんでん虫)



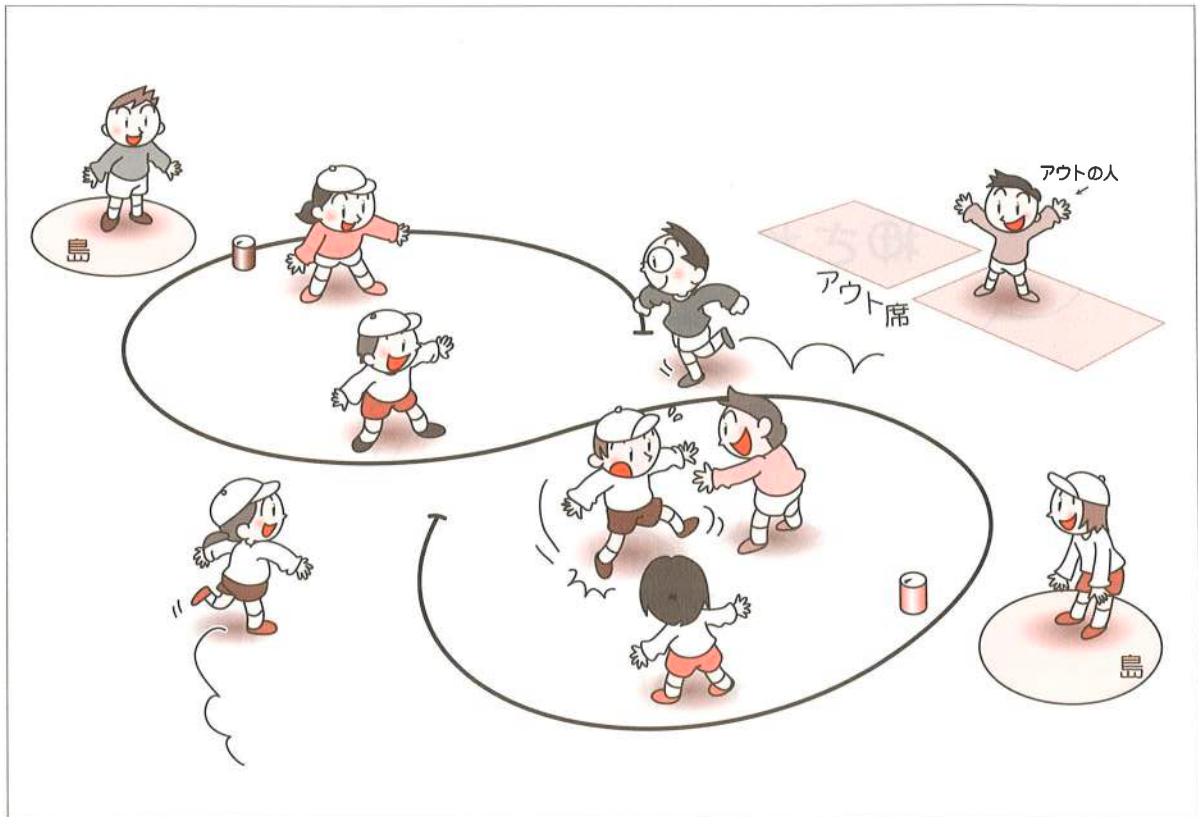
## 遊び方

- ①地面にうずまきをかきます。(人数によって、うずまきの大きさは変えます)
- ②2つのチームに分かれ、それぞれのチームがうずまきの入り口と中心にそれぞれ陣地をつくり入ります。
- ③スタートの合図で、それぞれの陣地から1人ずつ相手の陣地に向かって走り、出会ったところでジャンケンをします。
- ④勝った人はそのまま進み、負けたチームは、すぐに次の人が走り出します。負けた人は、自分のチームのいちばん後ろにつきます。
- ⑤これを繰り返して、相手の陣地に早くたどり着いたチームの勝ちです。

## 高まりが期待される体力要素

・筋力・瞬発力

# エス Sケン



## 遊び方

- ①地面に大きなSの字を書きます。
- ②2つのチームに分かれ、それぞれの陣地に入り、陣地に宝（空き缶等）を置きます。
- ③スタートの合図で相手チームの陣地を攻めに行きますが、陣地には出入り口からしか入ることができません。自分の陣地や途中の島では両足で立てますが、そこを出たらケンケンでしか進めません。
- ④相手の陣地や島の外で両足をついたり、陣地から外へ押し出されたりしたらアウトとなります。アウトになった人はアウト席に入り応援をします。
- ⑤相手の宝を先に取り、相手チームを全員アウトにしたチームが勝ちになります。

## 高まりが期待される体力要素

・筋力・瞬発力・平衡性・敏しょう性



# ●おしくらまんじゅう



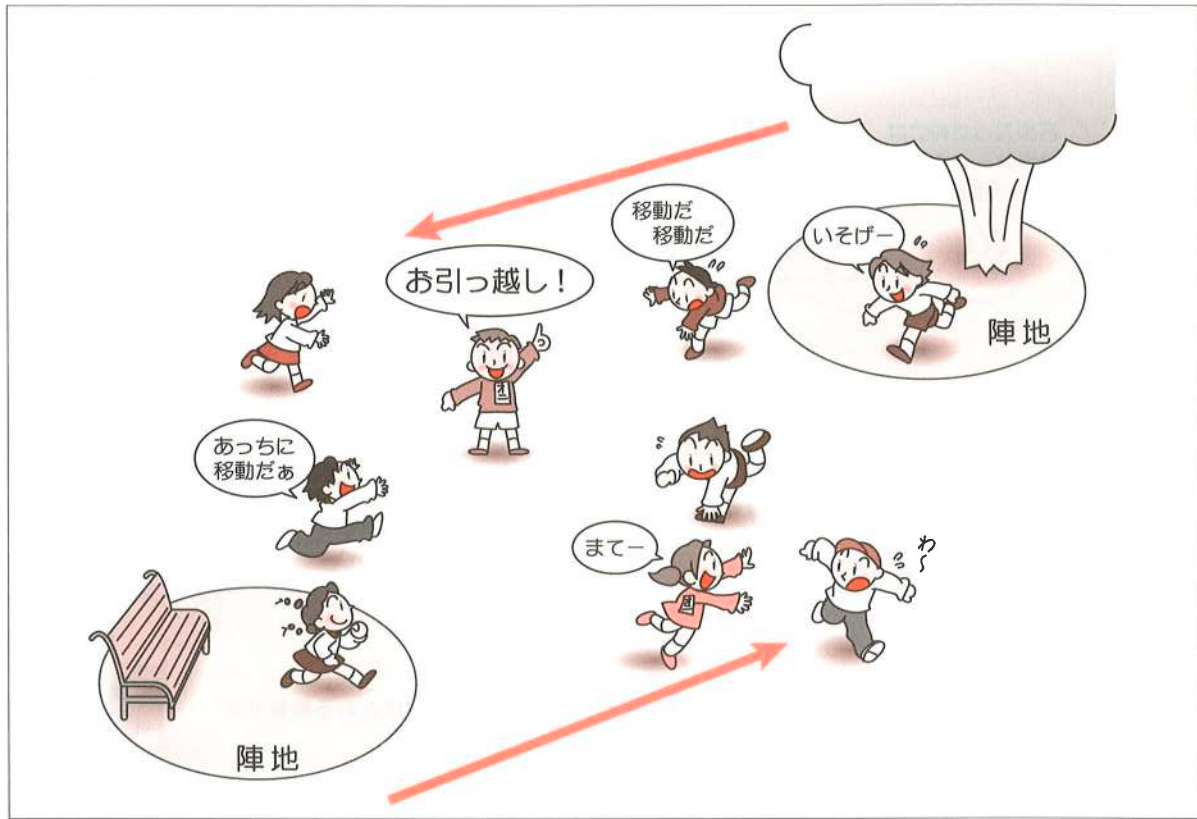
## 遊び方

- ①鬼を1人決め、他の人は円の中に入ります。(円の大きさは、人数にあわせて決めます)
- ②円の中の人「おしくらまんじゅう 押されて泣くな」と声を合わせて言いながら押し合い、他の人を円の外に出そうとします。
- ③鬼は円のまわりを走りながら中の人にタッチをします。
- ④円の外に押し出されるか、あるいは鬼にタッチされた人は鬼になります。
- ⑤最後に残った人が勝ちになります。

## 高まりが期待される体力要素

・筋力

# お引っ越し



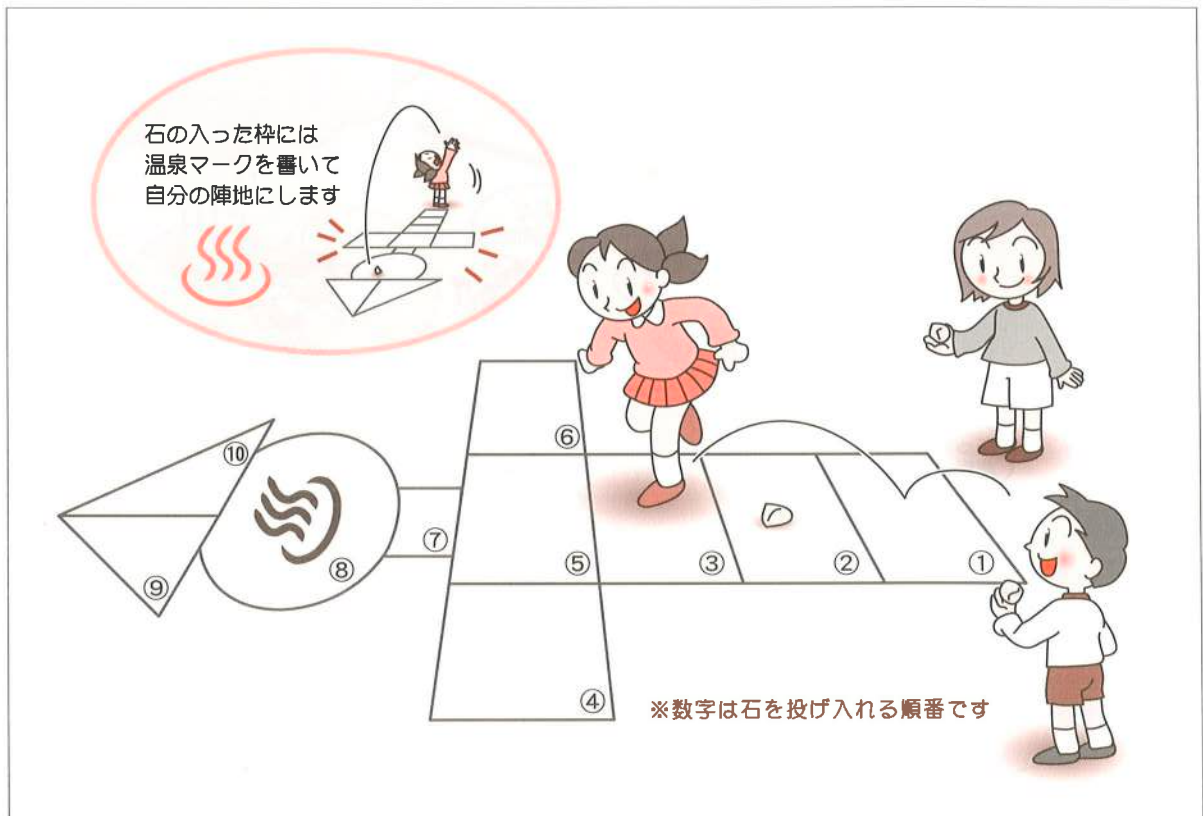
## 遊び方

- ①鬼を1人決めます。(全体の人数により、鬼の人数を増やしてもよいです)
- ②他の人は離れたところに陣地を2つつくり、どちらかの陣地に入ります。
- ③「お引っ越し」という合図で他の人は離れた一方の陣地に移動します。
- ④途中で鬼にタッチされたら鬼になり、他の人をつかまえます。
- ⑤鬼につかまらずに最後まで残った人が勝ちです。

## 高まりが期待される体力要素

・瞬発力・全身持久力・敏しょう性

## ● かかし 他の呼び方 (こけし)



### 遊び方

- ①各自、石を持ち、ジャンケンをして順番を決めます。
- ②始めの人は一番近い枠に自分の石を投げ入れます。
- ③一番近い枠に入ったら、その枠を飛び越して「ケン、ケン」と進み、「パー、パー」（手の部分）、「ケン、ケン」（首、顔の部分）、「パー」（傘の部分）と進みます。半回転して「パー」（傘の部分）、「ケン、ケン」（首、顔の部分）、以下、同じ要領で戻ります。戻る途中、枠に入っている自分の石を片足のまま拾い、その空枠を「ケン」で踏んでスタート地点に戻ります。これで1つの枠がクリアーです。
- ④続けて2番目の枠、3番目の枠と同じ要領で行います。投げた石が枠に入らなかったり、「ケン、パー」でクリアーできないときは、次の人に順番が移ります。枠に入っている石は自分の番が回ってくるまでそのままにしておかなければいけません。
- ⑤10番目の枠をクリアーするとスタート線から後ろ向きに石を投げます。石の入った枠には温泉マークを書き入れ、自分の陣地とします。自分の陣地は休息場所となります。
- ⑥1人の陣地が増えて、他の人がクリアーできなくなったところで終了です。

### 高まりが期待される体力要素

- ・瞬発力・平衡性・敏しょう性・巧ち性

# かわわた 川渡り



## 遊び方

- ①数人の鬼を決めて、その鬼が横一列に並びます。
- ②他の人たちは、笛などの合図により、鬼にタッチされないように鬼の横を通り抜けます。
- ③タッチされた人は鬼となり、タッチする方になります。
- ④川の上を通らずに逃げた人も鬼となります。
- ⑤最後まで残った人が勝ちです。

※人数はある程度多い方がよく、遊ぶ場所は少し広い方がよいです。

## 高まりが期待される体力要素

・筋力・瞬発力・敏しょう性

# おに ●カンガルー鬼・ケンケン鬼 おに



## 遊び方

※両足または片足で跳びはねながら、サークルの中で鬼ごっこをします。

- ①鬼を決めます。鬼がわかるように帽子やはちまき等で区別をします。(人数によっては、鬼を増やしてもよいです)
- ②あらかじめ大きなサークルを準備し、サークル内で行います。
- ③鬼も逃げる人も同じように両足を結び(ケンケン鬼は片足で)、鬼ごっこをします。
- ④鬼につかまった人も鬼になり、逃げる人を追いかけます。
- ⑤全員がつかまったところで終了です。最初につかまった人が次の鬼になります。

## 高まりが期待される体力要素

・筋力・瞬発力・全身持久力・平衡性・敏しょう性

# かん 缶けり



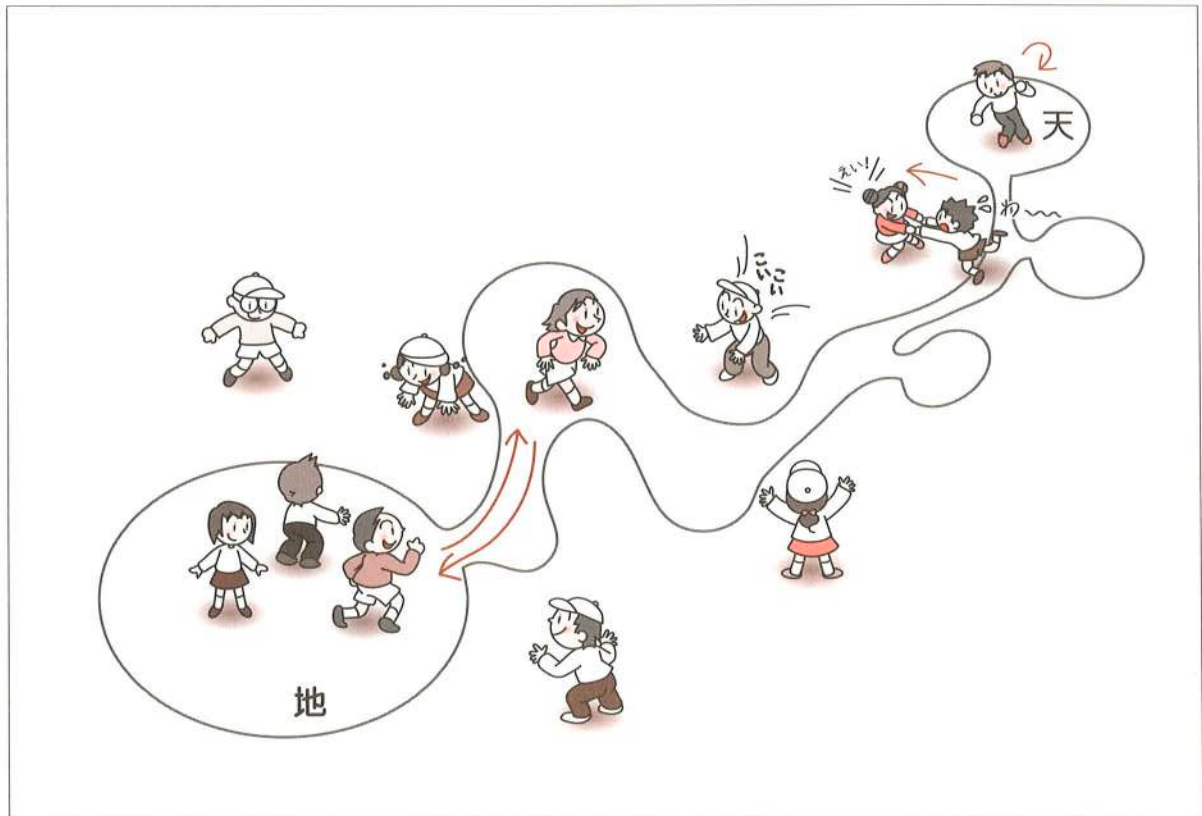
## 遊び方

- ①地面に直径1 mくらいの円を描き、その中に缶を置きます。
- ②鬼を決めます。
- ③鬼以外の人が缶をけり、鬼が缶を拾って円の中に戻す間に鬼以外の方は、隠れます。
- ④鬼は隠れた人たちを捜し、見つけたら、その人の名前を言い、缶を1回踏みます。  
見つけられた人は、缶のそばで助けを待ちます。
- ⑤鬼が他の人を捜している間に仲間が缶をけったら、また、隠れることができます。
- ⑥全員見つけられたら、一番最初に見つかった人と鬼を交代します。

## 高まりが期待される体力要素

・瞬発力・敏しょう性・巧ち性

# きつちよむ てん ●吉四六さんの天のぼり



## 遊び方

- ①内野（吉四六さん）と外野（鬼）の2チームに分かれます。
- ②地面に上図のような天と地を結ぶ好きな形を描きます。
- ③地は吉四六さんチーム全員が入って、外から手が届かないくらいの大きさにし、天は狭くします。
- ④鬼は、地から天へのぼり、また地へ帰っていかうとする吉四六さんを引っ張ったり、押したりして線の外に出します。
- ⑤吉四六さんは、線から外に出たらアウトとします。1人でも天まで行き、地に戻ることができたら、外に出されていた人も中に戻ることができます。
- ⑥内野の吉四六さんたち全員が外に出されたところで、鬼と交代します。

## 高まりが期待される体力要素

・筋力・瞬発力・敏しょう性・巧ち性

## ● くつとり じゅっし か 他の呼び方(十字架)



### 遊び方

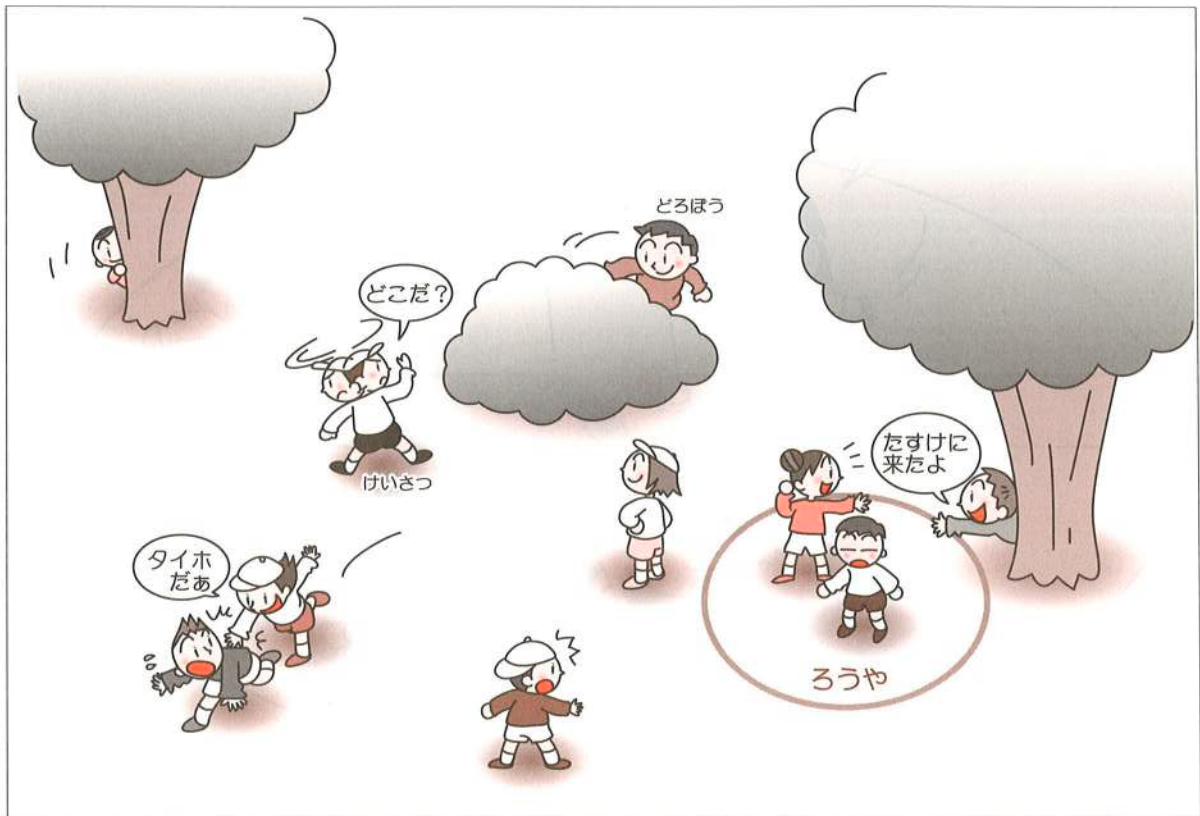
- ①地面に円のコートをかき、まんなか<sup>①</sup>に十字の道をつくります。
- ②鬼を1人決めます。
- ③鬼はまんなかの十字の道<sup>②</sup>だけを通して他の人にタッチします。コートの中の他の人たちは、鬼のすき<sup>③</sup>をみて、鬼にタッチされないように、円の中を動きます。
- ④鬼にタッチされた人は片方のくつをぬいで、十字の中心に置き、片足ケンケンで動きます。
- ⑤鬼のすきをみてくつを取り戻せば、両足で動けるようになります。他の人のくつを取ってあげることもできます。
- ⑥片足のときにつかまったら、鬼と交代します。

### 高まりが期待される体力要素

・筋力・瞬発力・平衡性・敏しょう性



# ●けいどろ



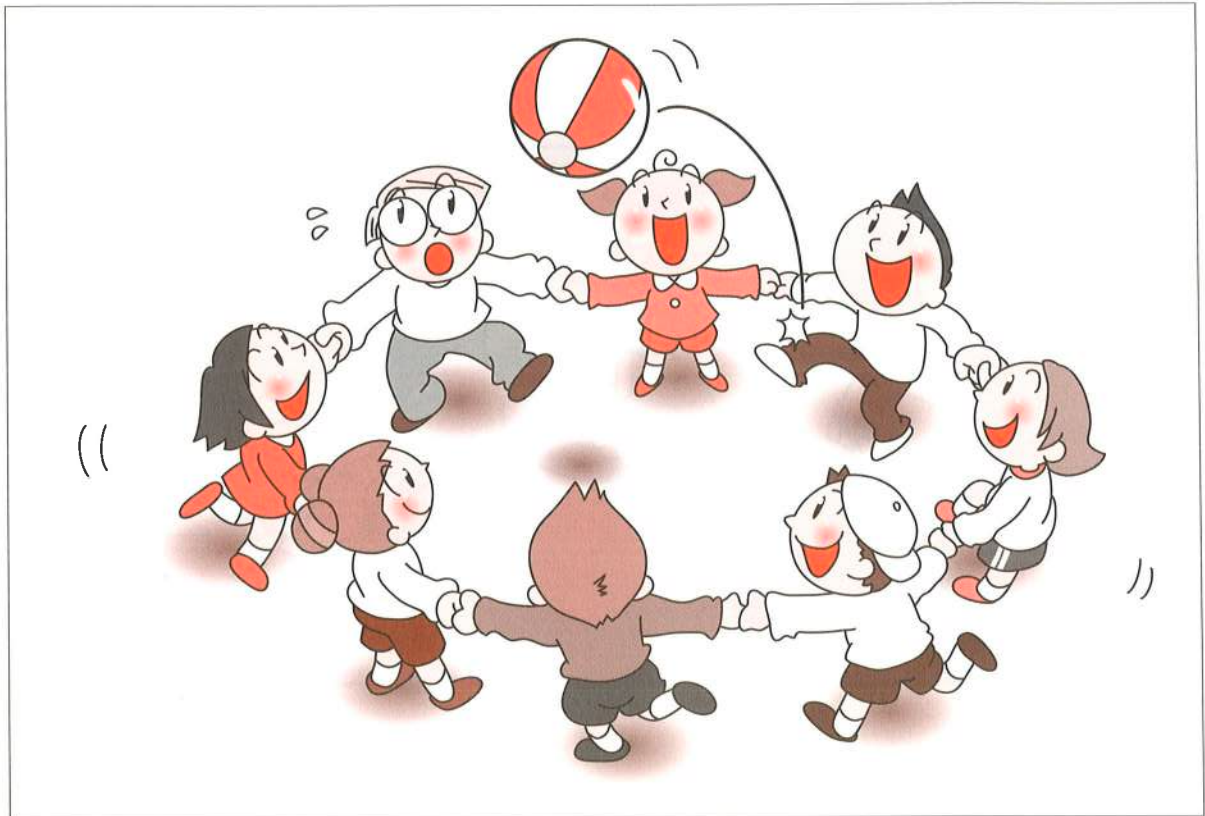
## 遊び方

- ①ジャンケン等で警察役とどろぼう役の2つに分かれます。
  - ②指令台や大きな木など分かりやすいところにろうやを作ります。
  - ③「はじめ」の合図で警察はどろぼうを追いかけ、どろぼうにタッチするとろうやに連れて行くことができます。
  - ④つかまえられたどろぼうは、仲間にタッチしてもらおうと、ろうやから逃げるすることができます。
  - ⑤警察は10数えるまで、逃げたどろぼうを追いかけることはできません。
  - ⑥どろぼうが全員つかまったらゲームが終わり、警察役とどろぼう役を交代します。
  - ⑦時間を決めておいて、残ったどろぼうの数で勝敗を決めることもできます。
- ※遊び名はよくありませんが古くから伝わる鬼遊びの一つです。どろぼう役になる人を固定したりしないよう十分な配慮が必要です。

## 高まりが期待される体力要素

・筋力・瞬発力・全身持久力・敏しょう性

# ●けまりバレー



## 遊び方

- ①全員が丸くなって手をつなぎます。
- ②ボールは、ビーチボールや風船を利用します。
- ③ボールをけて空中に上げ、みんなで協力し、ボールを地面に落とさないようにします。
- ④手は離さないようにします。
- ⑤2チームに分かれ、パスの回数を競うなどの工夫をします。

## 高まりが期待される体力要素

・敏しょう性・巧ち性

# ●ケンケン陣とり<sup>じん</sup>



## 遊び方

- ①ジャンケンで2チームに分かれます。
- ②自分の陣地と島では、両足をつくことができますが、その他の所では、ケンケンをしなければいけません。
- ③両足をついてはいけないところで両足をついたり、線の外に押し出された人はアウトになります。
- ④アウトになった人は、相手の陣地で手をつなぎ、助けを待ちます。味方にタッチされたら、生き返り、再びゲームに参加することができます。
- ⑤相手チームの全員をアウトにしたチームが勝ちとなります。

## 高まりが期待される体力要素

・筋力・全身持久力・平衡性・巧み性

# おに こおり鬼



## 遊び方

- ①あらかじめ逃げる範囲を決めておきます。
- ②ジャンケンをして、鬼を1名から数名決めます。  
(人数が多いときは、鬼を増やします)
- ③鬼が10秒数えている間に他の人は逃げます。
- ④鬼につかまった人は、瞬時に冷凍人間になってその場にタッチされたときのポーズで立っておきます。
- ⑤鬼は、次々につかまえて冷凍人間にしていきます。
- ⑥仲間が冷凍人間の股の下をくぐったら、解凍して動けるようになります。
- ⑦動けるようになったら、また逃げます。
- ⑧全員が冷凍人間になれば鬼を交代します。また、時間を決めておいて、何人冷凍人間になったかで勝敗を決めるのもよいです。

## 高まりが期待される体力要素

・筋力・瞬発力・全身持久力

# こにおに 子とり鬼



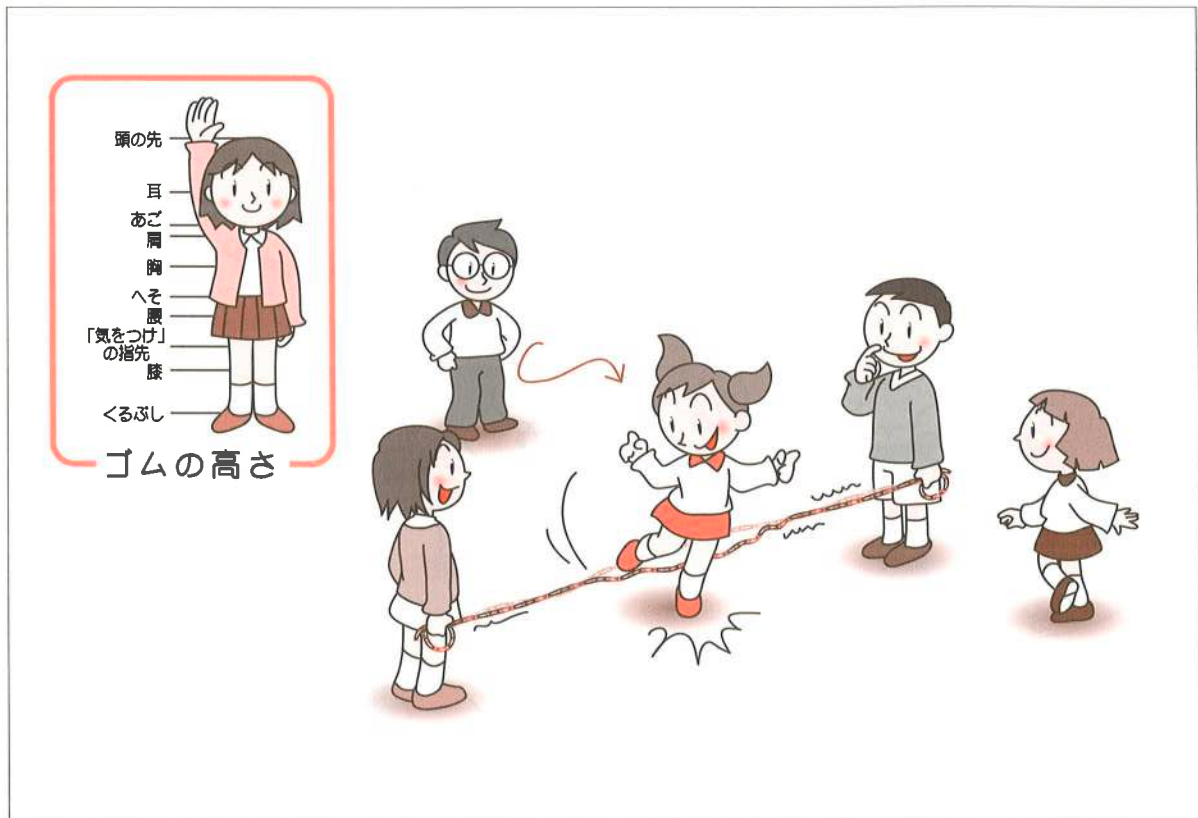
## 遊び方

- ①ジャンケンにより、鬼と親を1人ずつ決め、他の人は子になります。
- ②子は親を先頭にして、両手で前の人の子の肩につかまり、1列につながります。
- ③鬼は列の一番うしろの子をつかまえようとしてますが、一番前の親が両手を広げてふせぎます。  
(親は鬼をつかまえることはできません)
- ④一番うしろの子が鬼にタッチされたら、親が鬼になり、次の子が親に、鬼が一番うしろの子になり、同じように続けます。

## 高まりが期待される体力要素

・筋力・全身持久力・敏しょう性

# ● ゴムとび



## 遊び方

- ① 輪ゴムをつなげて2メートルほどの長さにします。
- ② ジャンケンでゴムを持つ人を2人決め、ゴムの両端を持ち、2メートルほど離れます。
- ③ 跳ぶ人は順番を決めて、順々に跳びます。
- ④ 高さをだんだん高くしていきます。

高さの例

(・くるぶし・膝・腰・へそ・胸・肩・あご・耳・頭の先)

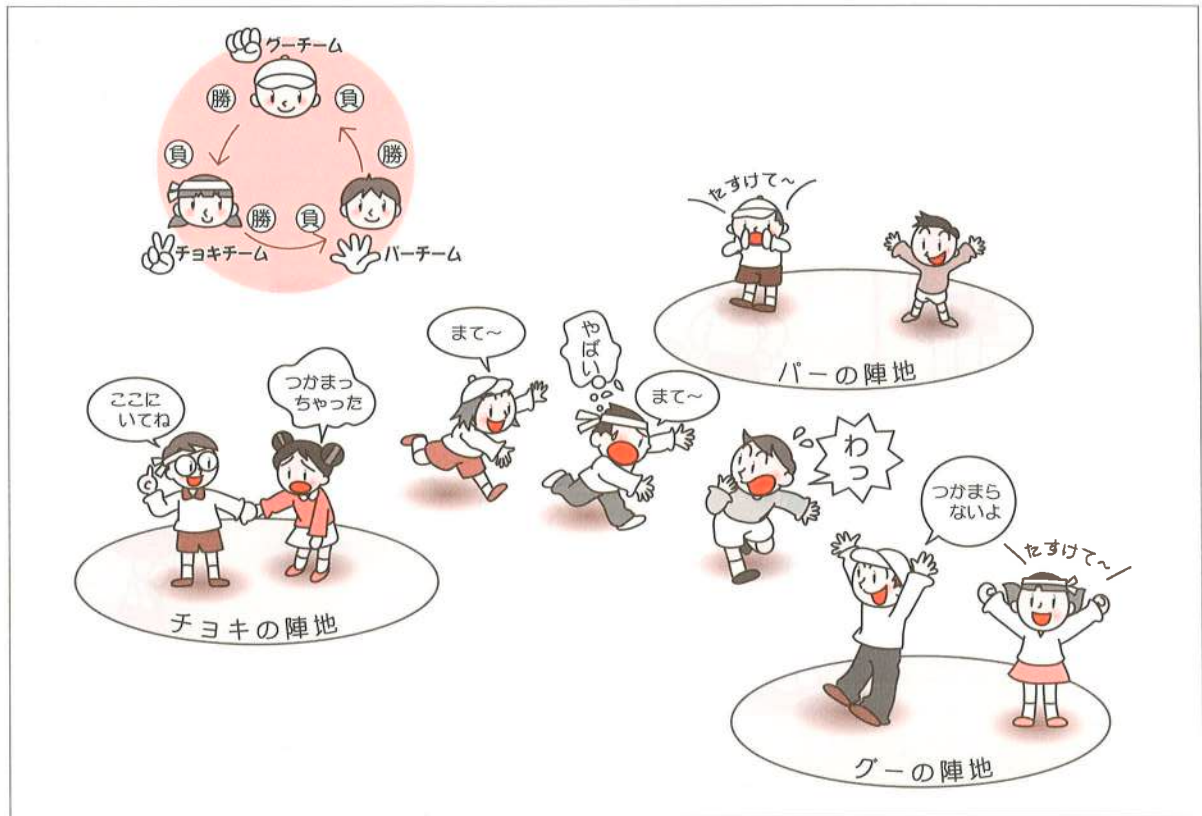
- ⑤ 跳ぶのを失敗したら、ゴムを持っている人と交代します。
- ※ ゴムを跳び越したり、足で押さえつけてまたぎ越してもよい。

## 高まりが期待される体力要素

・ 瞬発力・敏しょう性・巧ち性

さん かく おに

# 三角鬼



## 遊び方

- ①グー、チョキ、パーの3つのチームに分け、それぞれ陣地をつくります。チームを帽子やはちまき、上着等でわかるように工夫します。
- ②グーの人はチョキの人を追いかけてタッチしてつかまえます。  
 チョキの人はパーの人を追いかけてタッチしてつかまえます。  
 パーの人はグーの人を追いかけてタッチしてつかまえます。  
 自分の陣地の中に入っていれば、つかまえられることはありません。
- ③つかまえられた人は、つかまえた人の陣地に入り、助けを待ちます。
- ④つかまえられた人は、自分のチームの人にタッチしてもらおうと、自分の陣地に帰ることができます。
- ⑤一つのチームが全員つかまえられた時点で終了です。

## 高まりが期待される体力要素

・瞬発力・全身持久力

# ●しっぽとり



## 遊び方

- ①人数に応じてコートを決め、同じ人数ずつ、2チームに分かれます。帽子やはちまき等でチームの区別をわかりやすくします。
- ②全員がしっぽ（はちまきやハンカチ等）をズボンの後ろにつけます。
- ③スタートの合図でしっぽを取り合います。
- ④しっぽを取られた人は、コートの外に出ます。
- ⑤相手チームの全員のしっぽを取ったチームが勝ちとなります。また、時間制の場合は、多く残ったチームが勝ちとなります。

## 高まりが期待される体力要素

・瞬発力・全身持久力・敏しょう性



# おに しま鬼



## 遊び方

- ①人数に合わせて、適当な大きさのコートを作ります。
- ②鬼を1人決めます。(人数によっては増やすこともできます)
- ③コート内に逃げる人の数の半分の数の安全地帯をつくり、逃げている人はいつでもその中に入り休憩できます。ただし、安全地帯には逃げる人が1人だけしか休憩できず、2人になった場合、先に入っていた人は出なければいけません。
- ④安全地帯から出た人は、鬼につかまらないようにケンケンでコート内を逃げ回ります。  
鬼はコート内ではかけ足で追いかけることができます。
- ⑤鬼につかまった人は、コートの外のアウトゾーンで待機します。
- ⑥逃げる人の数が安全地帯の数と同じになったら、ゲームが終了となり、最初につかまった人が、次のゲームの鬼になりゲームを再開します。

## 高まりが期待される体力要素

・瞬発力・全身持久力・平衡性・敏しょう性

# 陣とり



## 遊び方

- ① 2チームに分かれ、それぞれの陣地（木や鉄棒）を決めます。
- ② それぞれの陣地にタッチして、遊びを始めます。
- ③ 相手より後から陣地を出た人につかまえる権利があります。
- ④ 相手につかまったら、相手の陣地につながれて、味方の助けを待ちます。
- ⑤ 相手のすきを見て、つながれた人に味方チームがタッチすると、つながれた人は助かり、再びゲームに参加することができます。
- ⑥ 早く相手の陣地にタッチするか、全員をつかまえたチームの勝ちとなります。

## 高まりが期待される体力要素

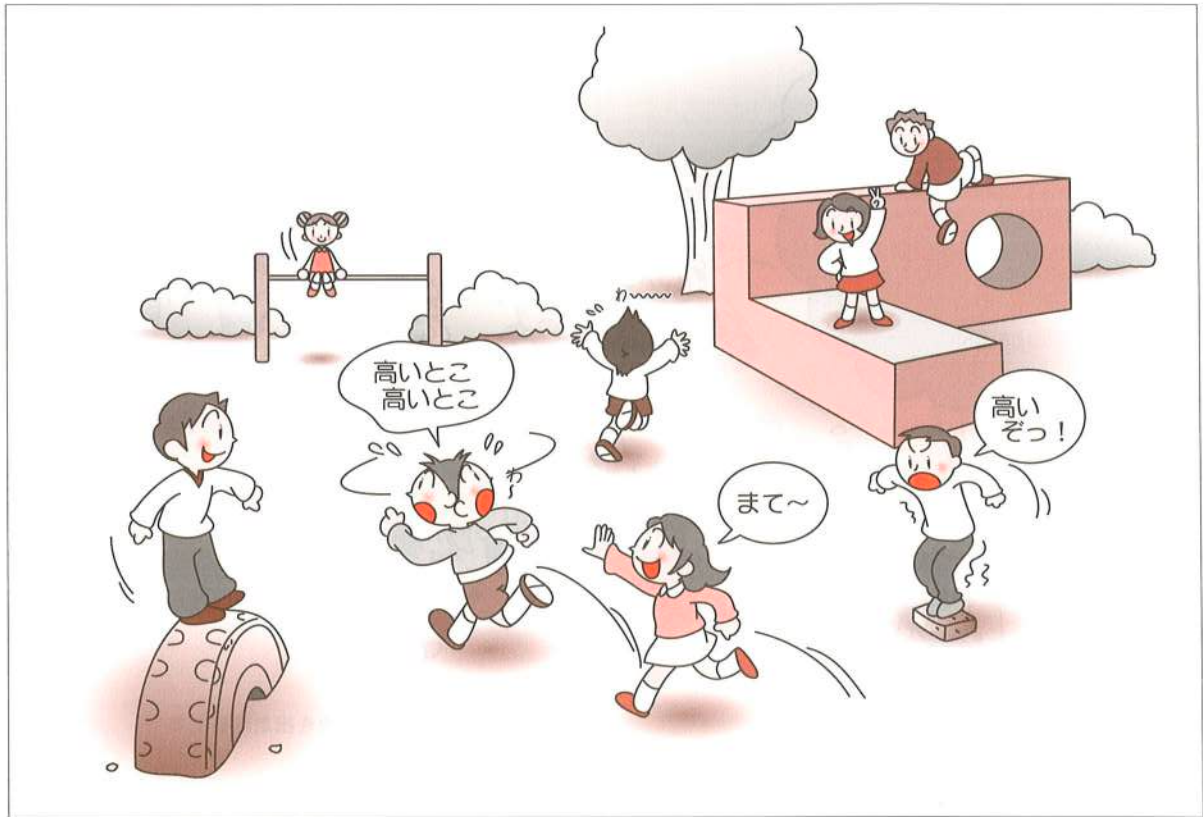
・瞬発力・全身持久力・敏しょう性



たか おに

# 高鬼 他の呼び方(遊具鬼)

ゆう く おに



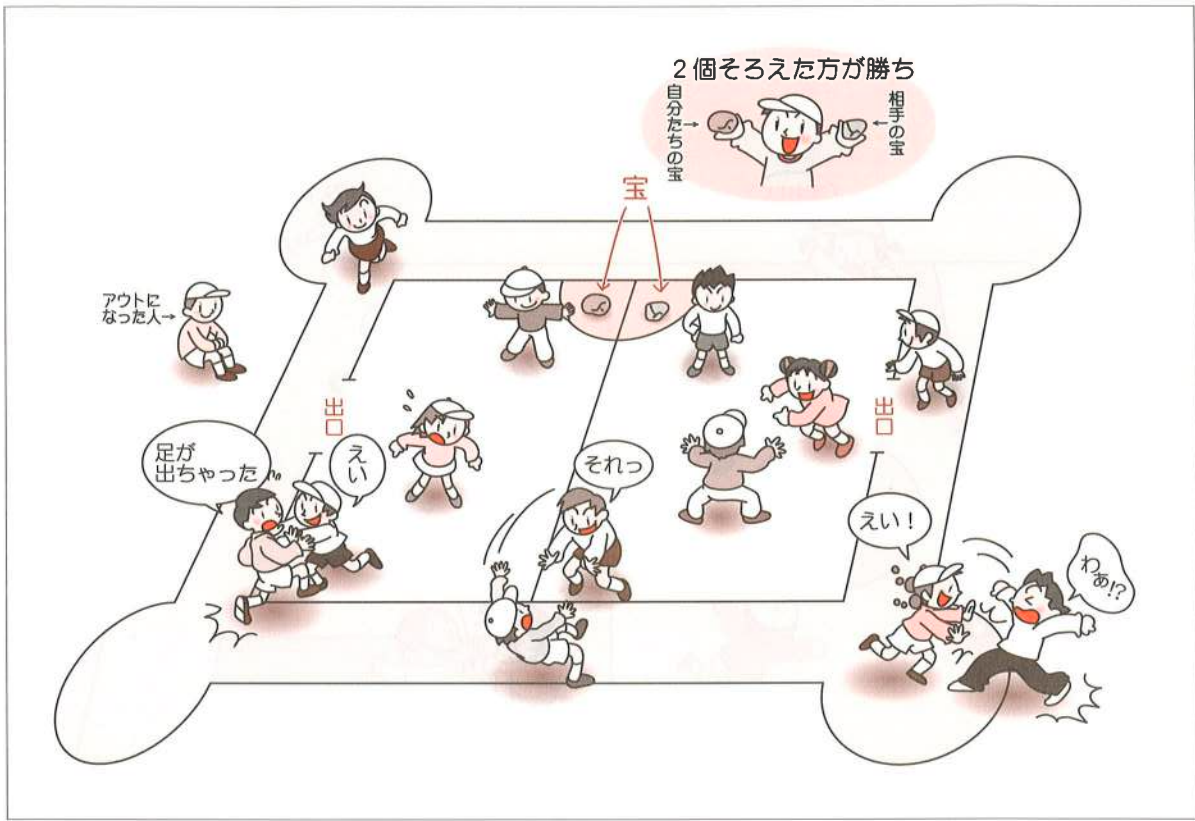
## 遊び方

- ①鬼を決めます。
- ②鬼が10数える間に、他の人は高い所を見つけ、のぼります。
- ③鬼は、自分より低い所にいる人にはタッチできますが、高い所にいる人にはタッチできません。
- ④鬼からタッチされた人が、次の鬼になります。
- ⑤鬼より高い所にいる人でも、鬼がその人の前で10数え始めたら、新たに高い場所を捜して逃げます。
- ⑥鬼が10数えている間に、新たに高い所に行けずにタッチされたら、その人が次の鬼になります。

## 高まりが期待される体力要素

・筋力・平衡性・巧ち性

# 宝あわせ



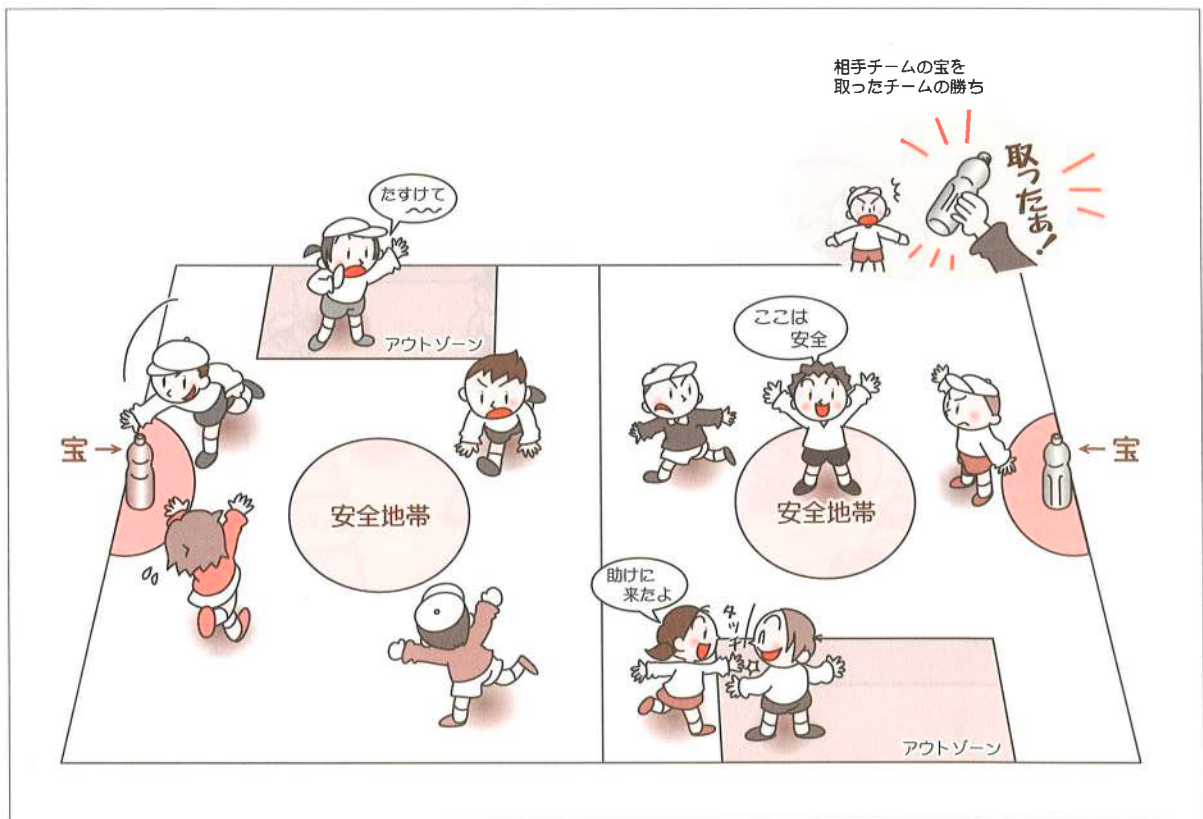
## 遊び方

- ①ジャンケンで2チームに分かれ、それぞれの陣地に全員が入ります。
- ②「はじめ」の合図で、出口から出て、通路を通り相手の陣地にある宝を取りに行きます。
- ③陣地内や通路などでは、押したり、引いたりして陣地や通路から外に出します。線を踏み越えた人はアウトとなり外に出ます。
- ④取った宝を自分の陣地の部屋に入れ、2個そろった方が勝ちです。

## 高まりが期待される体力要素

・筋力・巧み性

# たから 宝とり



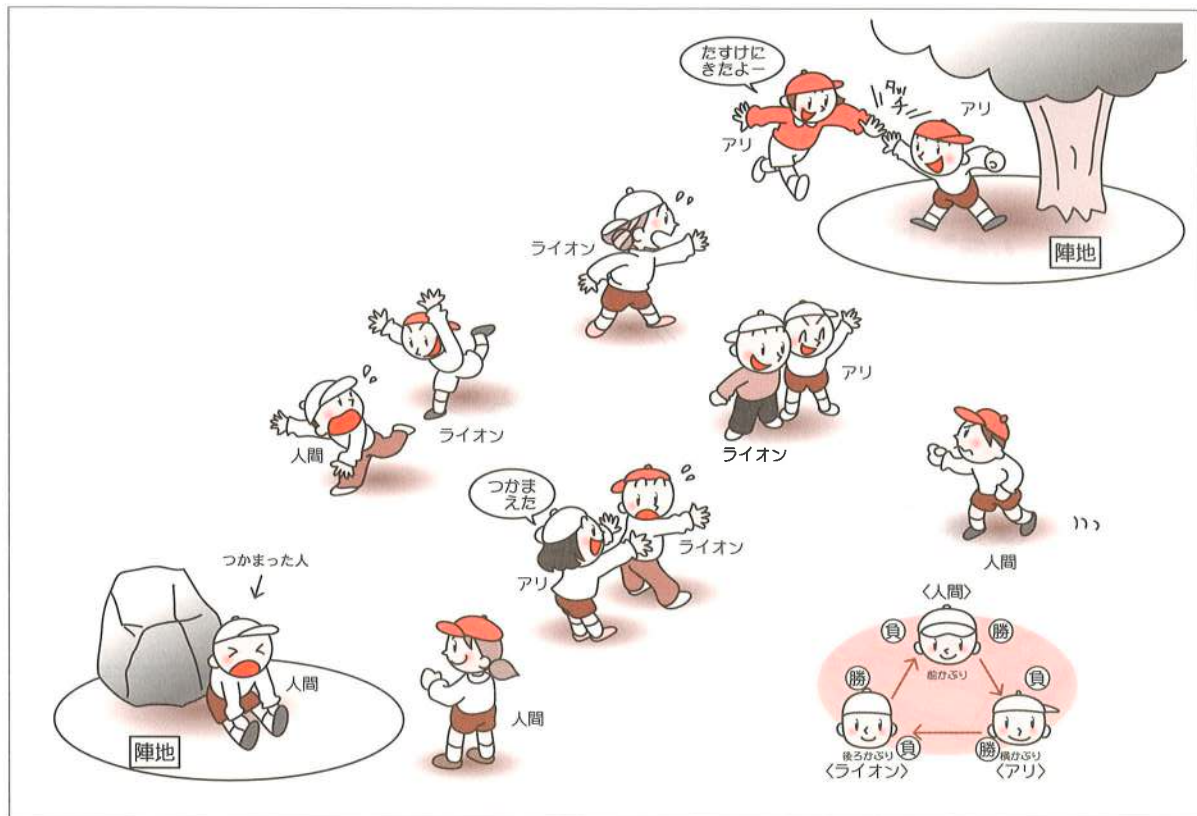
## 遊び方

- ① 2チームに分かれます。
- ② 相手チームの陣地に置いている宝を取ったチームが勝ちです。
- ③ 相手の陣地でタッチされた（捕まった）人はアウトゾーンに入り、味方の助けを待ちます。  
味方がタッチしてくれれば復帰できます。
- ④ 自分の陣地内では相手にタッチできますが、相手の陣地内ではタッチできません。  
また、安全地帯でもタッチはできません。
- ⑤ 制限時間内に、互いに宝が取れなかった場合は、アウトゾーンに入っている人数で勝敗を決めます。

## 高まりが期待される体力要素

・筋力・瞬発力・敏しょう性

# だれがつよい 他の呼び方(くちく・ちくすいらい)



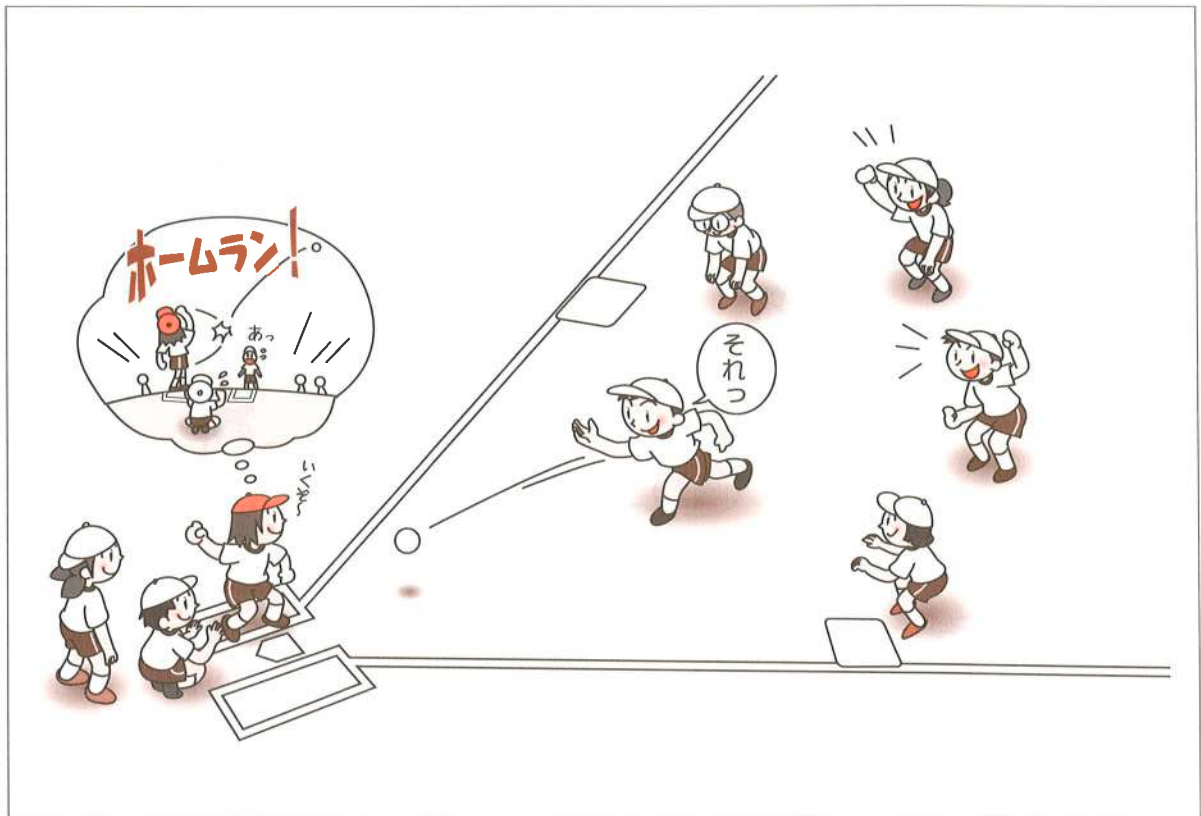
## 遊び方

- ① 2チームに分かれ、それぞれ陣地をつくります。
- ② 役割を決めます。  
人間、アリ、ライオンと三つの役割を決めます。帽子のかぶり方や上着の着方等を工夫し、役割がわかるようにします。
- ③ 三者の関係  
人間はアリに、アリはライオンに、ライオンは人間にそれぞれ勝つことができます。  
同じ者同士はジャンケンで勝負を決めます。
- ④ ゲーム開始で陣地を出て、自分が勝てる者にタッチして、相手チーム全員をつかまえるとチームの勝ちとなります。相手チームにつかまると、相手の陣地で見方の助けを待ちます。  
味方にタッチされると自由にまた活動できるようになります。
- ⑤ 役割ごとの人数を変えたり、攻守の作戦を話し合ったりして工夫します。

## 高まりが期待される体力要素

- ・全身持久力・敏しょう性

# てう や きゅう ● 手打ち野球



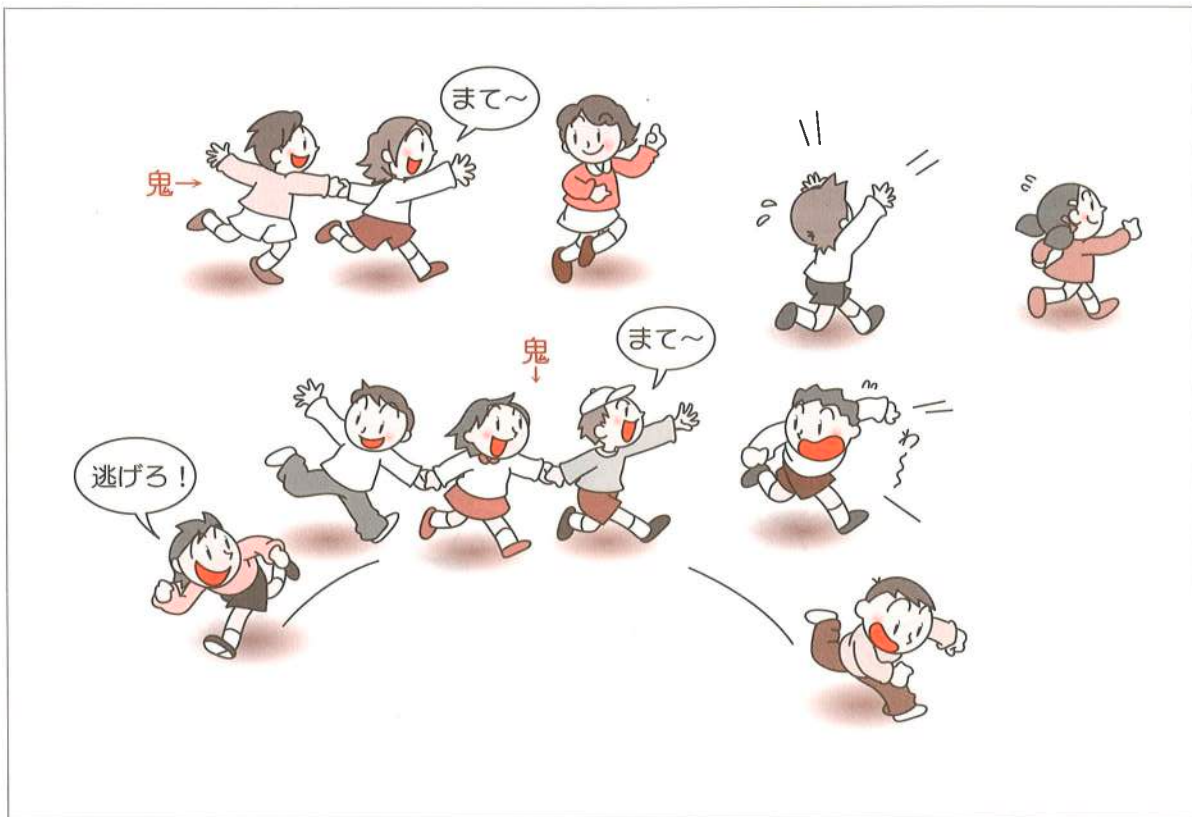
## 遊び方

- ①攻めと守りの2チームに分かれます。
- ②ベースは、ホームベースと1塁、2塁のみで行います。
- ③ボールはやわらかいボールを使い、バットの代わりに手でボールを打ちます。
- ④ピッチャーは、ボールを下手で投げ、フォアボールのルールはありません。
- ⑤ランナーは、塁間でボールを当てられたらアウトとなります。
- ⑥その他のルールは野球と同じです。

## 高まりが期待される体力要素

・筋力・瞬発力・敏しょう性・巧ち性

# て おに 手つなぎ鬼



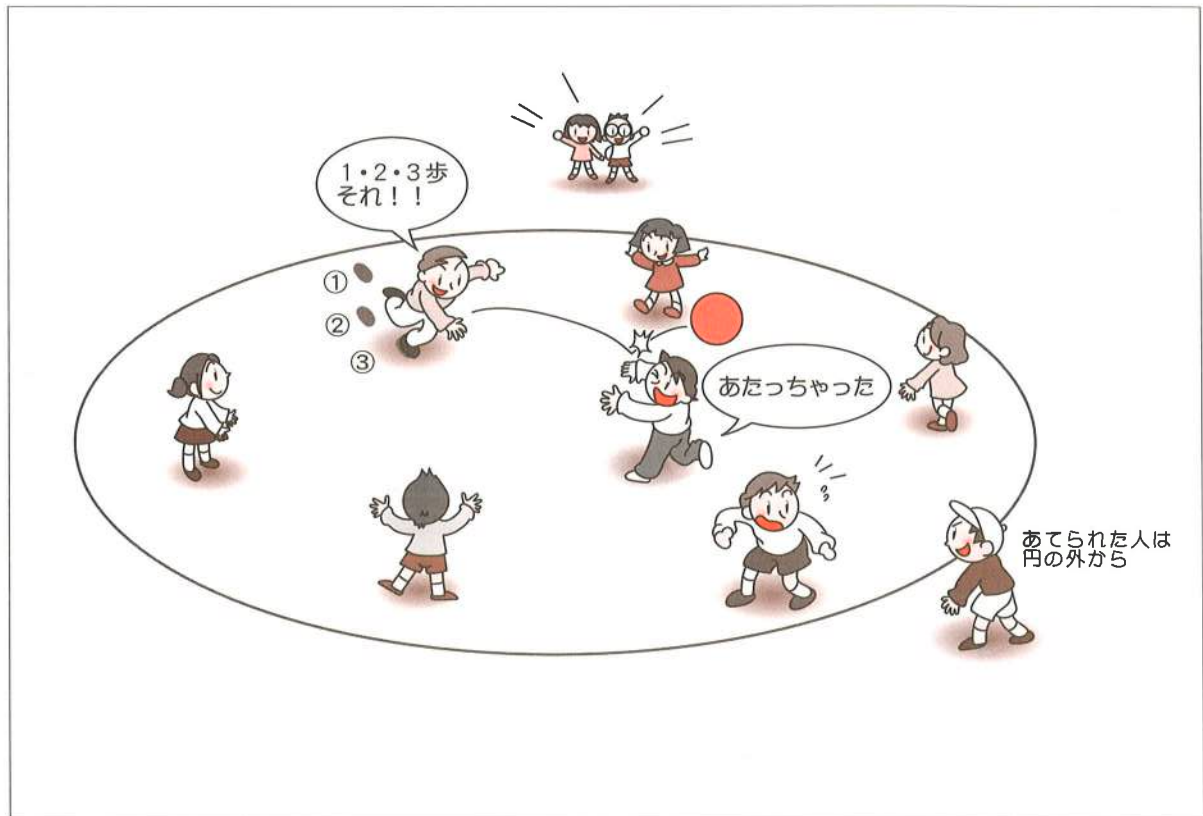
## 遊び方

- ①鬼と逃げられる範囲を決めます。
- ②鬼は10数えてから他の人を追いかけてタッチします。
- ③最初の鬼は、赤などの帽子をかぶり、目立つようにしておきます。
- ④鬼にタッチされた人は鬼と手をつなぎ、鬼になって他の人を追いかけます。
- ⑤手をつないでいる鬼が4人になったら、2人ずつに分かれます。
- ⑥全員がタッチされたら終了し、最初にタッチされた人が鬼になって始めます。

## 高まりが期待される体力要素

・筋力・瞬発力・全身持久力・敏しょう性



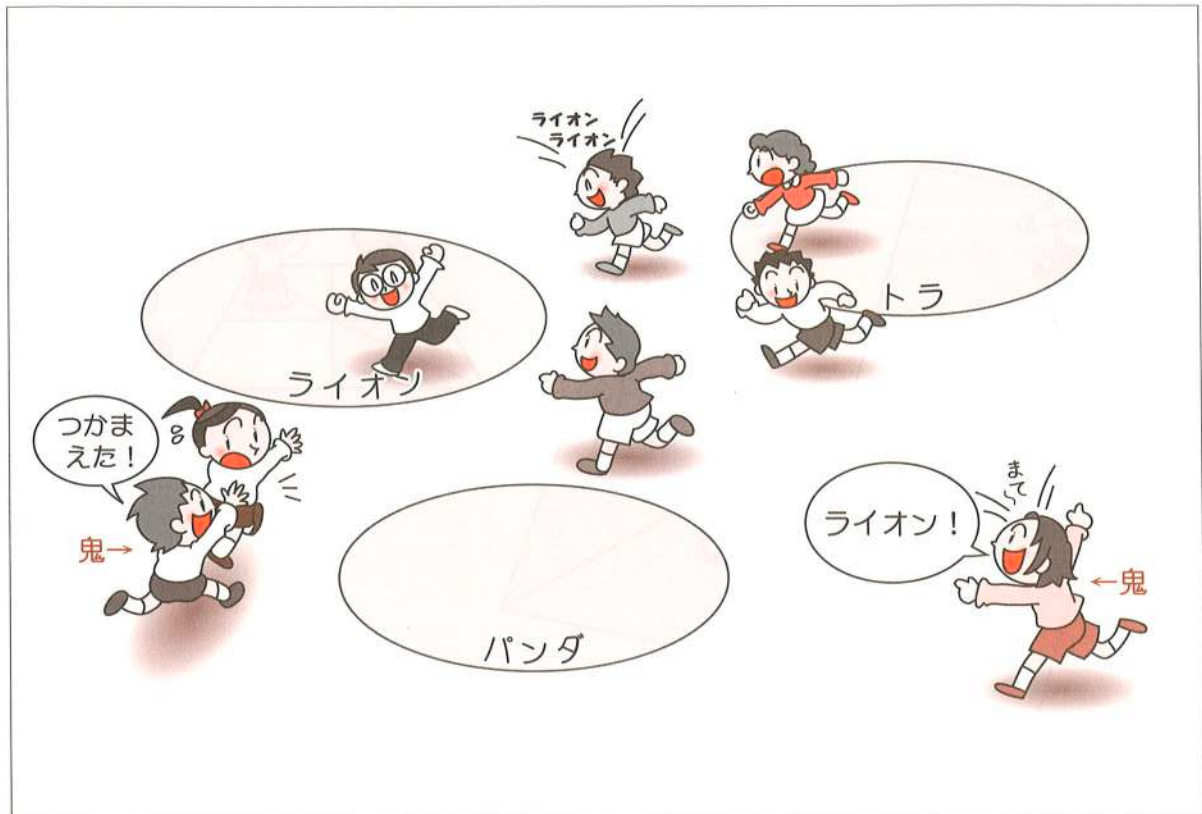


### 遊び方

- ①円の中に、ドッジボールを1個持って全員が入ります。
- ②希望者2人が円の中央でジャンプボールをし、スタートします。
- ③ジャンプボールのボールを投げた人は、ボールを取らずに素早く逃げます。
- ④ジャンプボールのボールを取った人は、近くにいる人に投げ当てます。この時、ボールを取った人は、投げ当てるまでに3歩まで歩くことができます。
- ⑤ボールを当てる部位は、肩から下とします。(頭に当たったらセーフとします)
- ⑥ボールを当てられた人は、円の外に出ます。ボールを当てた人は、その場所から続けて他の人に投げ当てることができます。
- ⑦ワンバウンドで当たったり、ボールを取った人はセーフとなり、その場からボールを投げ当てることができます。
- ⑧投げられたボールが誰にも当たらずに円の外に出た場合、出た場所からボールを出した人が再び投げ当てます。
- ⑨円の外に出ている人は、自分を当てた人が他の人から当てられたら中に入れます。
- ⑩円の中が1人になった時点で、その人の天下で勝ちとなります。

### 高まりが期待される体力要素

・筋力・瞬発力・全身持久力・敏しょう性



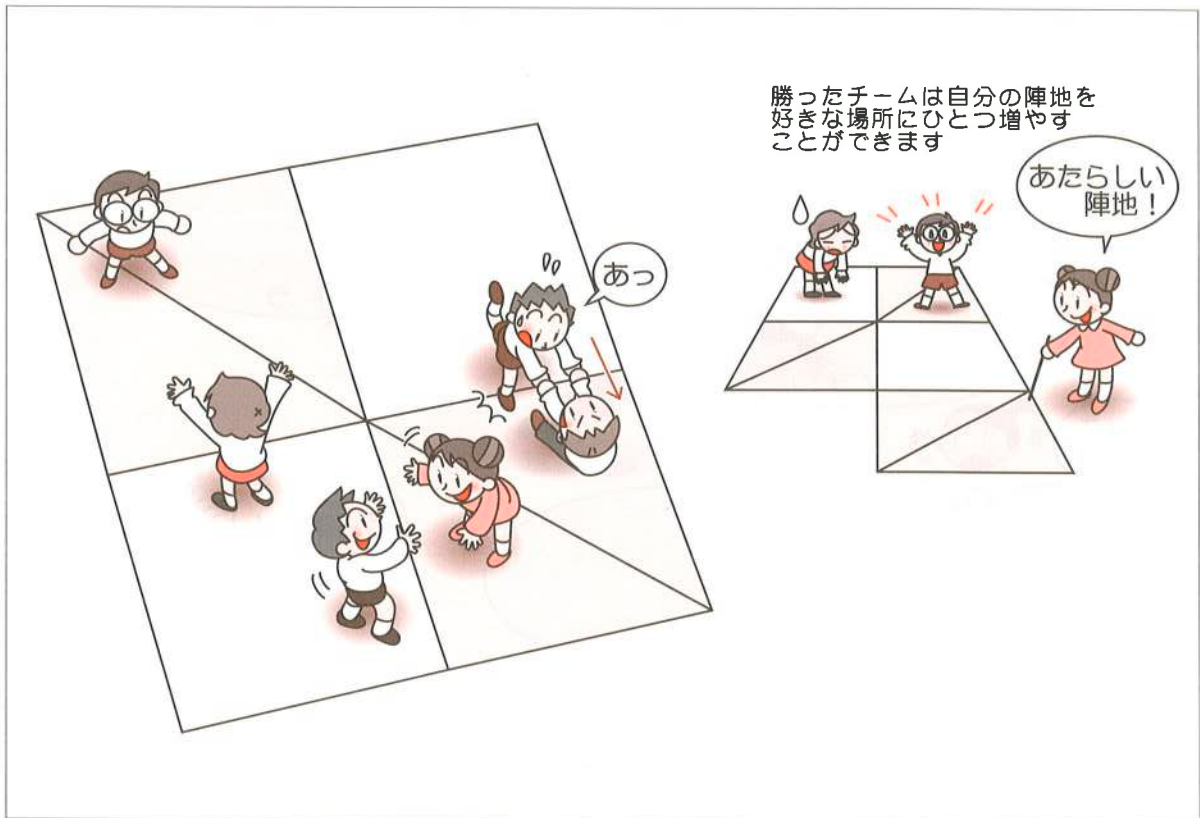
### 遊び方

- ①地面に円をかきます。それぞれの円に動物の名前をつけておきます。（円の数は人数に応じて決めます）
- ②鬼を1人（遊ぶ人数によっては2～3人）決めます。鬼は、動物の名前を呼びます。他の人は、鬼が呼んだ名前の円に向けて移動します。
- ③鬼は、移動している人をつかまえます。鬼につかまったらアウトになります。
- ④全員アウトになったら、鬼を交代します。

### 高まりが期待される体力要素

・筋力・瞬発力・全身持久力

# とう ぶ あぶら あ 豆腐と油揚げ



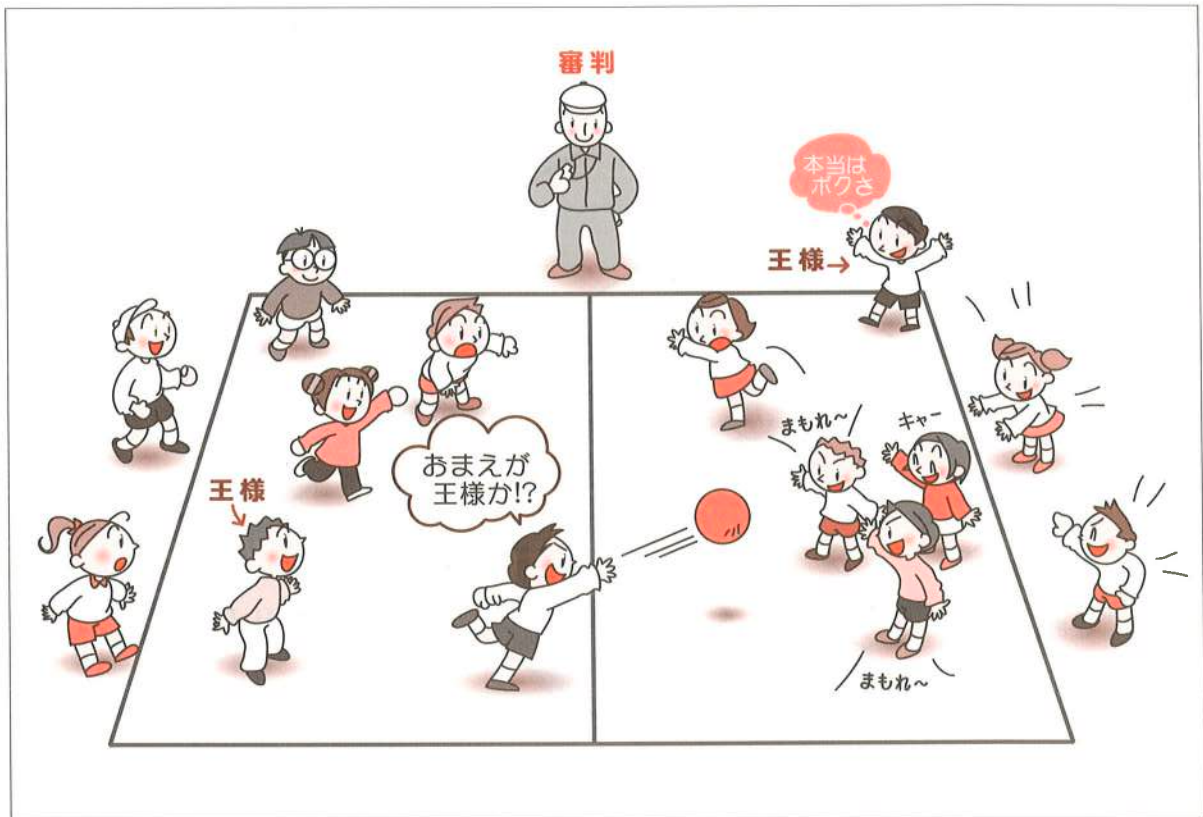
## 遊び方

- ①豆腐チームと油揚げチームの2チームに分かれて、それぞれの陣地に入ります。
- ②お互いに押したり、引いたりして相手を陣地の外に出します。出された人はコートの外で待機します。
- ③自分の陣地は自由に移動してよいです。
- ④相手チームを全員外に出したら、自分のチームの陣地を好きな場所にひとつ増やすことができ、①から再び始めます。
- ⑤時間制で行います。

## 高まりが期待される体力要素

・筋力

# ドッジボール



## 遊び方

### A 王様ドッジボール

- ① チームに1人王様を決めておき、その王様にボールを当てた方が勝ちです。
- ② 相手チームに王様がいかに分からないように（審判だけが知っている）、わざと違う人を守ったりして相手チームを惑わせます。

### B 不公平ドッジボール

- ① コートの大きさを変えたりして、投げる力の差を解消します。

### C ソフトドッジボール

- ① 柔らかいミニバレーボールやライトドッジボール等を使います。
- ② ボールの数を増やしても楽しいです。

### D ダブルドッジボール

- ① 通常のドッジボールを2球同時に使います。
- ② ジャンプボールで始めるのではなく、両チームともボールを1個ずつ持ち、笛の合図で行います。

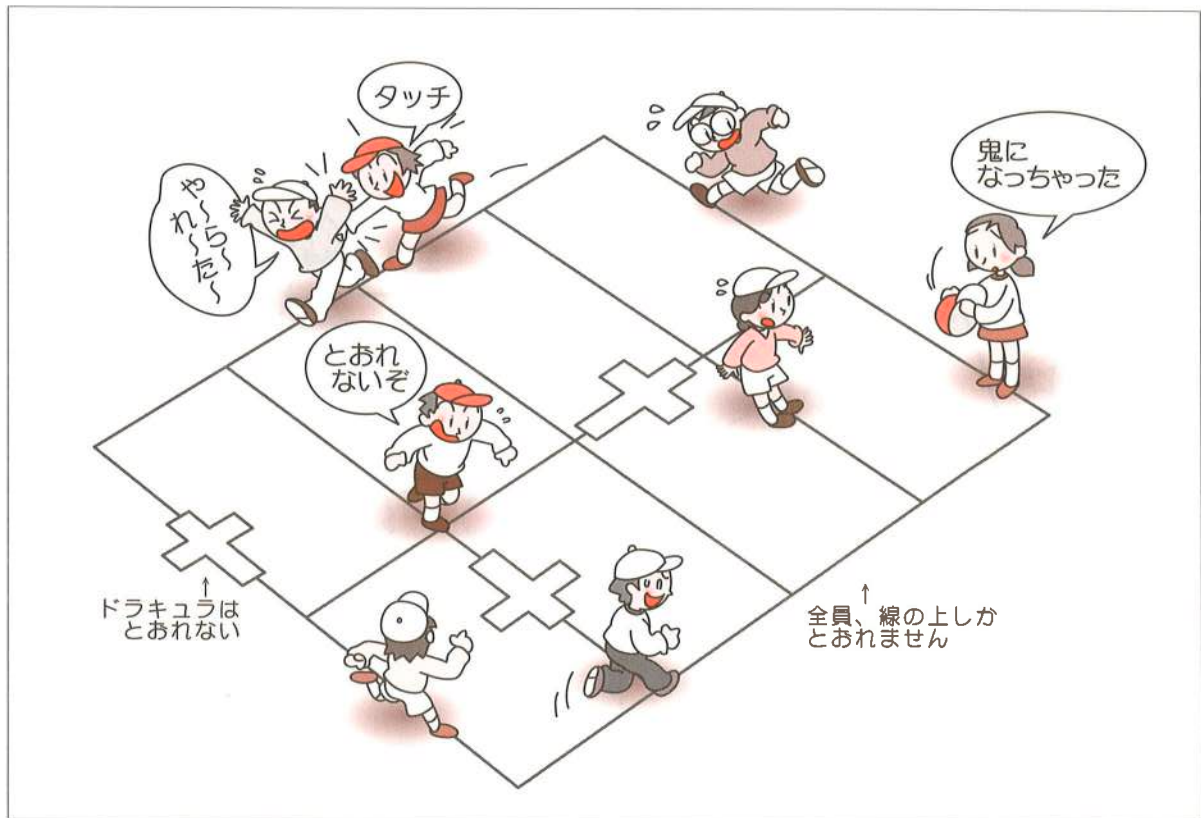
### E ドッジビー

- ① ドッジボールの代わりにフリスビーを使います。

## 高まりが期待される体力要素

・瞬発力・敏しょう性・巧ち性

# ●ドラキュラゲーム



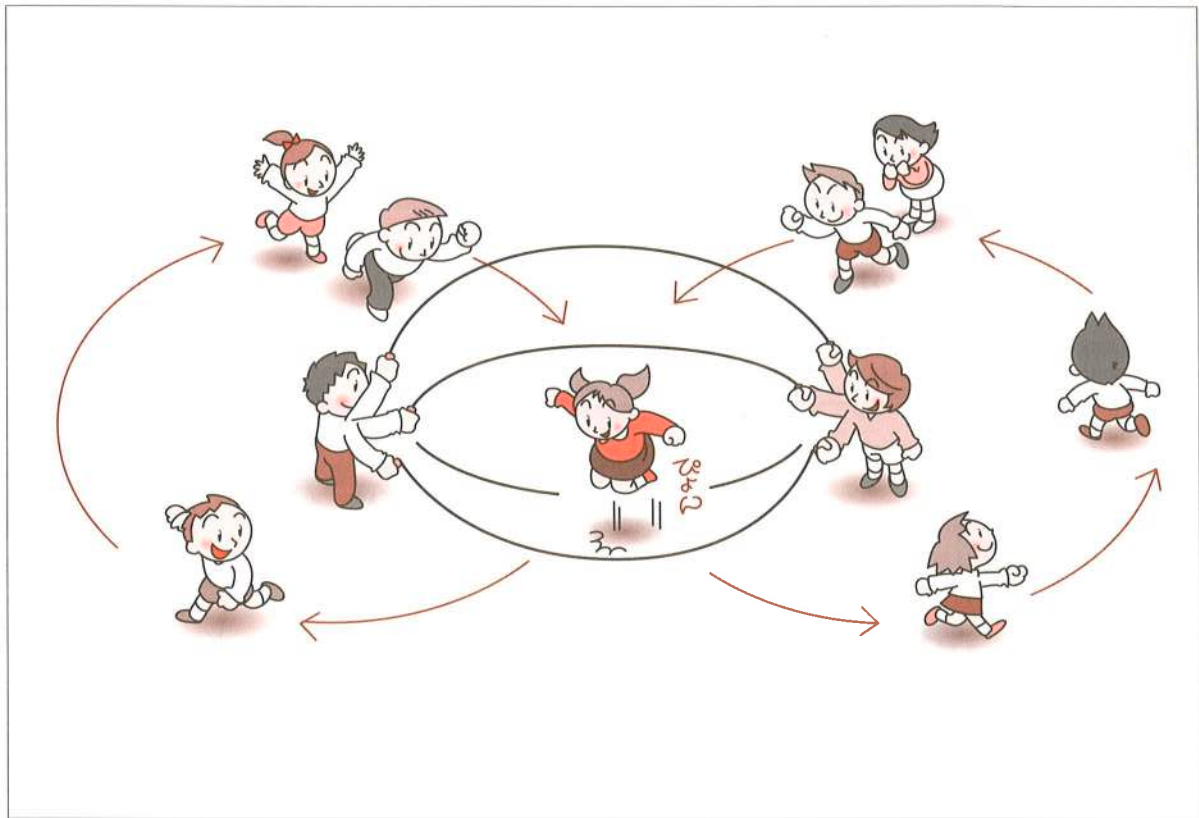
## 遊び方

- ①ドラキュラ役を1人決め、赤白帽を赤にします。他の人は、全員白帽子にします。
- ②地面に格子の線を描きます（人数によっては線の数を増やします）。ドラキュラも含めて全員、その線の上しか通れません。
- ③線の上に3か所程度十字架を描いておきます。ドラキュラはここを通れません。
- ④ドラキュラにタッチされた人は、ドラキュラになり（帽子を赤にします）、他の人をつかまえる側にまわります。
- ⑤最後に残った1人が勝者となります。

## 高まりが期待される体力要素

・瞬発力・全身持久力・平衡性・敏しょう性

# ながあそび 長なわ遊び



## 遊び方

### ① 8の字とび

8の字の形で移動しながら、回っている長なわを1人ずつ次々ととんでいきます。間をあけないで何回続けてとべるか挑戦します。

### ② 人数とび

回っている長なわに一人ずつ入っていき、何人まで入ってとべるか挑戦します。

### ③ 郵便屋さん

「郵便屋さんの落とし物をひろってあげよう」となげかけ、長なわをします。

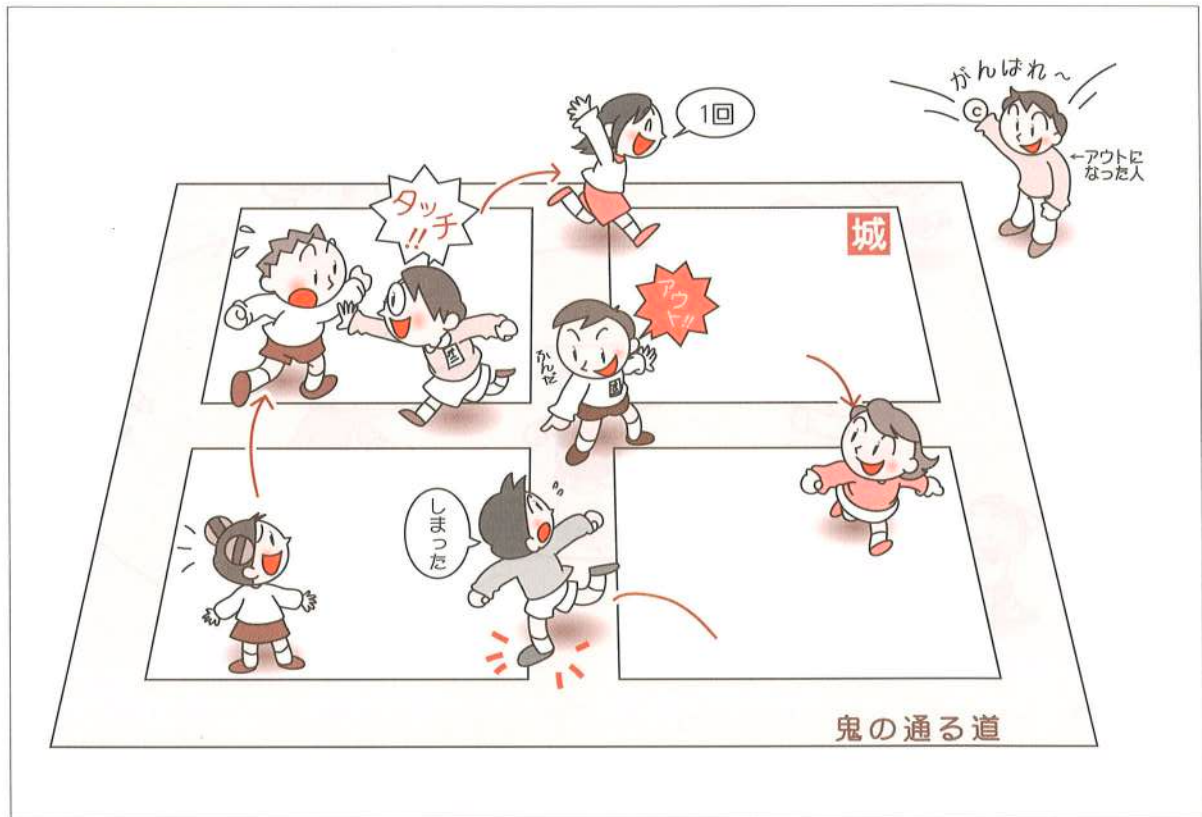
「郵便屋さん、郵便屋さん、はがきが〇〇枚落ちました。ひろってください、たのみます。

1枚、2枚……ありがとう」と歌を歌いながら「1枚、2枚…」のところでは、しゃがんで地面に手をつき、はがきをひろうまねをします。最後の「ありがとう」のところではなわから出て次の人と交代します。途中で失敗したらなわを回す人と交代します。

## 高まりが期待される体力要素

・筋力・瞬発力・全身持久力・巧み性

# ●にくどん



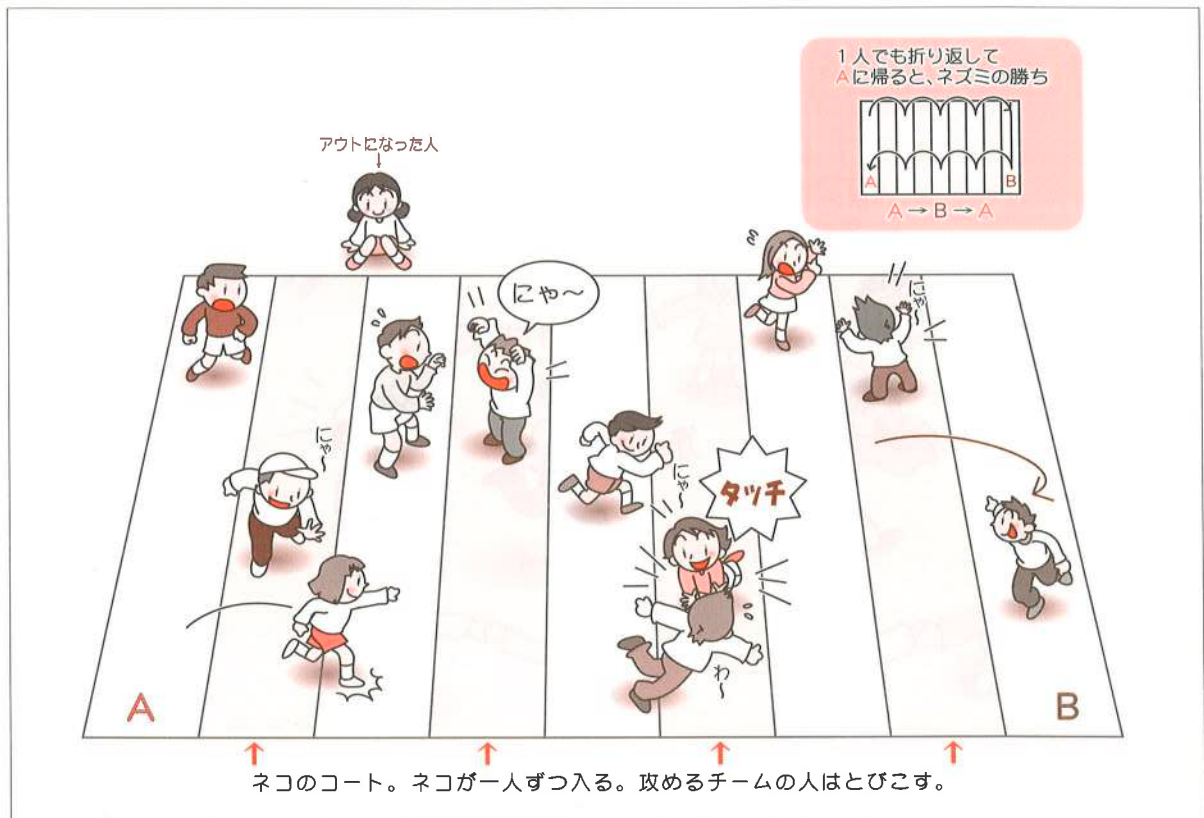
## 遊び方

- ①田んぼの「田」の字の形をしたコートを書きます。
- ②ジャンケンで鬼を決めます。人数が多ければ、鬼が二人でもよいです。
- ③自分たちの城を1か所決め、最初は全員が城の中に入ります。
- ④鬼は10周以下の回る回数を宣告します。（例えば5周）
- ⑤自分の回る方向を決め、1周すれば1回とカウントします。
- ⑥鬼にタッチされたり、鬼の通路を踏んだりするとアウトとなり、外に出ます。鬼は通路しか動けません。
- ⑦鬼が宣告した回数を鬼にタッチされる前に1人でも回れば勝ちです。もう一度、同じ鬼でやり直しをします。
- ⑧全員が鬼にタッチされれば、鬼の勝ちとなり、最初にアウトになった人が鬼になります。

## 高まりが期待される体力要素

- ・瞬発力・敏しょう性

# ねこどん



## 遊び方

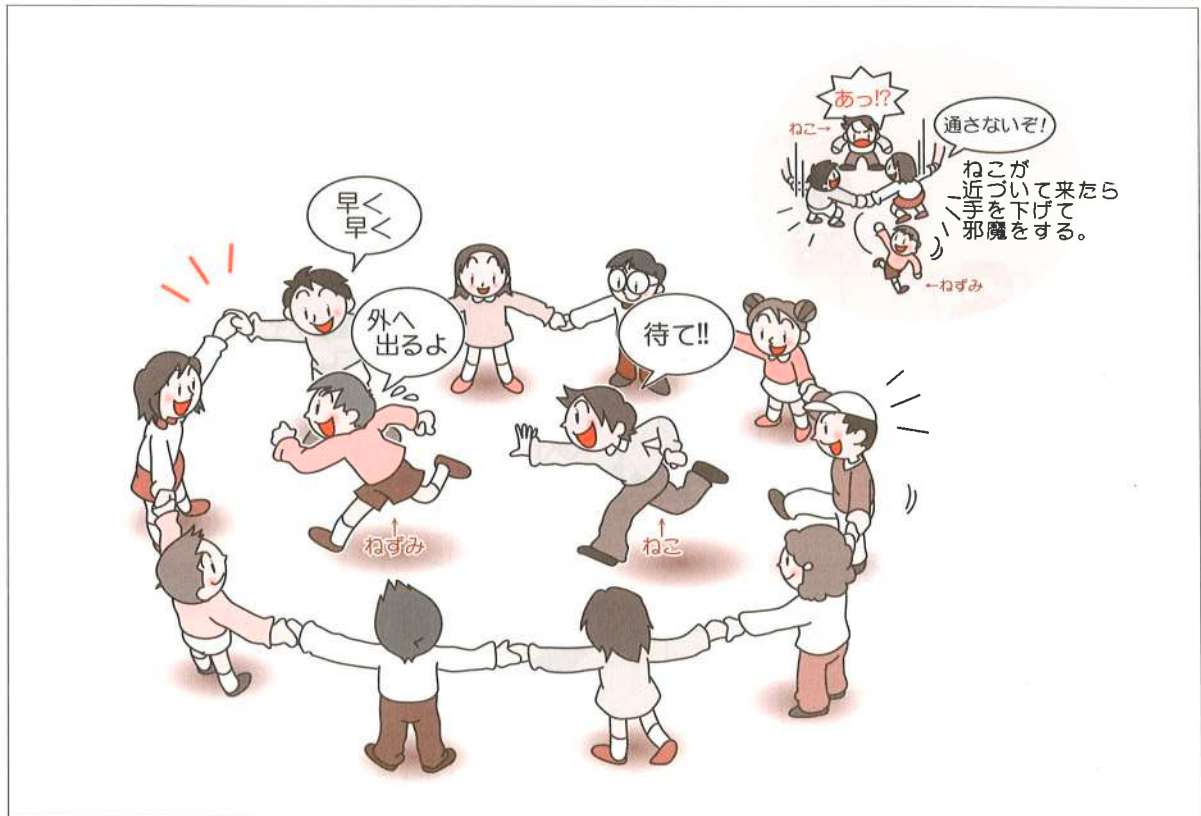
- ①ねこ（つかまえる方）とねずみ（逃げる方）の2チームに分かれます。
- ②ねずみは、はじめAの中に全員入ります。
- ③ねずみはねこからタッチされないようにして、A→B→Aと進みます。
- ④タッチされたらコートの外に出ます。
- ⑤1人でも折り返してAに帰ると、ねずみの勝ちとなり、改めて全員でゲームを始めます。
- ⑥ねずみが全員タッチされたらねこの勝ちとなり、交代します。

## 高まりが期待される体力要素

- ・瞬発力・敏しょう性



# ●ねずみとねこ



## 遊び方

- ①みんなで手をつないで輪をつくります。
- ②ジャンケンでねこ（鬼）とねずみを決めます。ねこ（鬼）は輪の外に出て、ねずみは輪の中に立ちます。
- ③「はじめ」の合図でねこはねずみを追いかけます。ねずみは輪の中や輪の外側を逃げ回ります。
- ④輪をつくっているみんなは、ねずみが近づいてきたら手を上にあげて通りやすくし、ねこが近づいてきたら手を下げてじゃまをします。
- ⑤ねこがねずみにタッチしたら、別の人と交代します。

## 高まりが期待される体力要素

・全身持久力・巧み性

# ● ひっつき虫<sup>むし</sup>



## 遊び方

- ① 2人組をつくり、円形になるように立ちます。
- ② 中央に鬼とひっつき虫それぞれ1人ずつが入ります。
- ③ スタートの合図で、鬼はひっつき虫をつかまえます。
- ④ ひっつき虫はつかまらないように逃げます。この時、2人組にひっついていてもよいです。
- ⑤ ひっついたら、ひっついた人の隣の人が今度はひっつき虫になって逃げます。
- ⑥ ひっつき虫がひっつく前に鬼からタッチされれば、鬼が交代します。

## 高まりが期待される体力要素

・筋力・瞬発力・敏しょう性

# ● ひっぱりっこ



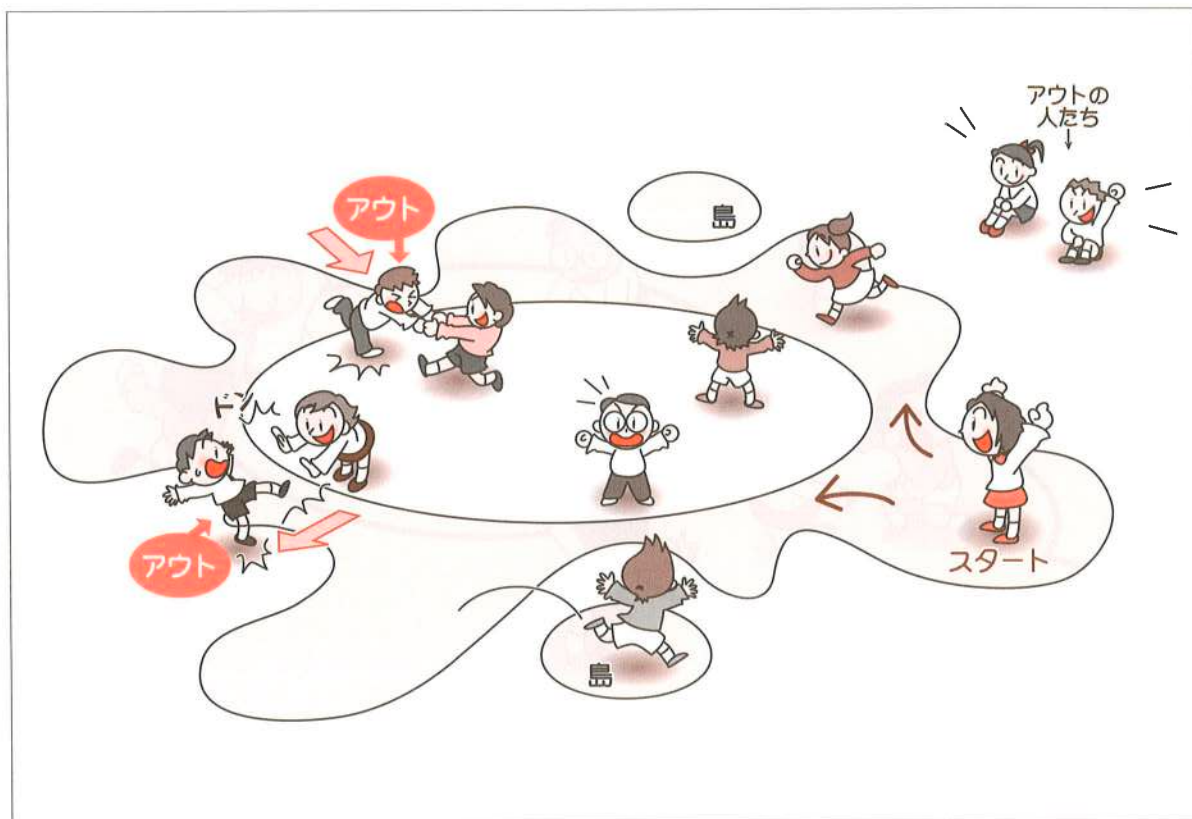
## 遊び方

- ①手をつないで円になります。
- ②足をしっかり踏ん張り、「はじめ」の合図で互いに手を引っ張り合います。
- ③足の位置が動いた人は負けです。
- ④負けた人は輪から抜け、残った人で引っ張り合います。
- ⑤残った人が二人になったら、向かい合って立ち、相手と両手を胸の前で合わせて押し合います。
- ⑥足の位置が動いた人が負けで、最後に残った人が勝ちとなります。

## 高まりが期待される体力要素

・筋力・平衡性・巧ち性

# ● ひまわり



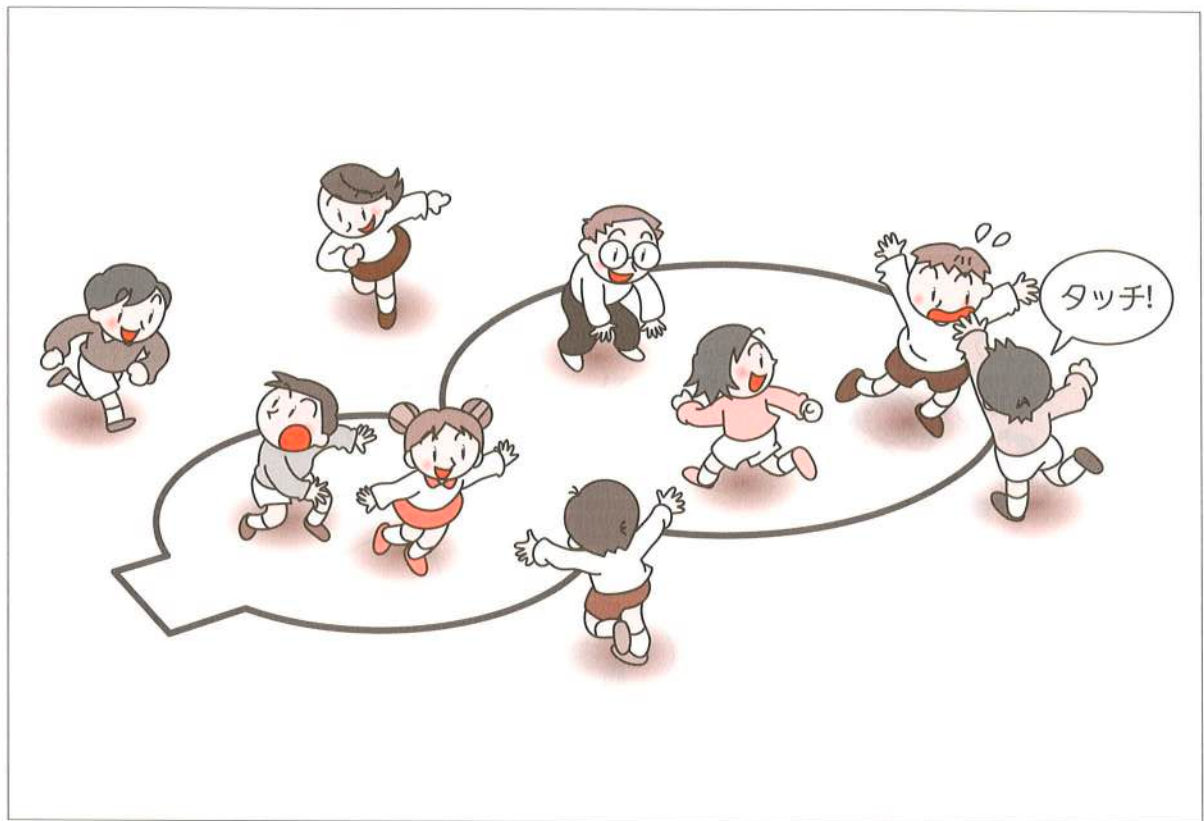
## 遊び方

- ① 2つのチームに分かれ、それぞれの代表の人がジャンケンをします。勝ったチームが外側に入り、負けたチームは内側に入ります。
- ② 外側のチームが、スタート地点から出発して、円のまわりを何周（2～3周）するか決めます。内側のチームは、外側のチームが回るのを阻止するために押したり、引いたりします。外側のチームは線の外に押し出されたり、円の中に引き込まれたりするとアウトとなります。
- ③ 外側の人々が、1人でも決めた回数だけ回ることができたら外側のチームの勝ちとなり、逆に、内側のチームが外側のチームの全員をアウトにしたなら内側のチームの勝ちとなり、外側のチームと交代します。

## 高まりが期待される体力要素

・筋力・瞬発力・敏しょう性

# ● ひょうたん鬼<sup>おに</sup>



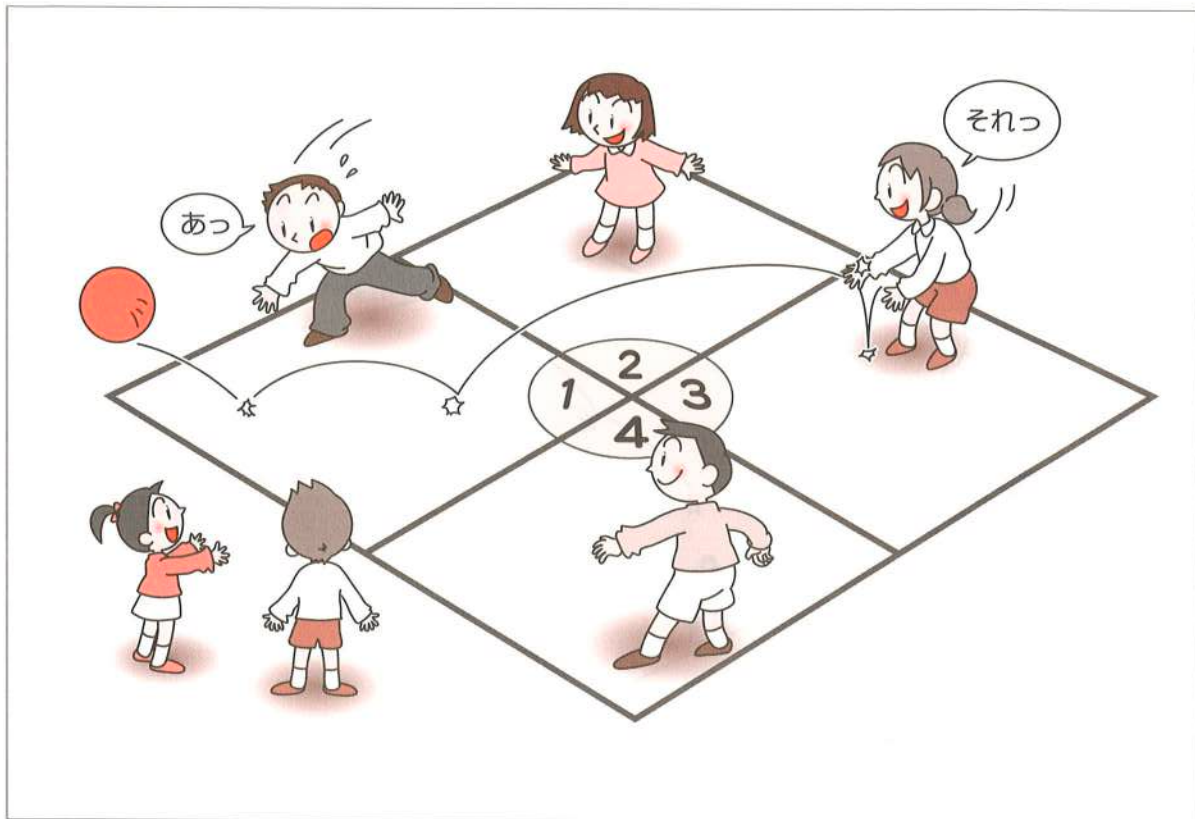
## 遊び方

- ①地面にひょうたんのようなかきまます。大きさは外からでもタッチできるくらいの大きさにします。
- ②鬼を一人決め、他の人はひょうたんの中に入ります。
- ③鬼はひょうたんの外から中の人にタッチします。中的人是タッチされないように逃げます。
- ④タッチされた人は鬼となって外に出ます。また、線の外に出た人も鬼になります。
- ⑤全員がつかまったら、最初につかまった人を鬼にして始めます。

## 高まりが期待される体力要素

・瞬発力・敏しょう性

# ●ピンポン 他の呼び方 (ワンバウンドゲーム・スクエアボール)



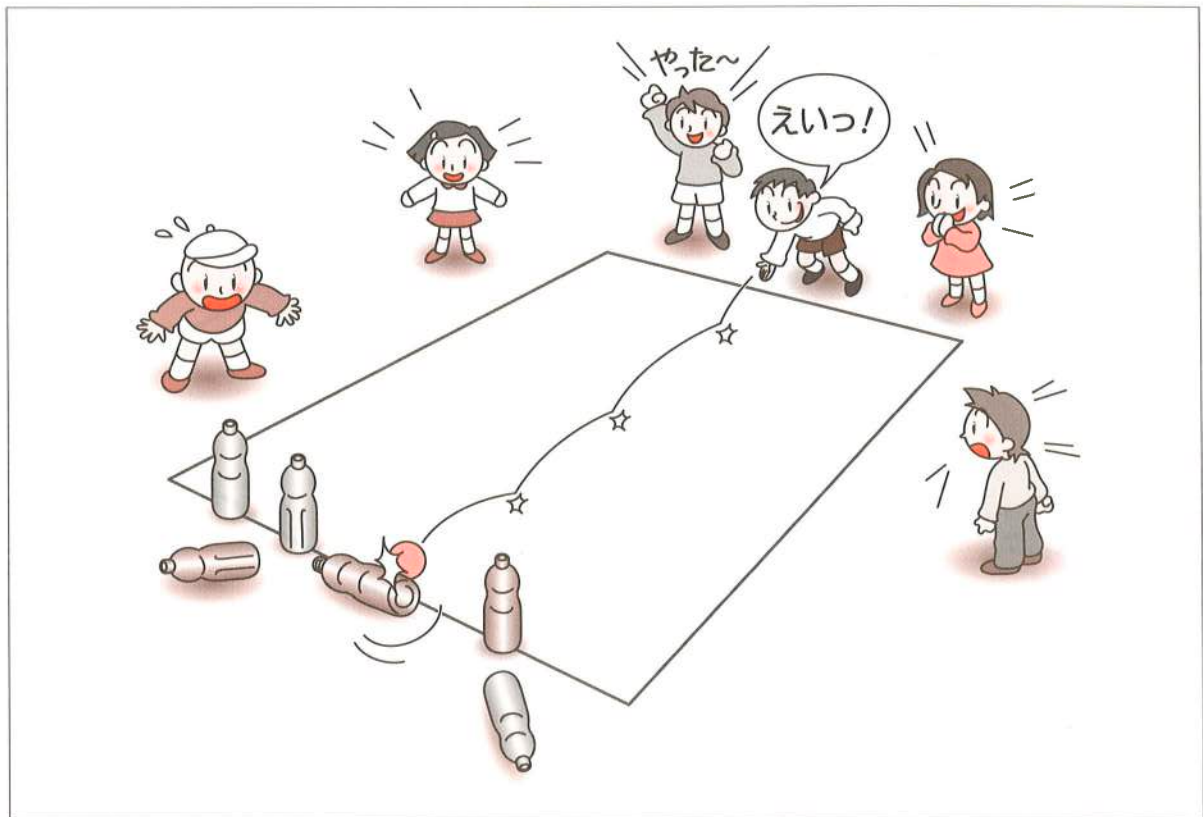
## 遊び方

- ①地面に「田」の字を書きます。1番から4番までのコートに入る人を決めます。
  - ②ジャンケンをしてサーブをする人を決めます。サーブ権を持った人は、自分の陣地で一回ボールをついてから手の平でサーブを打ちます。
  - ③ボールが来た陣地の人は、ワンバウンドで他の陣地へ打ち返します。
  - ④相手のコートにボールが入らなかったり、バウンドしていないボールを打ったりしたら、アウトです。
  - ⑤アウトになったら番号が一つ下がります。例えば、2番の人がアウトになったら3番に下がり、3番の人が2番に上がります。4番の人がアウトになったときは、外野で待っている人と交代します。
- ※その他、田の字の中心に小さな円を書き、そこに入ったら、どの陣地にいても外野の人とすぐに交代するなどルールに工夫もできます。  
また、手で打つ代わりに、足でけるという方法もあります。

## 高まりが期待される体力要素

・筋力・瞬発力・敏しょう性・巧ち性

# ● ペットボトル倒し<sup>たお</sup>



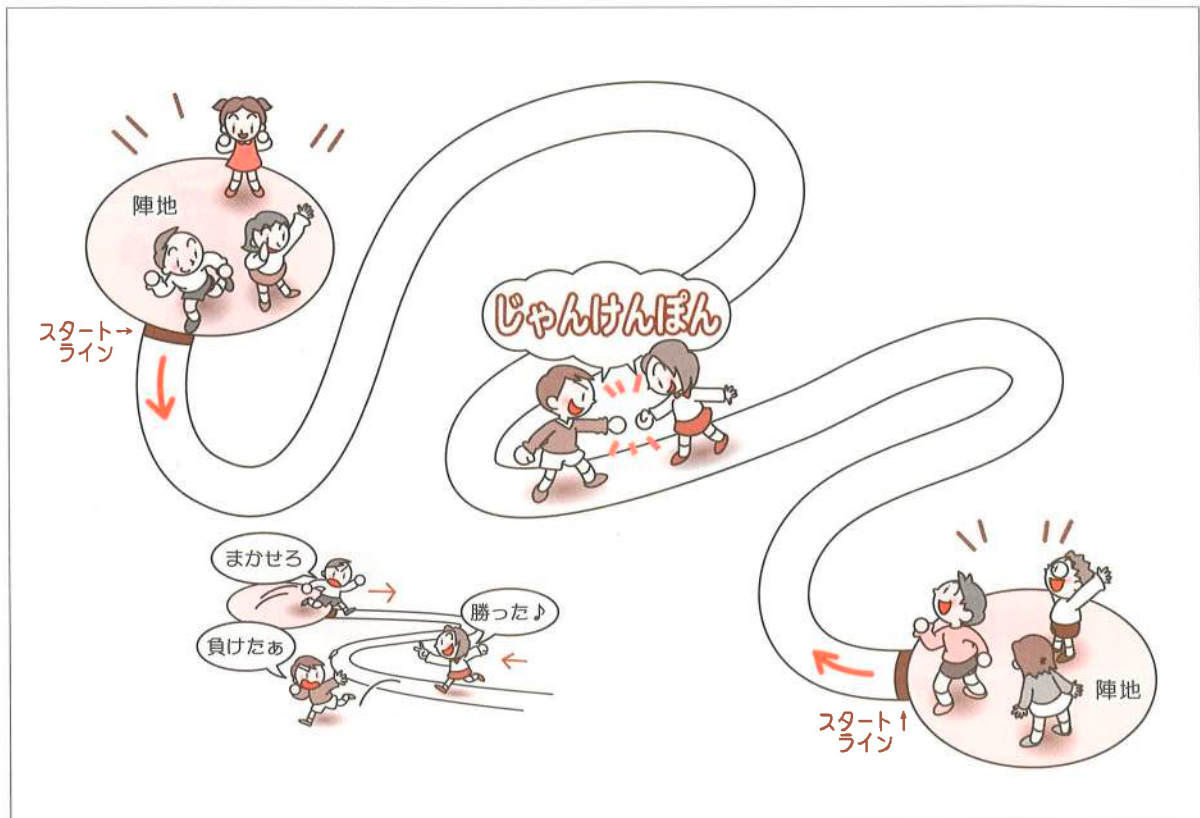
## 遊び方

- ① 2チームに分かれ、ジャンケンをして先攻・後攻を決めます。
  - ② 後攻の人は、ペットボトル（空き缶等でもよい）を線上に並べて立てます。
  - ③ 先攻の人が、自分のボール（ソフトテニスボールや玉入れ用の玉等）を使ってペットボトルを倒します。
  - ④ 倒したら続けて同じ人が投げるすることができます。失敗したら次の人と交代します。
  - ⑤ 全部倒すまで、投げた人数が少ないチームが勝ちとなります。
- ※ 投げる距離や立てるものを工夫しながら、レベルを上げていくと楽しいです。

## 高まりが期待される体力要素

・ 筋力・巧ち性

# へびジャンケン



## 遊び方

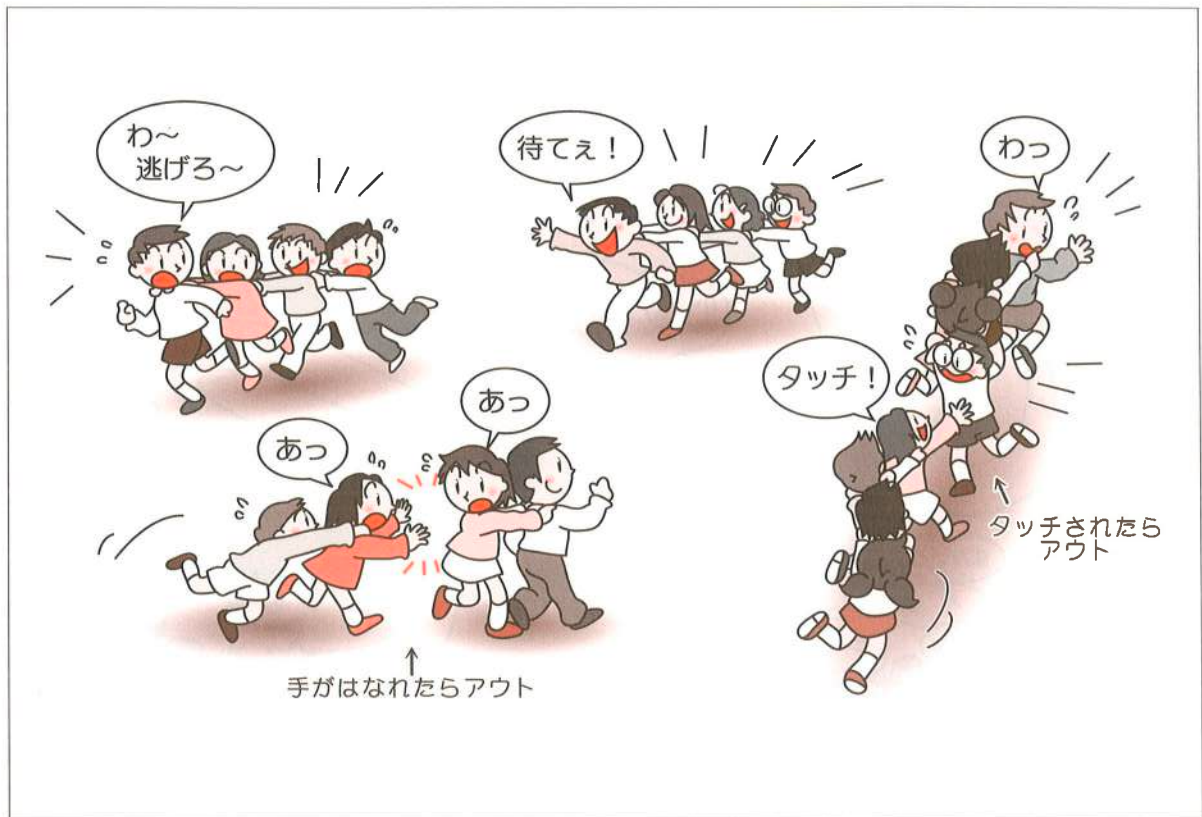
- ①地面にへびの形を書き、両端のチームの陣地の前にスタートラインを引いておきます。  
(人数によって、形や長さ等を変えるとよいです)
- ②2チームに分かれ、へびの形の両端にそれぞれ陣地をつくります。
- ③スタートの合図で、それぞれの陣地から1人ずつ相手の陣地に向かって走り、出会ったところでジャンケンをします。
- ④勝った方は、そのまま進みます。負けた方は、「負けた」と言い、次の人が自陣から走り出します。
- ⑤相手チームのスタートラインを超えて相手陣地に早く入ったチームが勝ちです。

## 高まりが期待される体力要素

・全身持久力・敏しょう性・巧ち性



# ●へびのしっぽつかみ



## 遊び方

- ① 3人〜5人程を1チームとし、いくつかのチームに分かれます。
- ② チームごとに両手で前の人の肩をつかんで、じゅずつなぎになり、蛇になります。
- ③ 「はじめ」の合図で、列の先頭の人が、他の組の一番後ろの人（しっぽ）にタッチします。
- ④ タッチされたチームや前の人につかまっていた手が離れたチームはアウトになります。
- ⑤ 最後まで残ったチームが勝ちとなり、チームを変えて、また、①から始めます。

## 高まりが期待される体力要素

・全身持久力・敏しょう性

# ●ポコペン



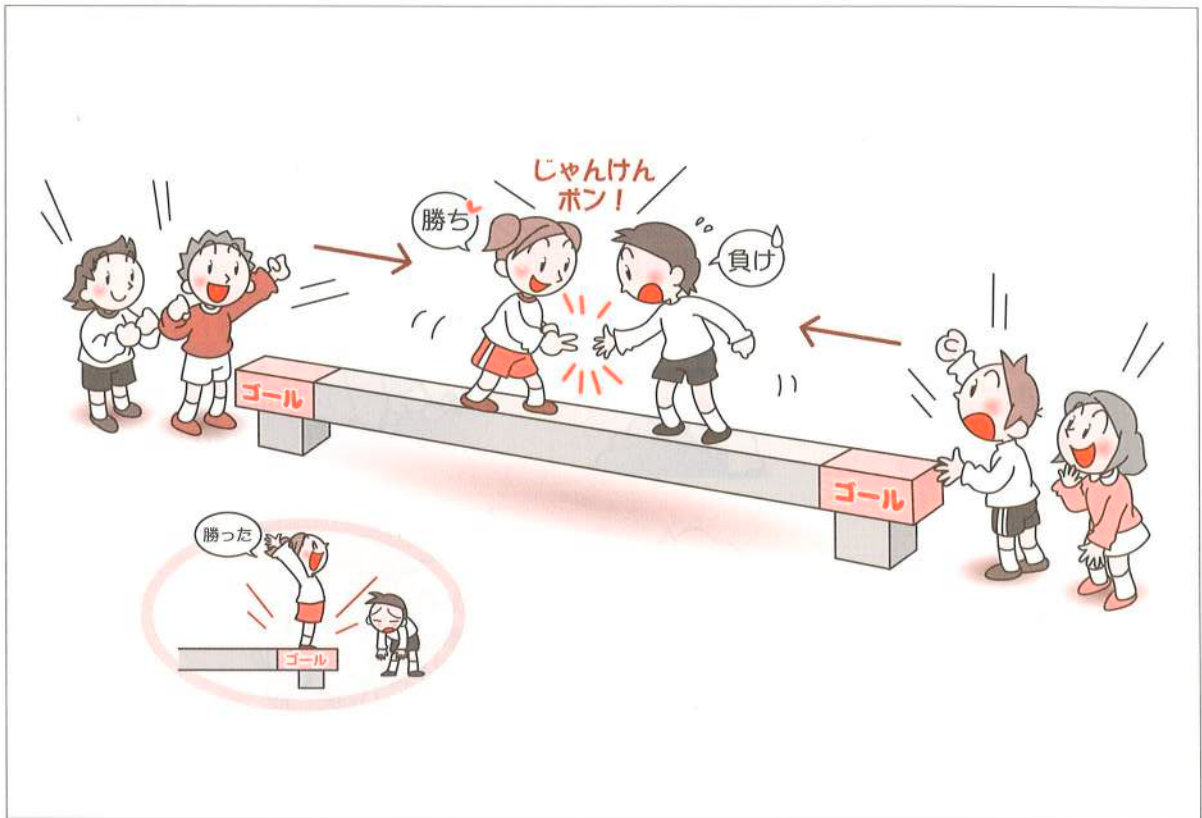
## 遊び方

- ①ジャンケンで鬼を1人決めます。鬼は、陣地に目隠しをして立ちます。（陣地は、壁や木など適当に決めます）
- ②鬼以外の方はみんなで「ポコペン、ポコペン、だあれがつついた」と歌いながら、鬼の背中をつつきます。
- ③鬼は、最初につついた人の名前を当てます。名前が当たれば、当てられた人と鬼が交代して②からまた始めます。
- ④名前が当たらなかったら、鬼が20数えている間に他の人は隠れます。
- ⑤鬼は、隠れている人を見つけたらその人の名前を大声で言い、陣地に戻って「ポコペン」と言ってタッチします。全員見つければ、最初に見つけた人と鬼を交代します。
- ⑥隠れている人が、鬼に見つからないように陣地へ行き、「ポコペン」と言いながらタッチすれば、②からまたやり直します。

## 高まりが期待される体力要素

・瞬発力・巧ち性

# まる た あそ 丸太遊び



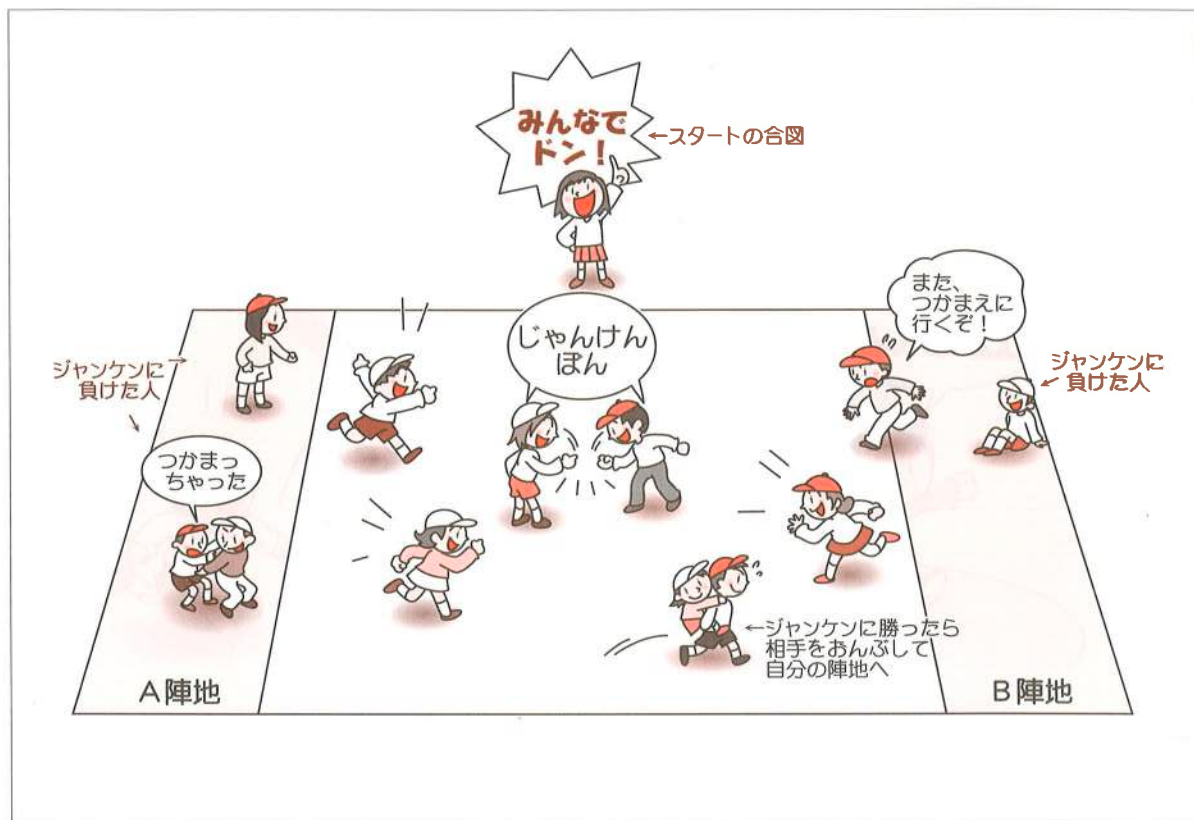
## 遊び方

- ① 2チームに分かれます。
- ② 丸太（平均台のようなものでもよい）の両端に1列に並びます。
- ③ 先頭の2人が同時にスタートし、丸太の上の出会ったところでじゃんけんをします。勝った人は前進し、負けた人は丸太から降り、負けたチームの次の人がスタートします。負けて丸太から降りた人は、自分のチームの一番後ろに並びます。
- ④ じゃんけん勝ち続け、相手のゴールに到達したチームの勝ちとなります。
- ⑤ 丸太の先端から50cm程度をゴールとします。

## 高まりが期待される体力要素

・ 平衡性 ・ 巧み性

# ● みんなでドン



## 遊び方

- ① 2チームに分かれます。
- ② それぞれA陣地、B陣地に入ります。
- ③ 「みんなでドン」の合図で全員一斉に自分の陣地をスタートし、走って相手チームの人を見つけじゃんけんをします。
- ④ じゃんけんに勝ったら、相手をおんぶして自分の陣地に運びます。
- ⑤ つかまえた人数の多いチームが勝ちとなります。

## 高まりが期待される体力要素

・筋力・瞬発力・筋持久力・全身持久力・敏しょう性





# 資料

## 1 新体力テスト実施要項 (6歳～11歳対象)

	ページ
ア 握力	61
イ 上体起こし	62
ウ 長座体前屈	63
エ 反復横とび	64
オ 20mシャトルラン (往復持久走)	65
カ 50m走	67
キ 立ち幅とび	68
ク ソフトボール投げ	69

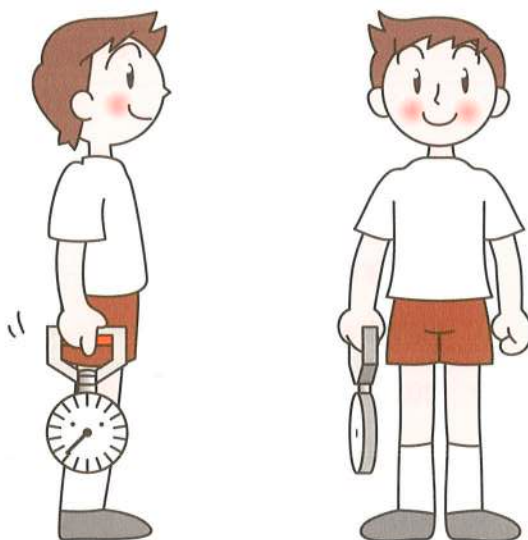
# 握 力

## 1 準備

スメドレー式握力計。

## 2 方法

- (1) 握力計の指針が外側になるように持ち、図のように握る。この場合、人差し指の第2関節が、ほぼ直角になるように握りの幅を調節する。
- (2) 直立の姿勢で両足を左右に自然に開き腕を自然に下げ、握力計を身体や衣服に触れないようにして力いっぱい握りしめる。この際、握力計を振り回さないようにする。



(真横からみた図)

(正面図)

## 3 記録

- (1) 右左交互に2回ずつ実施する。
- (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る。
- (3) 左右おのおののよい方の記録を平均し、キログラム未満は四捨五入する。

## 4 実施上の注意

- (1) このテストは、右左の順に行う。
- (2) このテストは、同一被測定者に対して2回続けて行わない。
- (3) 握力計は、児童用のものを使用することが望ましい。

# 上体起こし

## 1 準備

ストップウォッチ、マット。

## 2 方法

- (1) マット上で仰臥姿勢をとり、両手を軽く握り、両腕を胸の前で組む。両膝の角度を90°に保つ。
- (2) 補助者は、被測定者の両膝をおさえ、固定する。
- (3) 「始め」の合図で、仰臥姿勢から、両肘と両大腿部がつくまで上体を起こす。
- (4) すばやく開始時の仰臥姿勢に戻す。
- (5) 30秒間、前述の上体起こしをできるだけ多く繰り返す。



## 3 記録

- (1) 30秒間の上体起こし（両肘と両大腿部がついた）回数を記録する。  
ただし、仰臥姿勢に戻したとき、背中がマットにつかない場合は、回数としない。
- (2) 実施は1回とする。

## 4 実施上の注意

- (1) 両腕を組み、両脇をしめる。仰臥姿勢の際は、背中（肩甲骨）がマットにつくまで上体を倒す。
- (2) 補助者は被測定者の下肢が動かないように両腕で両膝をしっかり固定する。しっかり固定するために、補助者は被測定者より体格が大きい者が望ましい。
- (3) 被測定者と補助者の頭がぶつからないように注意する。
- (4) 被測定者のメガネは、はずすようにする。



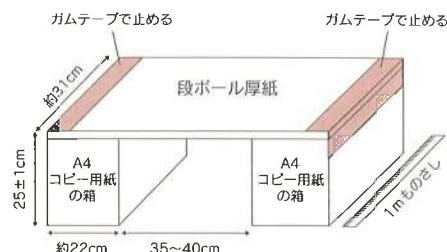
# 長座体前屈

## 1 準備

幅約22cm・高さ約24cm・奥行き約31cmの箱2個（A4コピー用紙の箱など）、段ボール厚紙1枚（横75～80cm×縦約31cm）、ガムテープ、スケール（1m巻き尺または1mものさし）。

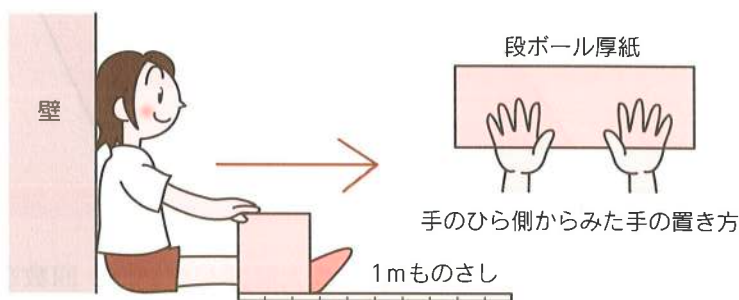
高さ約24cmの箱を、左右約40cm離して平行に置く。その上に段ボール厚紙をのせ、ガムテープで厚紙と箱を固定する（段ボール厚紙が弱い場合は、板などで補強してもよい）。床から段ボール厚紙の上面までの高さは、25cm（±1cm）とする。

右または左の箱の横にスケールを置く。



## 2 方法

- (1) 初期姿勢：被測定者は、両脚を両箱の間に入れ、長座姿勢をとる。壁に背・尻をぴったりとつける。ただし、足首の角度は固定しない。肩幅の広さで両手のひらを下にして、手のひらの中央付近が、厚紙の手前端にかかるように置き、胸を張って、両肘を伸ばしたまま両手で箱を手前に十分引きつけ、背筋を伸ばす。
- (2) 初期姿勢時のスケールの位置：初期姿勢をとったときの箱の手前右または左の角に零点を合わせる。
- (3) 前屈動作：被測定者は、両手を厚紙から離さずにゆっくりと前屈して、箱全体を真っ直ぐ前方にできるだけ遠くまで滑らせる。このとき、膝が曲がらないように注意する。最大に前屈した後に厚紙から手を離す。



## 3 記録

- (1) 初期姿勢から最大前屈時の箱の移動距離をスケールから読み取る。
- (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る。
- (3) 2回実施してよい方の記録をとる。

## 4 実施上の注意

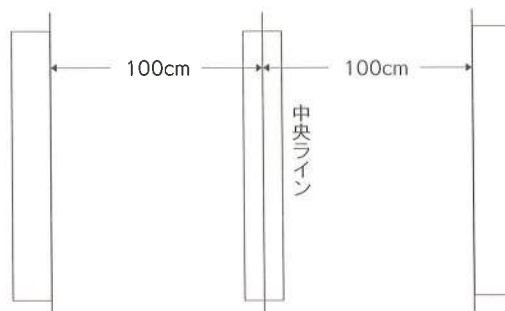
- (1) 前屈姿勢をとったとき、膝が曲がらないように気をつける。
- (2) 箱が真っ直ぐ前方に移動するように注意する（ガイドレールを設けてもよい）。
- (3) 箱がスムーズに滑るように床面の状態に気をつける。
- (4) 靴を脱いで実施する。

# 反復横とび

## 1 準備

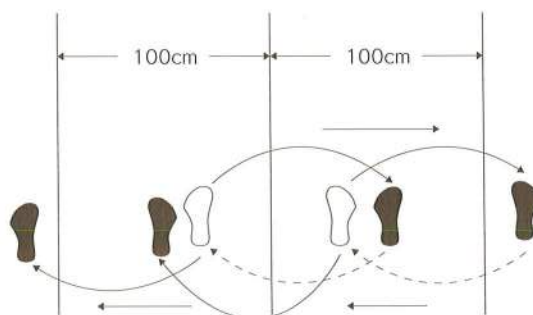
床の上に、図のように中央ラインをひき、その両側100cmのところに2本の平行ラインをひく。

ストップウォッチ。



## 2 方法

中央ラインをまたいで立ち、「始め」の合図で右側のラインを越すか、または、踏むまでサイドステップし（ジャンプしてはいけない）、次に中央ラインに戻り、さらに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。



## 3 記録

- (1) 上記の運動を20秒間繰り返し、それぞれのラインを通過することに1点を与える（右、中央、左、中央で4点になる）。
- (2) テストを2回実施してよい方の記録をとる。

## 4 実施上の注意

- (1) 屋内、屋外のいずれで実施してもよいが、屋外で行う場合は、よく整地された安全で滑りにくい場所で実施すること（コンクリート等の上では実施しない）。
- (2) このテストは、同一の被測定者に対して続けて行わない。
- (3) 次の場合は点数としない。
  - ア 外側のラインを踏まなかったり越えなかったとき。
  - イ 中央ラインをまたがなかったとき。

# 20mシャトルラン(往復持久走)

## 1 準備

テスト用CDまたはテープ及び再生用プレーヤー。20m間隔の2本の平行線。  
ポール4本を平行線の両端に立てる。



## 2 方法

- (1) プレーヤーによりCD (テープ) 再生を開始する。
- (2) 一方の線上に立ち、テストの開始を告げる5秒間のカウントダウンの後の電子音によりスタートする。
- (3) 一定の間隔で1音ずつ電子音が鳴る。電子音が次に鳴るまでに20m先の線に達し、足が線を越えるか、触れたら、その場で向きを変える。この動作を繰り返す。  
電子音の前に線に達してしまった場合は、向きを変え、電子音を待ち、電子音が鳴った後に走り始める。
- (4) CD (テープ) によって設定された電子音の間隔は、初めはゆっくりであるが、約1分ごとに電子音の間隔は短くなる。すなわち、走速度は約1分ごとに増加していくので、できる限り電子音の間隔についていくようにする。
- (5) CD (テープ) によって設定された速度を維持できなくなり走るのをやめたとき、または、2回続けてどちらかの足で線に触れることができなくなったときに、テストを終了する。なお、電子音からの遅れが1回の場合、次の電子音に間に合い、遅れを解消できれば、テストを継続することができる。

## 3 記録

- (1) テスト終了時 (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とする。  
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とする。
- (2) 折り返しの総回数から最大酸素摂取量を推定する場合は、参考「20mシャトルラン (往復持久走) 最大酸素摂取量推定表」を参照すること。

## 4 実施上の注意

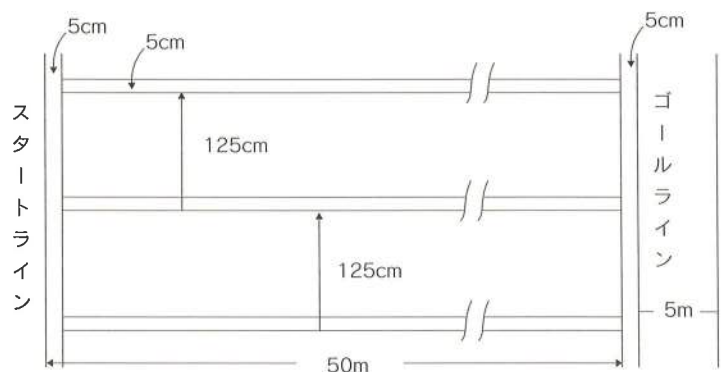
- (1) ランニングスピードのコントロールに十分注意し、電子音の鳴るときには、必ずどちらかの線上にいるようにする。CD (テープ) によって設定された速度で走り続けるようにし、走り続けることができなくなった場合は、自発的に退くことを指導しておく。
- (2) テスト実施前のウォーミングアップでは、足首、アキレス腱、膝などの柔軟運動 (ストレッチングなどを含む) を十分に行う。
- (3) テスト終了後は、ゆっくりとした運動等によるクーリングダウンをする。
- (4) 被測定者に対し、最初のランニングスピードがどの程度か知らせる。
- (5) CDプレーヤー使用時は、音がとんでしまうおそれがあるので、走行場所から離して置く。
- (6) 被測定者の健康状態に十分注意し、疾病および傷害の有無を確かめ、医師の治療を受けている者や実施が困難と認められる者については、このテストを実施しない。



# 50m走

## 1 準備

図のような50m直走路、スタート合図用旗、ストップウォッチ。



## 2 方法

- (1) スタートは、スタンディングスタートの要領で行う。
- (2) スタートの合図は、「位置について」、「用意」の後、音または声を発すると同時に旗を下から上へ振り上げることによって行う。

## 3 記録

- (1) スタートの合図からゴールライン上に胴（頭、肩、手、足ではない）が到達するまでに要した時間を計測する。
- (2) 記録は1/10秒単位とし、1/10秒未満は切り上げる。
- (3) 実施は1回とする。

## 4 実施上の注意

- (1) 走路は、セパレートの直走路とし、曲走路や折り返し走路は使わない。
- (2) 走者は、スパイクやスターティングブロックなどを使用しない。
- (3) ゴールライン前方5mのラインまで走らせるようにする。

# 立ち幅とび

## 1 準備

屋外で行う場合

砂場、巻き尺、ほうき、砂ならし。

砂場の手前（30cm～1 m）に踏み切り線を引く。

屋内で行う場合

マット（6 m程度）、巻き尺、ラインテープ。

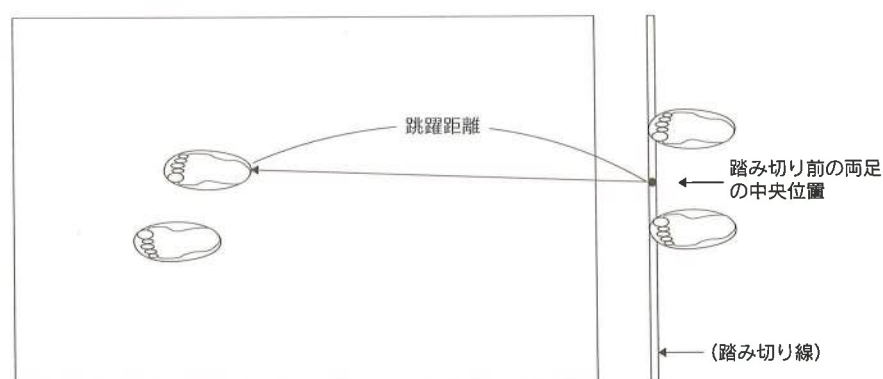
マットを壁につけて敷く。

マットの手前（30cm～1 m）の床にラインテープを張り踏み切り線とする。

## 2 方法

(1) 両足を軽く開いて、つま先が踏み切り線の前端にそろうように立つ。

(2) 両足で同時に踏み切って前方へとぶ。



## 3 記録

(1) 身体が砂場（マット）に触れた位置のうち、最も踏み切り線に近い位置と、踏み切り前の両足の中央の位置（踏み切り線の前端）とを結ぶ直線の距離を計測する（上図参照）。

(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る。

(3) 2回実施してよい方の記録をとる。

## 4 実施上の注意

(1) 踏み切り線から砂場（マット）までの距離は、被測定者の実態によって加減する。

(2) 踏み切りの際には、二重踏み切りにならないようにする。

(3) 屋外で行う場合、踏み切り線周辺および砂場の砂面は、できるだけ整地する。

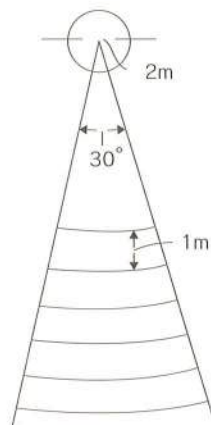
(4) 屋内で行う場合、着地の際にマットがずれないように、テープ等で固定するとともに、片側を壁につける。滑りにくい（ずれにくい）マットを用意する。

(5) 踏み切り前の両足の中央の位置を任意に決めておくと計測が容易になる。

# ソフトボール投げ

## 1 準備

ソフトボール1号（外周26.2cm～27.2cm、重さ136g～146g）、巻き尺。  
平坦な地面上に直径2mの円を描き、円の中心から投球方向に向かって、中心角 $30^\circ$ になるように直線を図のように2本引き、その間に同心円弧を1m間隔に描く。



## 2 方法

- (1) 投球は地面に描かれた円内から行う。
- (2) 投球中または投球後、円を踏んだり、越したりして円外に出てはならない。
- (3) 投げ終わったときは、静止してから、円外に出る。

## 3 記録

- (1) ボールが落下した地点までの距離を、あらかじめ1m間隔に描かれた円弧によって計測する。
- (2) 記録はメートル単位とし、メートル未満は切り捨てる。
- (3) 2回実施してよい方の記録をとる。

## 4 実施上の注意

- (1) 投球のフォームは自由であるが、できるだけ「下手投げ」をしない方がよい。また、ステップして投げた方がよい。
- (2)  $30^\circ$ に開いた2本の直線の外側に、石灰などを使って5mおきにその距離を表す数字を地面に書いておくと便利である。

# テストの得点表および総合評価

- (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



## 実施上の一般的注意

- 1 テスト実施に当たっては、被測定者の健康状態を十分把握し、事故防止に万全の注意を払う。  
特に、医師から運動を禁止または制限されている者はもちろん、当日身体の異常（発熱、倦怠感など）を訴える者には行わない。  
なお、1年生については、健康診断実施後に行う。
- 2 テストは定められた方法のとおり正確に行う。  
また、低学年の場合は、あらかじめテスト運動に慣らしておくことが望ましい。
- 3 テスト前後には、適切な準備運動及び整理運動を行う。
- 4 テスト場の整備、器材の点検を行う。
- 5 テストの順序は定められてはいないが、20mシャトルラン（往復持久走）は最後に実施する。
- 6 計器（握力計、ストップウォッチなど）は正確なものを使用し、その使用を誤らないようにする。  
すべての計器は使用前に検定することが望ましい。

[参考]20mシャトルラン(往復持久走)最大酸素摂取量推定表

平成12年3月改訂

折り返し数	推定最大酸素 摂取量 (ml/kg・分)	折り返し数	推定最大酸素 摂取量 (ml/kg・分)	折り返し数	推定最大酸素 摂取量 (ml/kg・分)
8	27.8	46	36.4	84	44.9
9	28.0	47	36.6	85	45.1
10	28.3	48	36.8	86	45.4
11	28.5	49	37.0	87	45.6
12	28.7	50	37.3	88	45.8
13	28.9	51	37.5	89	46.0
14	29.2	52	37.7	90	46.3
15	29.4	53	37.9	91	46.5
16	29.6	54	38.2	92	46.7
17	29.8	55	38.4	93	46.9
18	30.1	56	38.6	94	47.2
19	30.3	57	38.8	95	47.4
20	30.5	58	39.1	96	47.6
21	30.7	59	39.3	97	47.8
22	31.0	60	39.5	98	48.1
23	31.2	61	39.7	99	48.3
24	31.4	62	40.0	100	48.5
25	31.6	63	40.2	101	48.7
26	31.9	64	40.4	102	49.0
27	32.1	65	40.6	103	49.2
28	32.3	66	40.9	104	49.4
29	32.5	67	41.1	105	49.6
30	32.8	68	41.3	106	49.9
31	33.0	69	41.5	107	50.1
32	33.2	70	41.8	108	50.3
33	33.4	71	42.0	109	50.5
34	33.7	72	42.2	110	50.8
35	33.9	73	42.4	111	51.0
36	34.1	74	42.7	112	51.2
37	34.3	75	42.9	113	51.4
38	34.6	76	43.1	114	51.7
39	34.8	77	43.3	115	51.9
40	35.0	78	43.6	116	52.1
41	35.2	79	43.8	117	52.3
42	35.5	80	44.0	118	52.6
43	35.7	81	44.2		
44	35.9	82	44.5		
45	36.1	83	44.7		

# 新体力テスト記録カード

男・女

小学校 氏名

学年	1年		2年		3年		4年		5年		6年		
	記録	得点	記録	得点	記録	得点	記録	得点	記録	得点	記録	得点	
組													
番号													
身長 (cm)													
体重 (kg)													
項目	単位	記録	得点	記録	得点	記録	得点	記録	得点	記録	得点	記録	得点
	右 (kg)												
	左 (kg)												
握力	平均 (kg)												
	(回)												
上体起こし	(cm)												
長座体前屈	(点)												
反復横とび	(回)												
20mシャトルラン	(秒)												
50m走	(cm)												
立ち幅とび	(m)												
ソフトボール投げ													
総合得点													
総合評価													

## 2 「子どもの体力向上のための総合的な方策について」(答申の概要) (平成14年9月30日 中央教育審議会)

### 1 子どもの体力の現状

◇昭和60年ごろから体力・運動能力の低下傾向が続くとともに、肥満傾向の割合が増加し、将来の生活習慣病への危険性が高まっている。

### 2 子どもの体力向上の目標

#### ①運動をするための体力

◇体力・運動能力調査における全体の平均値を低下傾向から上昇傾向に転じ、当面これまでの最高値を超えることを目指す。

#### ②健康に生活するための体力

◇生活習慣病につながる要因に関する値（高血圧者の割合など）や生活習慣病にかかっている者の割合を現在より下げていくことを目指す。

### 3 子どもの体力の低下の原因

◇外遊びやスポーツの重要性の軽視など国民の意識

◇子どもを取り巻く環境の問題

- ・生活が便利になるなどの子どもの生活全体の変化
- ・スポーツや外遊びに不可欠な要素（時間、空間、仲間）の減少など

◇就寝時刻の遅さ、朝食欠食や栄養のバランスのとれていない食事など子どもの生活習慣の乱れ

### 4 子どもの体力向上のための総合的な方策

(1) 体力向上に向けたキャンペーン「外遊びとスポーツのすすめ－体を動かそう全国キャンペーン(仮称)－」の展開

◇子どもの体力の低下の問題や体力の重要性、外遊びやスポーツの重要性やよさについて国民の理解を促進するために、政府が関係団体等とともにアピールする。

◇その際、メディアの活用、オリンピックのメダリストの巡回指導などを行う。

(2) 子どもが体を動かすための動機付け －「外遊び・スポーツスタンプカード(仮称)」と親子で行うスポーツ活動－

#### ①「外遊び・スポーツスタンプカード(仮称)」の奨励

◇学校の放課後、土日などに子どもが体を動かして、活動をしたときに、教員や保護者などがしるしをつけていき、子どもの励みや楽しみとなる「外遊び・スポーツスタンプカード(仮称)」を奨励する。

#### ②親子で行うスポーツ活動

◇「親子スポーツの日(仮称)」の設定などにより、親子で行うスポーツ活動を促進する。

(3) 地域において子どもが体を動かすための環境整備 －「スポーツふれあい広場」などによる機会、場、仲間の確保－

#### ①地域でのスポーツや外遊びの機会や場、仲間の確保 －スポーツふれあい広場－

◇不特定の子どもの集まってスポーツや外遊びができる「スポーツふれあい広場」を各地域で発掘を進める。その際、地域住民等の協力を得ながら学校開放を一層推進するとともに、個人単位で気軽に利用できる工夫を促す。

◇個人や企業が所有する未利用地や運動場などの活用を促す。

#### ②子どもが体を動かしたくなる施設・設備の充実

◇子どもが思い切って体を動かしたり、地域の交流拠点となるよう、学校や社会体育施設の運動場の芝生化などを進める。

#### ③スポーツや外遊びの指導、見守り

◇子どもの発達段階等に応じて指導し、スポーツをする楽しさを感じさせることができるよう指導者の資質向上や子どものスポーツや外遊びを見守ったり、やり方を教えるボランティアの確保を進める。

#### ④自然体験活動への理解の促進

(4)学校の取組の充実 ー創意工夫をこらした体力つくりと地域社会との連携ー

①学校の取組の充実

◇学校教育活動全体で体力の向上に取り組むとともに、体育の授業を複数の指導者によって指導することが重要であり、外部指導者の活用などを推進する。

②運動部活動の充実 ースポーツにおける学社連携・融合の推進ー

◇運動部活動の充実のため、外部指導者の積極的な活用が必要である。

◇少子化による部員不足等への対応として、複数校合同運動部活動を推進する。

◇複数の種目に取り組むことができる総合運動部の推進を図る。

◇運動部活動と地域スポーツクラブの連携・融合を図る。

③指導の工夫など幼児教育の充実

(5)体力向上のためのプログラム開発と「スポーツ・健康手帳(仮称)」の作成

①プログラムの開発・普及

◇子ども自身が体を動かすことの楽しさを発見し、進んで体を動かすことによって体力が向上するなどのプログラムを開発・普及する。

②「スポーツ・健康手帳(仮称)」の作成・配布

◇体力・運動能力の全国的なデータや生活習慣の改善方法などが掲載され、個人の健康・体力のデータや目標等を記入できる「スポーツ・健康手帳(仮称)」を国において作成し、それを基に地方公共団体などが工夫をこらした内容を盛り込み、子どもに配布するとともに保護者等にも活用してもらう。

(6)体力の向上に資する子どもの生活習慣の改善 ーよく食べ、よく動き、よく眠る  
“健康3原則”(調和のとれた食事、適切な運動、十分な休養・睡眠)の徹底ー

①生活習慣の基本は、調和のとれた食事、適切な運動、十分な休養・睡眠から ー“健康3原則”の徹底ー

◇“健康3原則”が徹底され、子どもの生活習慣全体が適切なものになるために、家庭における生活の改善が必須であり、キャンペーンの中で理解を求める。

◇「生活習慣チェックリスト」などを「スポーツ・健康手帳(仮称)」に掲載して配布し、子どもたちが自ら生活習慣を改善できる態度・能力を育成する。

◇学校においては、学校外の専門家等も含めた組織一体としての取組が重要。

②食に関する指導の充実

◇学校における食の指導が重要であり、学校給食を活用することも大切である。

◇学校における食に関する指導体制を充実するため、いわゆる「栄養教諭(仮称)」制度など学校栄養職員に係る新たな制度の創設の検討を進める。

③家庭での子どもの生活習慣の改善

◇家庭において大人も子どもも守るべき生活習慣のきまり(「毎日の朝食」「早寝早起き」「規則的な運動」「きちんとした姿勢」など)をつくるなど、積極的に子どもの生活習慣の改善に取り組むことを促す。

小学校体育指導資料  
とび出せ 元気 大分っ子

体力づくり事例集作成委員  
(職名は平成16年3月1日現在)

高山	誠一	大分県教育庁体育保健課長
橋本	文徳	大分県教育庁体育保健課課長補佐
渚	洋行	大分県教育庁体育保健課学校体育係長
桜井	康弘	大分県教育庁体育保健課指導主事
清家	健志	大分県教育庁体育保健課指導主事
時枝	篤	大分県教育庁中津教育事務所指導主事
藤原	健	大分県教育庁別府教育事務所指導主事
渡辺	文人	大分県教育庁大分教育事務所指導主事
上野	浩三	大分県教育庁佐伯教育事務所指導主事
佐藤	慎司	大分県教育庁竹田教育事務所指導主事
小野	博康	大分県教育庁日田教育事務所指導主事