

## 学校教育指導の重点

## たくましい心身の育成

## 重点

## 体力向上に向け、進んで運動に取り組む力を育む

体力の向上は、強制された活動ではなく、自ら進んで運動（運動遊び）やスポーツに取り組む中で実現されるべきものである。そのためには、子どもたちが運動やスポーツが好きになるような活動をより多く経験させることが重要である。

指導に当たっては、新体力テスト等（幼児の場合は教師の観察等）により子どもたちの体力や発達・発育の状況を把握し、一人一人の心身の発達段階や特性等を踏まえて、それぞれの運動のよさや楽しさを味わわせることとなる。さらに、食生活など生活習慣全体を視野に入れた健康・安全の取組と一体となって進めるとともに家庭・地域社会とも連携して推進する必要がある。

## ■小学校

遊びや一校一運動などを行うことにより、進んで運動を楽しもうとする態度やいろいろな運動ができる力を育てる。

児童が夢中になって体を動かす（運動する）機会を設けることにより、それらの活動を通して、自ら進んで運動や運動遊びに取り組む意欲や態度を育てるとともに、いろいろな運動の経験により体力や運動能力を向上させることができる。

また、児童一人一人の運動実施時間を保障するため、体育の時間の運動量確保をはじめ、児童が運動（運動遊び）のできる時間や活動（学校行事等）を工夫することも求められる。

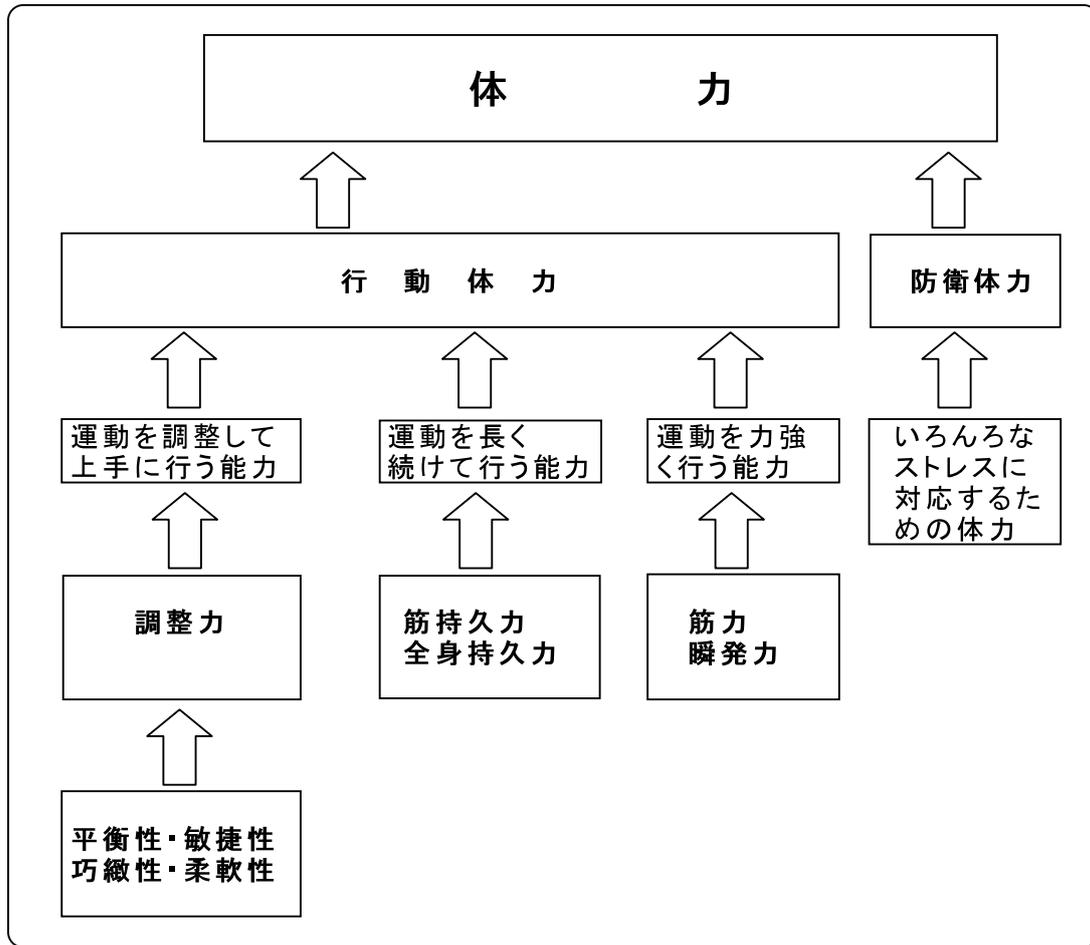
## ■中学校

運動部活動など、様々な運動の経験を通して、意欲的に運動に取り組む態度や運動を持続する力（持久力）を育てる。

生徒一人一人が様々な運動の特性に触れながら仲間とともに運動を楽しむ体験を通して運動・スポーツに対する愛好的な態度や自主的・自発的な実践力を身に付けさせることが大切である。

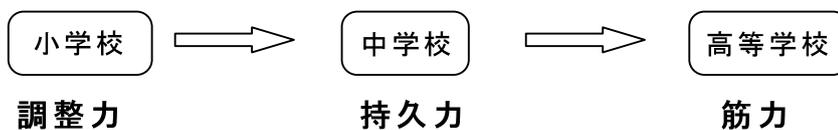
また、体育的行事や生徒会活動等も活用し、生徒が様々な運動・スポーツを経験することができるよう計画的に取り組むことが大切であるとともに、この時期の体力向上の重点は運動を持続する力（持久力）であることを踏まえ、活動を工夫することが求められる。

体力を構成する要素と体の働き



- ◎筋力  
筋肉が収縮することによって生じる力で、運動を力強く行う能力
- ◎瞬発力  
跳んだり、投げたりするときなど、瞬間的に力を発揮する能力
- ◎筋持久力  
動作を繰り返すときに必要な力で、一部の筋肉を使った運動を長く続ける能力
- ◎全身持久力  
歩いたり走ったりするなど、全身の運動を長く続ける能力
- ◎調整力  
平衡性・・・体のバランスを保つ能力  
敏捷性・・・動作の素早さに関する能力  
巧緻性・・・体を器用に巧みに動かす能力  
柔軟性・・・体の柔らかさを示す能力

発達の適時性



# 平成22年度学校教育番組「体育教材」 チャレンジ！エクササイズ DVDメニュー構成

## <トップメニュー>

### 小学校

- 低学年向けエクササイズ
- 中学年向けエクササイズ
- 高学年向けエクササイズ

### 中学校

- 体幹強化エクササイズ
- 連続運動エクササイズ

### ■ 資料編

#### 資料編

このDVDには、「資料」フォルダ内に資料が収録されていますので、下記の方法でアクセスして、ご利用ください。なお、資料を活用するには、それぞれのファイル形式に合ったソフトウェアが必要です。

「Adobe Reader」「Microsoft Word」  
「Microsoft Excel」「Justsystem 一太郎」

#### ●Windows の場合

- ① DVD の再生を終了する。
- ② マイコンピュータを開く。
- ③ DVD\_VIDEO のアイコンを右クリックして「開く」を選択する。
- ④ 「資料」フォルダをダブルクリックする。

#### ●Macintosh の場合

- ① デスクトップの「DVD\_VIDEO」のアイコンをダブルクリックする。
- ② 「資料」フォルダをダブルクリックする。

トップメニュー  
に戻る

DVDの再生  
を終了する

#### 低学年向けエクササイズ

せいざでジャンプ！  
カエルだピョン！  
ヒップ・ウォーキング！  
グーパーとび！  
なわとびそうさじゅつ 1

- 基本編
- レッツ・チャレンジ！

トップメニュー  
に戻る

#### 中学年向けエクササイズ

フープ操作術  
フープ回してキャッチング  
なわとび操作術 2  
2人でなわとび 2 in 1  
2人でなわとび 2 in 2

- 基本編
- レッツ・チャレンジ！

トップメニュー  
に戻る

#### 高学年向けエクササイズ

ホップ・ジャンプ・ステップ  
ゴールめざしてブリッジ作り  
ボールでストレッチング  
調子を合わせてピョン  
手押し車でジャンケンポン  
足を使って逆立ち姿勢

- 基本編
- レッツ・チャレンジ！

トップメニュー  
に戻る

#### 体幹強化エクササイズ

- 横向き足上げ
- 片足ブリッジ
- 横向きブリッジ
- スパインポジションからのスタビリティトレーニング
- プローンポジションからのスタビリティトレーニング
- レッグスロー
- シットアップスロー

トップメニュー  
に戻る

#### 連続運動エクササイズ

- 連続運動(バレーボール部)
- ブラジル体操(サッカー部)

トップメニュー  
に戻る

## DVDに含まれている資料・データ

- ① 小学校向け「体力向上10分間エクササイズ」
- ② デジタルコンテンツ「新体カテスト」
- ③ 「新体カテスト」パワーポイントデータ
- ④ 「新体カテスト」集計プログラム(奈良県)
- ⑤ 「新体カテスト」集計プログラム(フリー)
- ⑥ 体育科学習指導案
  - 跳び箱 ○体づくり運動 ○新体カテスト
- ⑦ 「体づくり運動」一覧表と運動内容表
- ⑧ 情報活用能力を構成する3観点
- ⑨ 学習指導要領体育学習内容系統表
- ⑩ 学習指導要領体育科学習内容一覧表
- ⑪ 体づくりの必要性を児童に説明するためのプレゼンテーション教材<低学年用・高学年用>
- ⑫ 体力向上支援プログラム活用 ワークシート
- ⑬ 体力向上にむけた取り組み 都道府県一覧リンク集
- ⑭ 文部科学省「元気アップハンドブック」
- ⑮ 「外遊びみんなでチャレンジ運動種目」



新体カテスト指導コンテンツ



プレゼンテーション教材

- これらの資料・データは、平成21年度奈良県立教育研究所長期研修員村島幹男先生が「小学校体育学習におけるデジタルコンテンツの活用」と題して研究をすすめ、先生方に自由に活用していただくために制作した資料・データです。学校教育における活用・改変は自由にしていただいて構いませんが、個人の著作物ですので、取り扱いには十分ご留意ください。なお、ソフトのバージョンによっては、動作等について不具合が出る場合がありますのでご了承ください。内容についてのお問い合わせは、奈良県立教育研究所までお願いします。
- DVDについては、パソコン・電子黒板などのデジタル機器での活用を前提に制作しています。DVD再生デッキ等では、動作しなかったり動作が不安定になったりすることもあります。
- 資料・データは、DVDのメニューに表示される方法で、データを取り出してご活用ください。「都道府県一覧リンク集」など、インターネットに接続されている環境でしか動作しない教材も含まれていますのでご注意ください。なお、コンテンツや教材を利用・改変するには、それぞれのデータ形式に対応するアプリケーション・ソフトが必要です。

## 児童生徒の体力向上支援委員会

### 委員

中谷敏昭	天理大学 教授
立正伸	奈良教育大学 准教授
西尾誠	県小学校体育研究会 会長
増田辰夫	県中学校保健体育研究会 会長
小林勢治	県立教育研究所 副所長
柴田秀治	県教育委員会事務局保健体育課 課長

### ワーキングチーム

山本聡	県小学校体育研究会 理事長
田畑吉一	県小学校体育研究会 副理事長
小峠博幸	県中学校保健体育研究会 理事長
菊地徹	県中学校保健体育研究会 副理事長
小中一弘	県教育委員会事務局保健体育課学校体育係 係長
山口忠幸	県教育委員会事務局保健体育課学校体育係 指導主事
栢木正樹	県教育委員会事務局保健体育課学校体育係 指導主事

### 事務局

井上明子	県教育委員会事務局保健体育課 課長補佐
山本伸二	県教育委員会事務局保健体育課体力向上推進係 係長
宮脇順	県教育委員会事務局保健体育課体力向上推進係 主査
御池友里子	県教育委員会事務局保健体育課体力向上推進係 主事

### 協力校

御所市立御所小学校  
 吉野町立吉野小学校  
 三宅町立三宅小学校  
 平群町立平群北小学校  
 大和高田市立高田小学校  
 上牧町立上牧第三小学校  
 葛城市立新庄中学校  
 生駒市立生駒中学校  
 川西町三宅町式下中学校組合立式下中学校

### 学校教育番組「体育教材」専門委員 DVD作成

村島幹男	広陵町立真美ヶ丘第一小学校 教頭
松田佳之	御所市立御所小学校 教頭
伊藤輔	御所市立御所小学校 教諭
井上正司	県立教育研究所教育経営部学校経営係 研究指導主事
小崎誠二	県立教育研究所教科指導部情報教育係 研究指導主事