

|                |    |       |         |
|----------------|----|-------|---------|
| つきたい力<br>(1-①) | 筋力 | 運動の名前 | 握力チャレンジ |
| 運動する           | 場所 | 渡り廊下  |         |
|                | 時間 | 休み時間  |         |
|                | 人数 | 1人～   |         |

実施方法

いつでも、できるように握力計を設置。

掲示の内容

場の設定



実際の様子



大人の握力すごいな。あなたはどれくらい？

握力(あくりょく)チャレンジ! ~あなたはいくつ?~

◎あく力計を、力いっぱいにぎりしめる。

・握り、外側になるように持つ。  
・後や側面に当たらないようにする。  
・足を自然に開く。

|                  |                       |
|------------------|-----------------------|
| ゴリラ              | 1000kg (1t) 以上        |
| 世界記録!            | 192kg                 |
| 室伏広治 (ハンマー投げ選手)  | 120kg                 |
| リンゴがつぶせます!       | 70kg ~ 80kg           |
| 上野由岐子 (ソフトボール選手) | 50kg                  |
| 大人の平均            | 男性45~50kg 女性25kg~30kg |
| 小学6年生平均 (香川県)    | 男子19.53kg 女子18.79kg   |



これも握力!?

遊具には握力を使うものがたくさんあります。

CMでおなじみ親指でスポン! あこがれます。

アニメやドラマなどで見たことありませんか? 握力があれば助けられるかもしれません。

登り棒や鉄棒も握力を使うよ。

- 渡り廊下に握力計を置き、いつでも自分の握力を試すことができる場を設定する。
- 有名スポーツ選手や動物の握力、県平均などを掲示し、児童が「力を試したい」「握力をつけたい」と思い、関心・意欲をもって取り組むことができる工夫をする。さらに、「日常のどんな場面で握力を使っているか」「鍛えるにはどんな方法があるか」も掲示することで、これをきっかけに自発的に体力づくりをしようとする動機付けが期待できる。
- 友だちとの関わりが自然と生まれ、仲間づくりの一環としても、活用できる。

|                  |            |                                 |     |
|------------------|------------|---------------------------------|-----|
| つきたい力<br>(1-①、②) | 敏捷性<br>持久力 | 運動の名前                           | 鬼遊び |
| 運動する             | 場 所        | 体育館・運動場                         |     |
|                  | 時 間        | 体育学習、スポーツタイムなど                  |     |
|                  | 人 数        | 鬼遊びの仕方によって違うが 10 人～30 人ぐらいまでできる |     |

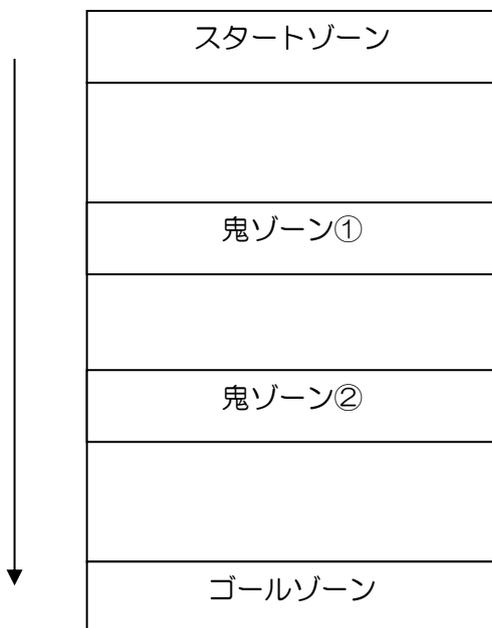
### 実施方法

#### 鬼遊び

- ・ 敏捷性・持久力も含めた走力アップが目的。単に直線的な動きだけではなく、サイドステップやフェイントなど、ボール運動につながる動きも養う。
- ・ いろいろなバージョンを工夫することができる。
  - 鬼 3 名前後で、エリア内を逃げる子どもたちを捕まえる（復活なし・制限時間あり）  
「どのグループが、一番たくさん捕まえられるかな？」
  - 手つなぎ鬼

#### 例)ゾーンすり抜け鬼・ボール運び鬼

- グリッド線を引き、そこに鬼が数名ずつ入り、その間をすり抜けていく。



○タグベルトを使用

○ゴールゾーンまで運べたタグベルトの数が得点

○鬼ゾーン①は 1 人の守備、鬼ゾーン②は 2 人の守備

○攻撃は 5 人前後

○3 分程度で攻撃・守備交代。制限時間内での得点を競う。

→個の動きとして

サイドステップやフェイントが多く期待できる。また、[go] or [stop]の判断力をつけることもできる。

→集団の動きとして

ボール運動につながるような、おとりを使う作戦も出てくるのが予想される。

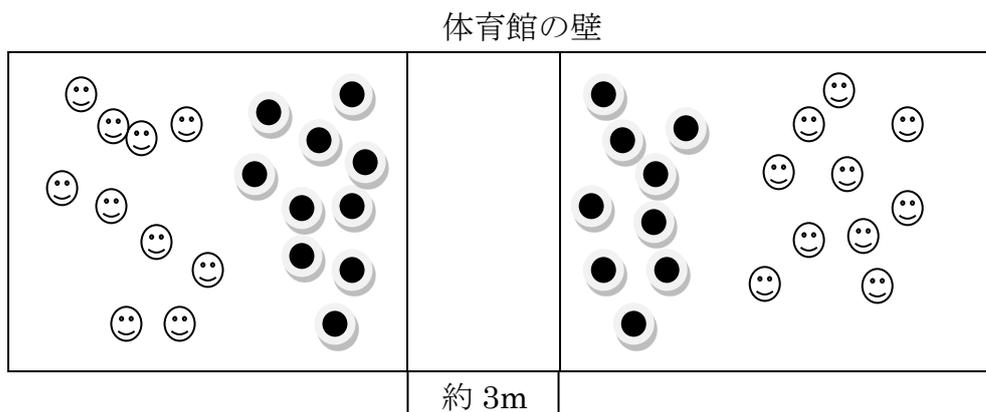
発展として、ボールを使用し、チームで何個のボールを運べたかを競うゲームも考えられる。

学年によっては、ボールの個数やパスに制限を加えて行うことで、ゴール型ゲームへの発展を促すこともできる。

|                 |             |                     |         |
|-----------------|-------------|---------------------|---------|
| つきたい力<br>(1-①②) | 投能力(筋力・瞬発力) | 運動の名前               | ばくだんゲーム |
| 運動する            | 場 所         | 体育館                 |         |
|                 | 時 間         | 体育の授業、ボール運動の導入、学級活動 |         |
|                 | 人 数         | 20人～40人(対象:低学年)     |         |

実施方法

ばくだんゲーム I



【ねらい】投能力の発達途上にある低学年の子どもたち(特に1年生)に、ゲームを楽しみながら「片手で」、「上から」、「思い切り」遠くに投げる経験をさせる。

【用 具】1号ドッジボール(1人1個)

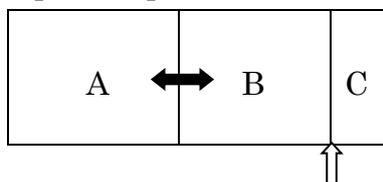
【運動の仕方】

- ① 紅白2チームに分かれ、1人1個ずつボールを持つ。
- ② 教師の笛の合図で、一斉に相手の陣地を目掛けてボール(ばくだん)を投げる。
- ③ 1投目以降は、自分の陣地にあるボール(ばくだん)を次々投げる。
- ④ 終了の合図の時点で、自分の陣地のボール(ばくだん)が少ないチームの勝ち。

【学習内容】

- 「片手で」、「上から」、「思い切り」投げる。  
※発達に応じて左手を添えて投げるのもよい。
- できるだけ、前の方から投げる。
- 相手の頭越しに“遠く”に投げる。

【その他】



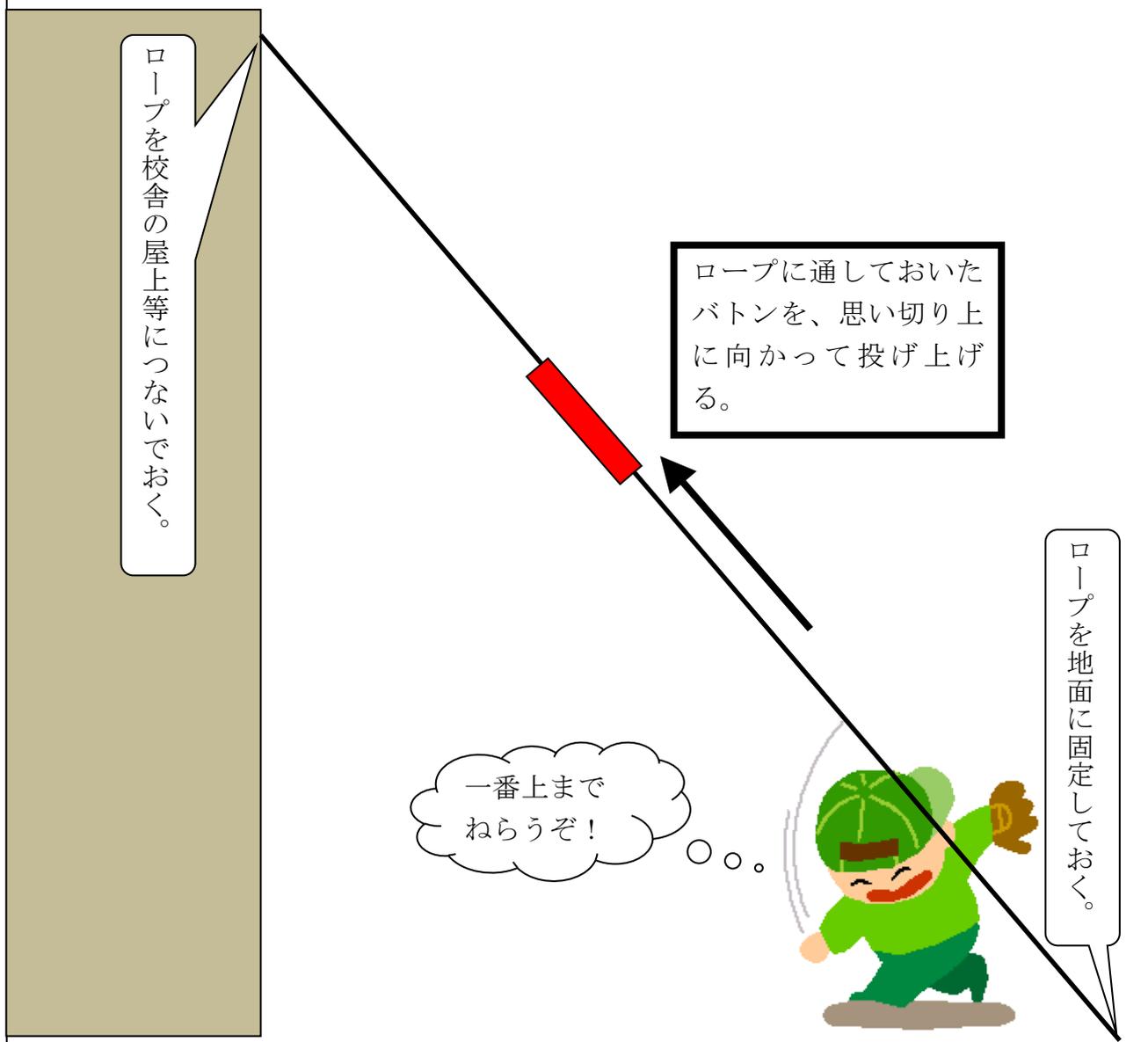
このゲームには、発展としての「ばくだんゲームII」がある。  
左記のようなコートで3チームに分かれ、A対Bで「ゲームI」と同様に行うが、Aが「攻め」、Bが「守り」という設定である。↑のラインを越えたボールを「補助役」のCが籠に集めていく。その個数がAの得点となる。場所をローテーションして得点を競う。「空間をねらう」のが学習内容。

|                 |           |                   |         |
|-----------------|-----------|-------------------|---------|
| つきたい力<br>(1-①②) | 筋力<br>瞬発力 | 運動の名前             | レーザービーム |
| 運動する            | 場 所       | 校舎横の校庭等           |         |
|                 | 時 間       | 体育の授業や休み時間など、いつでも |         |
|                 | 人 数       | 1人から可能 (対象: 全学年)  |         |

**実施方法**

【ね ら い】 力いっぱい投げ上げる経験をすることで、投能力の向上を図る。

【運動の仕方】 ロープにバトンを通して、校舎屋上と地面をつないでおき、下から上へ思い切りバトンを投げ上げる。



|                  |            |                 |      |
|------------------|------------|-----------------|------|
| つけない力<br>(1-①、②) | 敏捷性<br>持久力 | 運動の名前           | ともえ鬼 |
| 運動する             | 場 所        | 体育館・運動場         |      |
|                  | 時 間        | 体育、休み時間、お楽しみ会など |      |
|                  | 人 数        | 10人～30人         |      |

### 実施方法

全員が3チームに分かれ、互いに一方のチームを追い、一方のチームからは追われる鬼ごっこ。

- ① 三角の位置に円の陣地をかく。(A B C)
- ② 互いに自チームより弱いチームの人をつかまえる。
- ③ つかまえた人を自陣に連れて行き、円内から外に向かって手をつながせる。(D)
- ④ つかまった人はタッチされたら全員逃げることができる。
- ⑤ 終了時に、つかまえたままの人が多きチームが勝ち。



| つきたい力<br>(1-① 2-①) | 筋力<br>筋持久力 |            | 運動の名前 | サーキット |
|--------------------|------------|------------|-------|-------|
| 運動する               | 場 所        | 運動場        |       |       |
|                    | 時 間        | 体育の授業での導入時 |       |       |
|                    | 人 数        | クラス単位      |       |       |

**実施方法**

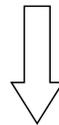
遊具（鉄棒・登り棒・雲梯）を使って握力・腕力を高める。



○鉄棒にぶら下がり、2～3回ブランコのように体を振る。

○逆上がり2回 難しい児童は、前回り降り

○飛び上がり、体を横に振って鉄棒の端まで移動する。



○一番上まで登る。

難しい児童は、20秒ぶら下がる。

○横の棒に順々に飛び移っていく。

○2つの棒を使って、逆上がりをする。



○順々に渡っていく。

○一つとばしで渡っていく。

○二つ飛ばしで渡っていく。

※ 学年によって、取り上げる運動の種類や回数を考える。

|                     |                 |                     |                         |
|---------------------|-----------------|---------------------|-------------------------|
| つきたい力<br>(1-①②、2-②) | 筋力・瞬発力<br>全身持久力 | 運動の名前               | フラッグラグビーで<br>体力向上プロジェクト |
| 運動する                | 場 所             | 運動場・体育館             |                         |
|                     | 時 間             | 体育の時間、放課後トレーニングのアップ |                         |
|                     | 人 数             | 5人以上～               |                         |

### 実施方法

○フラッグラグビー

・体ほぐし【しっぽとり&鬼ごっこ】

フラッグを取り合う遊び感覚で体力づくり



2人1組になり、握手したまま、引っ張ったり押したりまわりこんだりしてあいた手で相手のフラッグを取り合う。

・試合

試合形式で体力づくり（運動量の確保のため1チーム5名程度が良い）



試合を行うなかでルールを決めていく方法も考えられる。



グラウンド全体を使っでのフラッグ鬼ごっこ

（コートを大小工夫することにより瞬発力や状況判断の感覚も養える。）



コートの広さは、チームの人数、つきたい力のめあてによって柔軟に工夫する。

\*負けた方に筋トレなどのおまけの運動を課すなどすると楽しくも一層、体力がつくと思われる。

|                    |             |                        |         |
|--------------------|-------------|------------------------|---------|
| つきたい力<br>(1-①、2-②) | 筋力<br>全身持久力 | 運動の名前                  | 人間運びリレー |
| 運動する               | 場 所         | 体育館                    |         |
|                    | 時 間         | 授業の導入<br>体育の授業（体づくり運動） |         |
|                    | 人 数         | 2人～40人                 |         |

**実施方法**

**1 ペアを組み相手を運ぶ。**

- ① 2人組になり、一方が運び役、もう一方が運ばれ役になる。
- ② 運び役は相手の体をつかみ移動する。
- ③ 運ばれ役は体勢を色々変えながら身を任す。
- ④ 交互に役割を交代する。

※足や腕など持つ箇所によってかかる負荷が変わることを実感する。  
 ※力の加え方、相手を運ぶコツを知る。



**2 人間運びリレーを行う。**



- ① ○運び役、●運ばれ役の2人組を作り、グループを組む。
- ② 運び役は相手の体をつかみ、コーンを一周して次のペアにタッチし交代する。
- ③ 全員が運び役と運ばれ役が体験できるよう行きと帰りで役割を交代する。

**工夫点**

- ・ 相手をただ運ぶだけでなく、リレーを取り入れ、ゲーム化することで運動に意欲的に取り組みながら体力を高めることができる。
- ・ コーンの数を増やしたり、障害物を置いたりすることで様々な動きを引き出すことができる。
- ・ 運び方を変え、2人で1人を持ち上げたり、相手を背負ったりすることで引っ張る動きだけでなく、様々な動きを高めることができる。

|                   |           |              |             |
|-------------------|-----------|--------------|-------------|
| つけない力<br>(1-①3-③) | 筋力<br>敏捷性 | 運動の名前        | サーキットトレーニング |
| 運動する              | 場 所       | 体育館          |             |
|                   | 時 間       | 準備運動の後 5 分程度 |             |
|                   | 人 数       | 1 人          |             |

### 実施方法

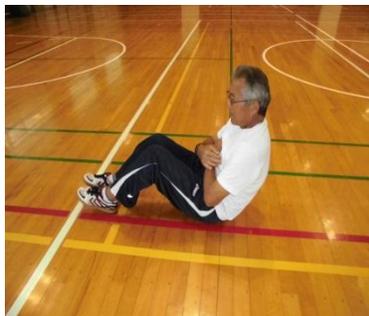
①腕立て腕屈伸 (または膝立てで)



② 足の前後入れ替え



③ 腹筋



④ 背筋



⑤ スクワットジャンプ



- 種目①～⑤を順番で行う。回数については5回～10回 回数は個人の能力で決める
- これを2セットから3セット繰り返す。
- 速さよりも正確に行えるようにする。
- ボール運動前に行うのが適していると考えます。
- 種目を増やしたり変更したりしてクラスや学校の実状にあわせる。