

体力向上運動プログラム（中学生向け）

はじめに

本プログラムでは、体づくり運動の「体力を高める運動」における「体の柔らかさを高めるための運動」、「巧みな動きを高めるための運動」、「力強い動きを高めるための運動」、そして「動きを持続する能力を高めるための運動」のそれぞれについて、運動の基本的な行い方を解説するとともに、運動例を示しながら運動の取り組み方や計画の行い方について解説します。

体づくり運動の授業の実施はもちろん、体づくり運動以外の運動領域の授業における「関連して高まる体力」や「体力の高め方」の学習を充実させるため、さらには運動部活動や家庭における体力向上への生徒の自主的な取り組みを促すために、本プログラムを活用して、「体づくり運動」の授業における主体的・対話的で深い学びを実現して頂ければ幸いです。

プログラム作成委員一同

1. 運動の行い方を工夫しよう！

(1) 体の柔らかさを高めるための運動

関節には静止姿勢と動いているときのそれぞれに動かすことができる範囲（可動範囲）があり、この可動範囲は私たちの運動に影響を与えます。それぞれの条件下での関節の可動範囲を広げることで、私たちは怪我を防いだりより幅広い運動を身に付けたりすることができます。

○ 行い方のポイント

- ・体を温めてから行くと効果的に行うことができます。
- ・体の各部位に前もって力を入れたり（緊張）、意識的に力を抜いたり（解緊）すると効果的です。
- ・ひとつの運動を十分に反復することが大切です。
- ・全身の部位の運動を組み合わせることが大切です。

○ 運動例を参考に運動の行い方を工夫しよう！

チャレンジ1

- ☆ 運動例を参考に、全身の柔らかさを高めるためのさらなる運動を開発してみよう！
- ☆ 緊張⇒解緊の組み合わせや意識的な解緊を行おう！
- ☆ 運動例を参考に全身の柔らかさをより効果的に高める運動の行い方を工夫してみよう！

運動例1

回転運動



【ねらい】

動きながら身体各部の柔らかさを高める。

【行い方】

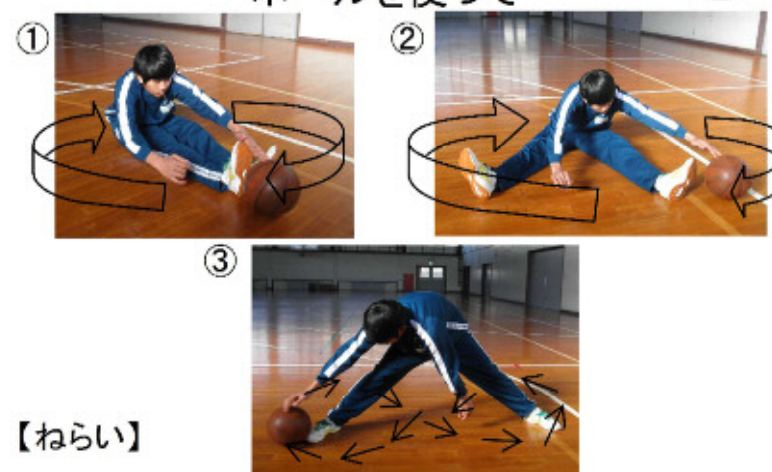
様々な姿勢で、腕や脚などを回転させる。

【ポイント】

運動をリズムカルに大きく行う。

運動例2

ボールを使って



【ねらい】

動きながら身体各部の柔らかさを高める。

【行い方】

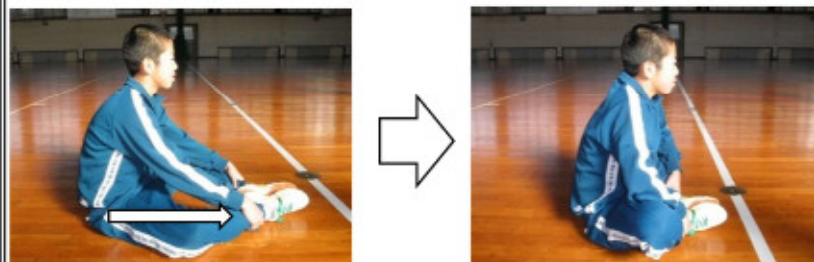
- ①長座姿勢で座り、ボールを体の外で転がす。
- ②開脚姿勢で座り、ボールを体の外で転がす。
- ③足を開いて立ち、ボールを足の間と外を8の字を描くように転がす。

【ポイント】

立位時の足の位置を動かさないようにするなど、各自の体の柔らかさに応じてより効果を高める体の動かし方を工夫する。

運動例3

あぐら移動



【ねらい】

ゆっくり動きながら股関節の柔らかさを高める。

【行い方】

- ① 足首をもち両足裏を合わせ、少し前を出して座る。
- ② お尻をかかとの方へ移動させる。
- ③ 慣れてきたらお辞儀をし、おでこを床につけるイメージで前に移動する。

【ポイント】

かかとをできるだけ前に出し、ゆっくり移動する。

運動例4

ペアストレッチ



【ねらい】

ペアで身体各部の柔らかさを高める。

【行い方】

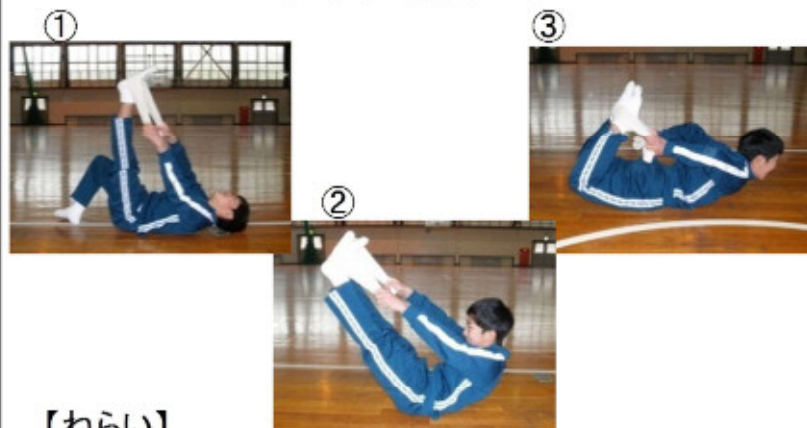
ペアで様々なストレッチを行う。息を吐きながらゆっくり伸ばしたり、ペアの押す力にしばらく抵抗してから、一気に力を抜いたりする。

【ポイント】

息を吐きながらゆっくり伸ばしたり、前もって筋肉を緊張させてから伸ばしたりする。

運動例5

タオルを使って



【ねらい】

セルフストレッチの中で筋に力を入れたり、抜いたりを繰り返し身体各部の体の柔らかさを高める。

【行い方】

- ①タオルを片足の土踏まずに掛け、膝を伸ばす。
- ②タオルを両足の土踏まずに掛け、両膝を伸ばす。
- ③タオルを足の甲に掛け、頭とかかとを着けるイメージで体を反る。

【ポイント】

筋を伸ばした状態で、はじめ意識的に力を入れ、それから一気に抜く。

運動例6

椅子を使って



【ねらい】

日常生活で取る姿勢の中で全身の体の柔らかさを高める。

【行い方】

椅子に座りながら前屈や開脚を行ったり上体をひねったりする。

【ポイント】

筋が伸びる部位を意識する。
伸ばしたい身体部位に応じた姿勢を工夫する。

運動例7

ひじ・ひざタッチ



【ねらい】

特定の身体部位(肘と膝)をタッチすることで動きながら、または静止姿勢で体の柔らかさを高める。

【行い方】

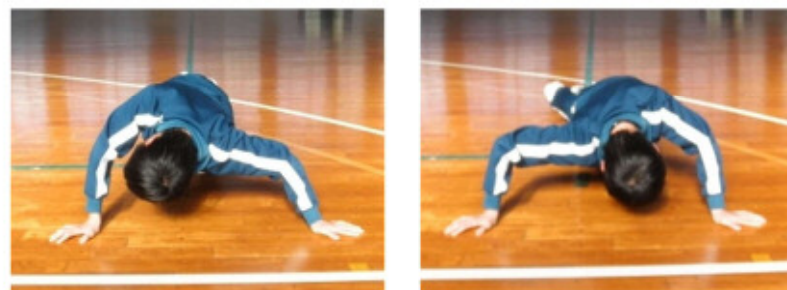
いろいろな姿勢でひじとひざを付け、からだをひねりながらストレッチを行う。各図のポーズの左右反対を繰り返し行う。

【ポイント】

リズムカルに行ったり、ゆっくり行ったりするなど、ねらいに応じて動きのスピードを工夫する。

運動例8

肩入れ腕立て



【ねらい】

力強い動きを行う中での肩関節の柔らかさを高める。

【行い方】

腕立ての姿勢から、左右に肩を入れ、肩関節のストレッチを行う。

【ポイント】

肩を入れるときに、顔もしっかりと傾ける。

(2) 巧みな動きを高めるための運動

自分自身で、あるいは人や物の動きに対応してタイミング良く動いたり、バランスを取ったり、リスミカルに動いたり、力を調節して動いたりできるようにすることで、巧みな動きを高めることができます。また、巧みな動きを高めることで、日常のとっさの事態に対応したり、運動やスポーツの場面で課題に応じて的確に動いたりできるようになります。

○ 行い方のポイント

- ・できない運動の学習に取り組むときには、「ゆっくり→素早く」、「小さく→大きく」、「弱く→強く」、「易しく→難しく」など、段階的に運動の学習を進めることが大切です。
- ・自分がもう少しでできそうな運動にバランス良く・幅広く取り組むことが大切です。
- ・運動ができるようになったら、より難しい課題を工夫してさらに能力を高めましょう。

○ 運動例を参考に運動の行い方を工夫してみよう！

チャレンジ！

- ☆ それぞれの運動例の課題を達成するための「動きの学びかた」を工夫してみよう！
- ☆ 運動例を参考に、巧みな動きをバランスよく、またそれらをより高めるためのさらなる運動を開発してみよう！

運動例1

鉛筆ステップ



【ねらい】

リズムカルに動くことができる能力を高める。

【行い方】

鉛筆を2本置くことでできる3つのエリアを、様々なステップで素早く足踏みをする。鉛筆の本数や幅、置く向きでパリエーションを変えることができる。

【ポイント】

踵を着けずに拇指球で床を押す。

運動例2

お尻歩き



【ねらい】

バランスをとって動くことができる能力を高める。

【行い方】

長座になりお尻だけ床につける。腹筋と左右の体重移動を利用して、片側のお尻を浮かせる。左右のお尻を交互に前に出して前進する。

【ポイント】

手でバランスをとりながら、上手に体重移動を行う。

運動例3

歌ってスーパーキャッチ



【ねらい】

ボールの動きに対応してタイミング良く、力を調整して動くことができる能力を高める。

【行い方】

自分の好きな歌等を歌いながらボールをつく。最初は利き腕で行い、できたら逆の手で行う。

歌の終わりには写真のように、ボールを背面キャッチしたり、股下でパウンドさせてお尻の後ろでキャッチしたりするなどバリエーションを加えても良い。

【ポイント】

ボールをよく見て、歌のリズムに合わせてパウンドさせる。キャッチする前のボールコントロールを大切にする。

運動例4

椅子を使って



【ねらい】

力を調整して素早くリズムカルに動くことができる能力を高める。

【行い方】

腰かけ、できるだけ早く足踏みをする。
脚を開いて座り、両足を上下させる。

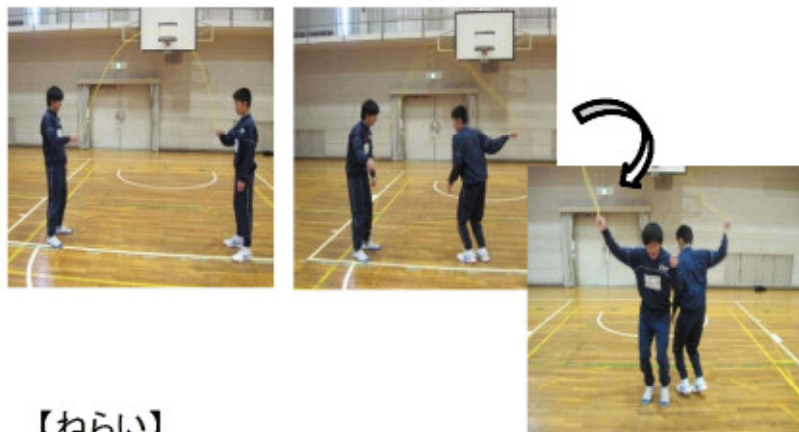
【ポイント】

力を入れすぎないように、力の入れ時や抜き時を意識する。

運動例5

なわとび

巧



【ねらい】

仲間やなわの動きに対応してタイミング良く動くことができる能力を高める。

【行い方】

- ①短なわを2人で回す。
- ②回しながら、1人(2人)入り、跳ぶ。

【ポイント】

はじめはゆっくり行い、慣れてきたら素早く行う。
正確にできたらより複雑な技にチャレンジする。

運動例6

片足バランス

巧

①



②



【ねらい】

様々な体勢でバランスをとって動くことができる能力を高める。

【行い方】

- ①紙(A4サイズ程度)の上に片足で立ち、紙からはみ出さないようにその場でジャンプする。
- ②軸足の前にボールを置き、ボールを持ったり、置いたりを繰り返す。

【ポイント】

体が左右前後にぶれたり、バランスを崩したりしないように行う。

運動例7

新聞紙でジャグリング



【ねらい】

力を調整しつつ用具の動きに対応して動くことができる能力を高める。

【行い方】

新聞紙を棒状に丸める(長さは任意)。
投げ上げてキャッチする。
2本使ってジャグリングを行う。

【ポイント】

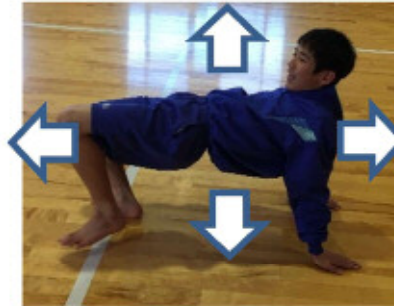
はじめは低めに投げ、慣れてきたら高くしていく。体の前でキャッチできるようになったら、体の後ろを回したり、投げ上げたときの回転数を増やすなどしてレベルアップをはかる。

運動例8

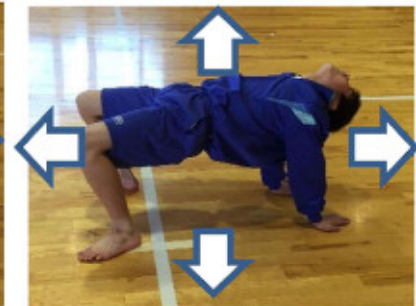
ブリッジ歩行



①



②



【ねらい】

力強く動きながら巧みに動くことができる能力を高める。

【行い方】

- ①上向きの四つんばい(頭は上げて)になり、その姿勢で前後左右に移動をする。
- ②上向きの四つんばいを頭を下げた姿勢で、前後左右に移動する。

【ポイント】

前後左右に移動するとき、腰が下がらないように意識する。
前後左右の動きに加え、四つんばいの姿勢で回るなど課題を増やしてもよい。

(3) 力強い動きを高めるための運動

自己の体重、人や物などの抵抗を負荷として、それらを動かしたり、移動したりすることによって、力強い動きを高めることができます。同じ運動を繰り返すと関節に負荷がかかるので、関節に大きな負荷がかからない姿勢を選ぶことをあわせて学びます。

○ 行い方のポイント

- ・ 使う身体部位が偏らないようすべての部位を使う運動を選ぶことが大切です。
- ・ 繰り返すことのできる最大の回数（たとえば 10 回）を手がかりに、無理のない運動の強度と反復回数を選ぶことが大切です。
- ・ 反復する中で姿勢が崩れないように注意しましょう。

○ 運動例を参考に運動の行い方を工夫しよう！

チャレンジ！

- ☆ 運動例を参考に、全身の力強い動きを高めるさらなる運動を開発してみよう！
- ☆ 条件を変えても安定して行える強度と回数を工夫してみよう！
- ☆ 一定回数を安定して行える負荷条件を工夫してみよう！

運動例1

スクワット3種



ア



イ



ウ



【ねらい】

自己の体力に応じた負荷条件を選んで力強い動きを高める。

【行い方】

- ア) 腰幅程度に脚を開き、つま先は外側に向けて直立する。タオルを頭に乘せ、手は腰の位置に置き、背筋は伸ばして、軽く膝を曲げる。
息をゆっくり吸うと同時に太ももと床が平行になるくらいまでしゃがんだら、息を吐きながら膝を伸ばしきらないように立ち上がる。
- イ) 左右交互に伸脚の姿勢をとる片足スクワットを行う。
- ウ) 片足を椅子に乗せて片足スクワットをする。(椅子は体の後ろに置くが、ねらいに応じて変えてもよい。)

【ポイント】

お尻を後ろに突き出すようにしながら、軸がぶれないようにしゃがみこむ。
膝がつま先の前にでないようにする。
目的に合わせて回数や屈伸の大きさ、屈伸のスピードで負荷を調整する。

運動例2

ひざ曲げ伸ばし腹筋



【ねらい】

動きながら身体各部の力強い動きを高める。

【行い方】

臀部(お尻)と両手で体を支え、足を浮かした状態のまま股関節を曲げ伸ばしする。
背中との角度を変えることで、鍛えられる部位が変わってくる。

【ポイント】

背中との角度や回数を変えることで、ねらいに応じた負荷になるよう工夫する。

運動例3

ブリッジ(体幹)



ア



イ



【ねらい】

姿勢を保持する中で力強い動きを高める。

【行い方】

両肩と両膝(ア)、足と肘(イ)で、写真のように身体が一直線になるよう支持をする。(約3秒)
できるようになったら、片足を上げて行うなど、負荷のかかり方を変えながらを行う。

【ポイント】

手の力だけで上げ下げしないようにする。

運動例4

まきまきリフトアップ



【ねらい】

動きながら身体各部の力強い動きを高める。

【行い方】

棒に重りをつけたひもを巻きつけ、腕を伸ばし、棒を回して重りを巻き上げていく。

【ポイント】

腕を地面と平行に伸ばした状態で行う。

運動例5

リストカール・リバースリストカール



ア



イ



【ねらい】

動きながら身体各部の力強い動きを高める。

【行い方】

- ア) 椅子に座り、ペットボトルを持っている手の手首までを自分の太ももに乗せる(手の平は上向き)。空いている手で前腕が浮かないように抑えながら、手首の曲げ伸ばしを行う。
- イ) 手の平を下向きにして、アの動きと同様に手首の曲げ伸ばしを行う。

【ポイント】

手首から先は固定せず、だらんと下に垂らす。
反動がつかないように動作はできるだけゆっくりと行う。
上に上げきったら、2~3秒キープする。

運動例6

ボールを使った腹筋



①



②



③



【ねらい】

鍛えたい身体部位に応じた運動条件を選びながら力強い動きを高める。

【行い方】

- ①ボールを腹で抱えて腹筋をする。
②上半身、足を浮かした状態で、ボールを左右に振る。
③ボールを手で持ち、つま先に着ける。

【ポイント】

鍛えたい身体部位や自己の体力に応じた負荷条件に応じて運動の行い方を工夫する。

運動例7

椅子、箱、ボールでの腕立て



ア



イ



ウ



【ねらい】

鍛えたい身体部位に応じた運動条件を選びながら力強い動きを高める。

【行い方】

- ア) 椅子に背を向けて座部を持ち、腕の曲げ伸ばしを行う。
- イ) 椅子等の上に両足を乗せ、膝立ち姿勢、腕の位置を変えて、片足を上げて等、負荷のかかり方を変えながら腕立て伏せを行う。
手の下に体重計を置いて負荷を確認しながら行う。
- ウ) ①ボールを顔の下に置き、顎がつくまで腕を曲げる。
②片方の手をボールの上に置き、腕立て伏せを行う度にボールを逆の手側に転がし左右交互に行う。

【ポイント】

鍛えたい身体部位や自己の体力に応じた負荷条件に応じて運動の行い方を工夫する。

運動例8

タオル引き



【ねらい】

鍛えたい部位や自己の体力に応じた運動条件を選んで力強い動きを高める。

【行い方】

2本のタオル(ボール等でも可)を互いに引き合う。
ウェイト役は座ってタオルを引く。
実施者は体重をかけるのではなく、腕を引く力でタオルを引くようにする。後傾しないように。

【ポイント】

どこの筋肉を鍛えているのか、意識して行うと効果的。実施者は足を前後に開き、転倒の危険をなくす。

(4) 動きを持続する能力を高めるための運動

一つの運動又は複数の運動を組み合わせ、一定の時間に連続して行ったり、あるいは一定の回数を反復したりすることによって、動きを持続する能力を高めることができます。体の一部を使った動きを持続する能力を高める場合と全身の動きを持続する能力を高める場合を区別することができます。

○ 行い方のポイント

- ・心拍数や疲労感などを手がかりにして、無理のない強度と時間を選ぶことが大切です。
- ・一つの運動を継続するだけでなく、「巧みな動きを高めるための運動」や「力強い動きを高めるための運動」など、異なるねらいをもった運動を組み合わせ、反復して行うことで、運動を持続する能力の向上に取り組むこともできます。
- ・音楽を流しながら行ったり、「体ほぐしの運動」と関連させたりすることもできます。

○ 運動例を参考に運動の行い方を工夫しよう！

チャレンジ1

- ☆ 運動例を参考に、自分自身にとって無理のない強度と時間を選んでみよう！

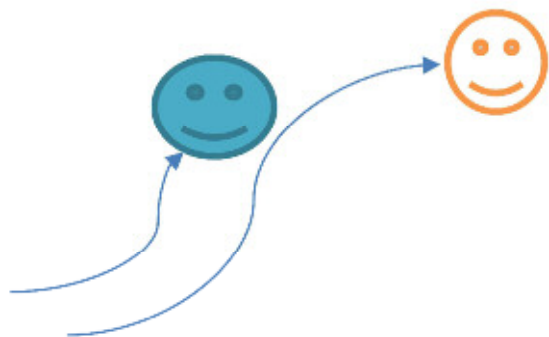
チャレンジ2

- ☆ 「動きを持続する能力を高めるための運動」の例に加えて、それ以外のねらいをもった運動例も参考にしながら、一定時間（たとえば10分間）で取り組むことができる動きを持続する能力を高める運動を組み立ててみよう！
- ☆ 活動場所に応じて組み合わせる運動を工夫してみよう！

運動例1

2人でジョギング

持



【ねらい】

仲間と楽しみながら動きを持続する能力を高める。

【行い方】

- ①1人がリーダーになり自由に走る。もう1人はリーダーを追いかける。
- ②リーダーが跳び上がって、180度ターンする。
- ③リーダーをチェンジし①～③を繰り返す。

【ポイント】

リーダーは単調な動きにならないよう動きを工夫する。

運動例2

長なわとび

持



【ねらい】

巧みな動きを高めつつ動きを持続する能力を高める。

【行い方】

「なわの入口と出口」「なわの回す向き」を変えながら単調な動きの繰り返しにならないよう工夫する。仲間と協力して楽しみながら行う。

【ポイント】

止まらずできる限り走り続けながら行う。

運動例3

階段昇降

持



【ねらい】

限られたスペースで動きを持続する能力を高める。

【行い方】

階段の段を登り降りする。時間や段差の高さを変えることによって負荷を調整することができる。

【ポイント】

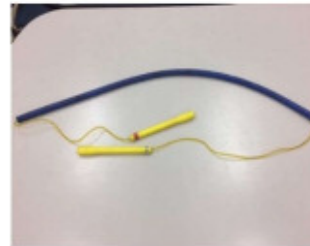
前かがみにならないようにしながら、腕も大きく振る。

運動例4

ホース短なわとび&エアーなわとび

持

ア



イ



【ねらい】

巧みな動きを高めながら動きを持続する能力を高める。

【行い方】

- ア) 縄跳びを使って、いろいろな短縄跳びの技に挑戦する。
ホースの重みでたわみにくく、続けて跳びやすい。
- イ) 短縄跳びを中央で折り曲げ、片手で両方の持ち手をもつ。
それを両手(又は片手)にもって縄を回しながら跳躍する。
二重跳びの練習にも効果的である。

【ポイント】

- ア、イ) 拇指球を意識して、リラックスしながら跳ぶ。
- イ) 体の横を縄が通るので、失敗を気にせず続けて行える。

運動例5

逆さ自転車こぎ

持



【ねらい】

限られたスペースで動きを持続する能力を高める。

【行い方】

仰向けになり、腰に手を当て、脚を上にも挙げる。
両足を自転車をこぐように回転させる。早さや回転の
大きさを変えることで、負荷を調節することができる。

【ポイント】

腰などに過度な負担がかからない姿勢を選んで行う
ようにする。

運動例6

腕立てランニング

持



【ねらい】

限られたスペースで力強い動きを高めながら動きを
持続する能力を高める。

【行い方】

腕立て伏せの姿勢をつくる。
両足を前後に開き、左右を交互に入れ替える。

【ポイント】

膝が胸に着くようにしっかり股関節を開く。

運動例7

雑巾がけ

持



【ねらい】

限られたスペースで力強い動きを高めながら動きを持続する能力を高める。

【行い方】

雑巾を両手で押さえて、雑巾がけをする。時間や距離、から拭きや水拭きなどを変えることで、負荷を調節する。

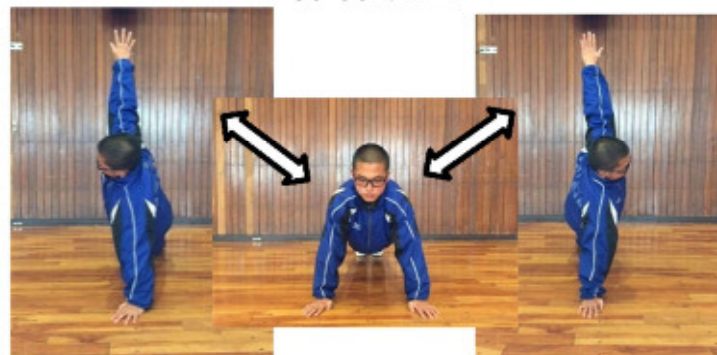
【ポイント】

膝が地面につかないようにしながら行う。

運動例8

体幹腕立て

持



【ねらい】

限られたスペースで力強い動きを高めながら動きを持続する能力を高める。

【行い方】

腕立ての姿勢をつくる。左右に体を開き、3つのポーズを一定時間繰り返し行う。

【ポイント】

頭からつま先まで体軸を一直線に保ちながら行う。

2. 運動の計画と実践に取り組もう！

【体力を高める運動の計画と実践に取り組む！】

中学校における「体力を高める運動」の授業では、体力を高めるための運動を行うだけでなく、学校や家庭で体力を高める運動を自ら行うことができるように運動の計画の仕方について学びます。自己の課題をもちながら、学年のレベルに応じた運動の計画に取り組んでみよう！

(1)ひとつのねらいを取り上げて効果的な運動の計画を立てて取り組もう！(中1レベル)

体の柔らかさを高めるための運動、巧みな動きを高めるための運動、力強い動きを高めるための運動、そして動きを持続する能力を高めるための運動のなかからひとつのねらいを取り上げて、紹介された運動例や自分で開発した運動を順序や強度、さらには反復回数に注意しながら組み合わせ、一定時間(たとえば10-20分)で実施できる運動に取り組もう！

○ 計画の立て方のポイント

- ・体の柔らかさを高めるには、体を温めてから、はじめに動きの中の体の柔らかさ、続いて静止姿勢の体の柔らかさを高めよう！
- ・巧みな動きを高めるには、まずはさまざまな運動をできるようにし、あとから身に付けた運動を組み合わせ、より高度な動きを身に付けよう！
- ・力強い動きを高めるには、体を温めてから、はじめに素早く力を出す運動、次に全身の力強さを高める運動に取り組む、それから体の一部の力強さを高める運動に取り組もう！
- ・動きを持続する能力を高める時には、心拍数や疲労感が急激に高まらないように、少しずつ運動の強度を高めていこう！

チャレンジ!

☆ 4つのねらいをもった運動のそれぞれについて、10-20分程度で効率的に運動を行う運動の計画を立てて取り組もう!

<運動の組み合わせ方の例>

ねらい：全身の力強い動きをバランスよく高める。

ジョギング→スクワットジャンプ→片足スクワット→腕立て→片腕腕立て→V字腹筋
(5分) (10×3) (左右 10×3) (10×2) (左右 5×2) (15×3)

(それぞれの運動の後には休憩を適宜はさみます。)

(計15分程度)

組み合わせに際しての工夫

- ・ジョギングで体を温めてからまず素早く力を出すスクワットジャンプを行いました。
- ・10回安定して行うことができるより強度の高い運動として、片手や片足で行う運動を取り入れました。
- ・下半身だけでなく、上半身も鍛えるために後半に腕立て伏せと腹筋を行いました。

(2) 複数のねらいを達成する1回の効果的な運動の計画を立てて取り組もう！(中2レベル)

体の柔らかさを高めるための運動、巧みな動きを高めるための運動、力強い動きを高めるための運動、そして動きを持続する能力を高めるための運動について、紹介された運動例や自分で開発した運動を順序や強度、さらには反復回数に注意しながら組み合わせ、体力をバランス良く高めるための一定時間(たとえば10-20分)で実施できる運動の計画を立てて取り組もう！

○ 計画の立て方のポイント

- ・それぞれの運動の影響(ウォーミングアップの効果や疲労)を考えて、効率的な運動の計画を立てることが大切です。
- ・運動することによるプラスの影響(体が温まる、体が動くようになる)を有効に利用できるよう工夫してみよう！
- ・運動することによるマイナスの影響(疲労など)によって次の運動の効果的な実施が妨げられないよう工夫してみよう！

チャレンジ!

- ☆ **4つのねらいをもった運動をバランスよく組み合わせる運動の計画を立てて取り組もう!**
- ☆ **「動きを持続する能力を高めるための運動」以外の3つのねらいをもった運動を組み合わせ、これらの3つのねらいを達成しつつ動きを持続する能力も高められる運動の計画を立てて取り組もう!**

<運動の組み合わせ方の例>

ねらい：全身の体力をバランスよく高める。

鉛筆ステップ→回転運動→歌ってスーパーキャッチ→片足スクワット→
(3分) (5分) (5分) (左右5×3)

片腕腕立て→V字腹筋→肩入れ腕立て→タオルを使って
(左右5×2) (15×3) (10×3) (左右10×3)

(それぞれの運動の間はなるべく休息をはさまないように行います。)

(計20分程度)

組み合わせに際しての工夫

- ・鉛筆ステップで巧みな動きの向上に取り組みながら体を温められるよう工夫しました。
- ・運動の間に休息をはさまないようにすることで、巧みな動き、体の柔らかさ、そして力強い動きを高めながら、同時に運動を持続する能力を高められるよう工夫しました。

(3)健康に生活するための体力もしくは運動やスポーツを行うための体力を高める運動の計画を立てて取り組みよう！(中3レベル)

新体力テストの測定結果などを活用しながら、自分にとっての具体的な目標を設定し、学校や家庭で取り組むことができる体力を高める運動の計画を立てて取り組んでみよう！

○ **計画の立て方のポイント**

- ・新体力テストの測定結果を利用する際には、測定値の向上そのものを目指すのではなくて、測定値を活用しつつ体力向上の具体的な目標を設定することが大切です。
- ・どのような運動を、いつ、どこで、どの程度の運動強度、時間、回数で行うのかに着目して計画を立てることが大切です。
- ・仲間と一緒に運動を行う計画を立てる時には、体力の個人差に考慮して無理が生じないよう工夫することが大切です。
- ・運動を日常的に継続しやすくするために、「体ほぐしの運動」と関連をもたせた運動の計画を立てて取り組んでみよう。

チャレンジ!

- ☆ **健康な生活を送るために仲間と楽しく無理なく運動を継続する運動の計画を立てて取り組んでみよう!**
- ☆ **自分自身に取り組んでいる運動やスポーツのパフォーマンス向上をねらいとして、そのために必要な体力を高める運動の計画を立てて取り組んでみよう!**

<運動の組み合わせ方の例>

新体力テストでは他の体力要素と比較して力強い動きに課題がありました。



全身の筋力アップに重点を置いた仲間と行う運動プログラムの計画に取り組みました。

2人でジョギング→回転運動→鉛筆ステップ→柱つかみスクワット→
(3分) (5分) (5分) (15×3)

膝支持腕立て→バランス腹筋→2人でジョギング→タオルを使って
(15×3) (10×3) (10分) (5分)

運動と運動の間は適宜休憩をはさみます。

(計40分程度)

組み合わせに際しての工夫

- ・ 2人で楽しみながら取り組むことができる「2人でジョギング」を取り入れました。
- ・ 力強い動きに重点的に取り組むために適宜休憩をはさみました。
- ・ 私は仲間と比べて力が弱いので、力強い動きを高めることに取り組む運動では柱をつかんだり、腕立て伏せで膝を地面についたりして、適度な負荷となるよう工夫しました。

3. 単元計画例

1年

1. 単元：体づくり運動

2. 単元目標

運動：

次の運動を通して、体を動かす楽しさや心地よさを味わい、体力を高め、目的に適した運動を身に付け、組み合わせることができるようにする。

ア 体ほぐしの運動では、心と体の関係に気付き、体の調子を整え、仲間と交流するための手軽な運動や律動的な運動を行うこと。

イ 体力を高める運動では、ねらいに応じて、体の柔らかさ、巧みな動き、力強い動き、動きを持続する能力を高めるための運動を行うとともに、それらのねらいを達成する運動の計画に取り組むこと。

態度：

体づくり運動に積極的に取り組むとともに、分担した役割を果たそうとすることなどや、用具や周囲の安全に気を配りながら運動に取り組むことができるようにする。

知識、思考・判断：

体づくり運動の意義と行い方、ひとつのねらいを達成する運動の計画の立て方などを理解し、課題に応じた運動の取り組み方を工夫できるようにする。

3. 単元の指導計画例(7時間完了)

	1 時間目					7 時間目
	本時のねらいを確認する					
	体ほぐしの運動に取り組む					
10	体ほぐしの運動に取り組む	巧みな動きを高めるための運動に取り組む	体の柔らかさを高めるための運動に取り組む	力強い動きを高めるための運動に取り組む	動きを持続する能力を高めるための運動に取り組む	ひとつのねらいを取り上げて効果的な運動の計画に取り組む
20						
30	提示された運動例をもとにして課題に応じた運動を工夫する					
40						
50	本時の振り返りを行う					

2年

1. 単元：体づくり運動

2. 単元目標

運動：

次の運動を通して、体を動かす楽しさや心地よさを味わい、健康の保持増進や体力の向上を図り、目的に適した運動の計画を立て取り組むことができるようにする。

ア 体ほぐしの運動では、心と体の関係に気付き、体の調子を整え、仲間と交流するための手軽な運動や律動的な運動を行うこと。

イ 体力を高める運動では、ねらいに応じて、体の柔らかさ、巧みな動き、力強い動き、動きを持続する能力を高めるための運動を組み合わせることでバランスよく体力を高める運動の計画に取り組むこと。

態度：

体づくり運動に積極的に取り組むとともに、分担した役割を果たそうとすることなどや、自分の健康状態に配慮しながら運動に取り組むことができるようにする。

知識・思考・判断：

体づくり運動の意義と行い方、運動の計画の立て方などを理解し、体力をバランスよく高める運動の取り組み方を工夫できるようにする。

3. 単元の指導計画例(7時間完了)

	1 時間目	7 時間目		
	本時のねらいを確認する			
	体ほぐしの運動に取り組む			
10	体ほぐしの運動に取り組む	課題に応じた運動の取り組み方の工夫について復習する	4つの運動の内容と	ひとつのねらいを取り上げた効果的な運動の計画について復習する
20				
30				
40				
	バランス良く体力を高める運動の計画に取り組む			
50	本時の振り返りを行う			

3年

1. 単元：体づくり運動

2. 単元目標

運動：

次の運動を通して、体を動かす楽しさや心地よさを味わい、体力を高め、目的に適した運動を身に付け、組み合わせることができるようにする。

ア 体ほぐしの運動では、心と体は互いに影響し変化することに気付き、体の状態に応じて体の調子を整え、仲間と積極的に交流するための手軽な運動や律動的な運動を行うこと。

イ 体力を高める運動では、ねらいに応じて、健康の保持増進や調和のとれた体力の向上を図るための運動の計画を立て取り組むこと。

態度：

体づくり運動に自主的に取り組むとともに、体力の違いに配慮しようとする事、自己の責任を果たそうとすることなどや、健康・安全を確保することができるようにする。

知識、思考・判断：

運動を継続する意義、体の構造、運動の原則などを理解し、自己の課題に応じた運動の取り組み方を工夫できるようにする。

3. 単元の指導計画例(7時間完了)

1 時間目		7 時間目		
本時のねらいを確認する				
体ほぐしの運動に取り組む	体ほぐしの運動に取り組む			
	4つの運動の行い方と 運動の計画への取り組み について復習する	新体力テストの結果をもとに 健康に生活するための体力を 高める運動の計画に取り組む	新体力テストの結果をもとに スポーツを行うための体力を 高める運動の計画に取り組む	
	本時の振り返りを行う			
50				