

1 体力の意義と求められる体力

体を動かすことによって得られる体力は、人間活動の源であり、病気への抵抗力を高めることなどによる健康の維持のほか、意欲や気力の充実に大きくかかわっており、人間の発達・成長を支える基本的な要素である。また、より豊かで充実した人生を送るためにも必要な要素である。

運動をするための体力

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のこと

健康に生活するための体力

体の健康を維持し、病気にならないようにするための体力のこと

- ・ 「体力・運動能力調査」の平均値を低下傾向から上昇傾向に転じ、これまでの最高値を超えることが当面の目標
- ・ 体力が平均値より低い子どもたちの改善を図ることがより重要

運動する機会が少ない子どもに運動の機会を提供することで、体力・運動能力を高めていくことに留意

体力向上プラン

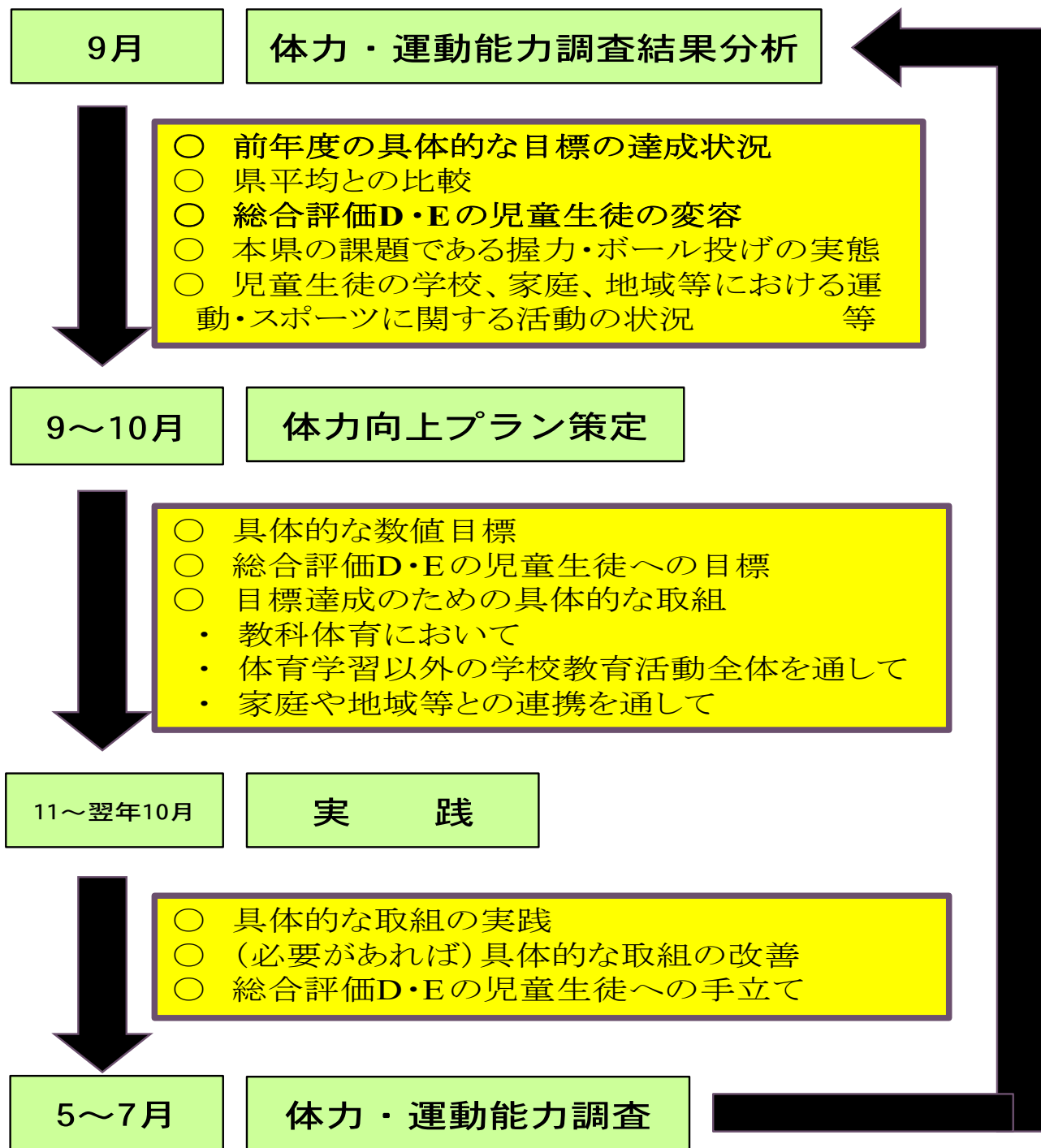
教科体育

教育活動全体

家庭・地域

体力向上＋運動の日常化

2 体力向上マネジメントサイクル



体力向上マネジメントサイクルにおいて特に重要なところは、「体力・運動能力調査結果」を分析するときに、「前年度の具体的な目標の達成状況」と「総合評価 D・E の児童生徒の変容」がどのような結果になったかというところです。目標が達成されていなかったり、総合評価 D・E の児童生徒の変容がなかったりした場合は、体力向上プラン策定において、目標の見直しや具体的な取組の改善を図る必要があります。

また、体力向上に学校全体で取り組んでいくためには、体力向上プランが作成者や体育主任、保健体育科の職員だけに留まることなく、全職員の共通理解と共通実践が大切です。

3 体力・運動能力調査の活用方法

表1 新体力テスト項目と評価内容の対応関係

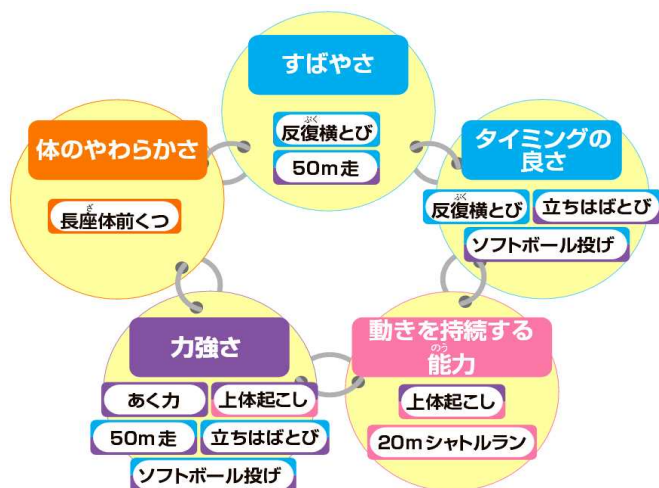
テスト項目	運動能力評価	体力評価	運動特性
50m走	走能力	スピード	すばやさ
持久走	走能力	全身持久力	ねばり強さ
20mシャトルラン	走能力	全身持久力	ねばり強さ
立ち幅とび	跳躍能力	瞬発力	力強さ
ボール投げ	投球能力	巧緻性 瞬発力	タイミングの良さ
握力		筋力	力強さ
上体起こし		筋力 筋持久力	力強さ
長座体前屈		柔軟性	体の柔らかさ
反復横とび		敏捷性	すばやさ

～平成14年中央教育審議会答申「資料」から～



新体力テスト8項目の運動特性（動きの特性）は、「すばやさ」、「動きを持続する能力（ねばり強さ）」、「タイミングの良さ」、「力強さ」、「体の柔らかさ」の5つに整理することができます。表1は新体力テストのテスト項目と、運動能力評価、体力評価、運動特性のそれぞれの対応関係を示しています。この表から、新体力テスト8項目が測定する体力・運動能力と運動特性を総合して理解することができます。また、表1に示すテスト項目と運動特性の関連について、運動の特性のまとめりと示したのが表2です。

表2 新体力テストが測定する運動特性（小学校）



～平成14年中央教育審議会答申「資料」から～

さらに表3は、学習指導要領における体育及び保健体育の運動の領域と新体力テスト項目の運動特性との関連を示しています。授業における指導の中で、運動の特性を理解した上で工夫することが望まれます。

表3 学習指導要領における運動の領域と新体力テスト項目の運動特性との関連

学年	運動の領域	すばやさ	動きを持続する能力 (ねばり強さ)	タイミングの良さ	力強さ	体の柔らかさ
小学 5・6年	体づくり運動	●	●	●	●	●
	器械運動			●	●	●
	陸上運動	●		●	●	●
	水泳	●	●	●	●	
	ボール運動	●	●	●	●	
	表現運動		●	●		●
中学 1・2年	体づくり運動	●	●	●	●	●
	器械運動			●	●	●
	陸上運動	●	●	●	●	●
	水泳	●	●	●	●	
	球技	●	●	●	●	
	武道	●	●	●	●	●
	ダンス		●	●		●

～平成14年中央教育審議会答申「資料」から～

4 多様な動きをつくる運動（遊び）

多様な動きをつくる運動（遊び）は、体ほぐしの運動とともに小学校低学年・中学年の体づくり運動の内容を構成し、楽しく運動（遊び）をしながら体の基本的な動きを総合的に身に付けていくことを目指しています。他の領域では扱われにくい様々な動きを培い、結果的に体力の向上につなげていくとともに、力いっぱい体を動かすことによって運動好きにしていくことがねらいです。

小学校低学年の「多様な動きをつくる運動遊び」では、様々な楽しい運動遊びをしながら広く体の基本的な動きを身に付けていくこと、小学校中学年の「多様な動きをつくる運動」では、低学年の運動遊びで身に付けた動きに新たな動きを取り入れてさらに動きを広げたり、2つ以上の基本的な動きを組み合わせやや複雑な難しい動きを経験することで動きを高めたりすることを目指します。

多様な動きをつくる運動(遊び)は、小学校高学年、中学校、高等学校においても、体づくり運動や準備運動、補助運動等で活用できます。

「多様な動きをつくる運動（遊び）パンフレット 文部科学省」から抜粋

体のバランスをとる運動(遊び)	
小学1・2年	小学3・4年
・回る、寝ころぶ、起きるなどの動き、座る、立つなどの動き、バランスを保つ動きで構成される運動遊び	・回る、寝ころぶ、起きるなどの動き、座る、立つ、渡るなどの動き、バランスを保つ動きで構成される運動
回るなどの動き 合同に合わせて、体をひねって、素早く回ろう。 みんな1回転してポーズ。 おしりや背中を軸にして。 低い姿勢で 片足を軸にして、右回り・左回りに回ること。 ダイミングを合わせて素早く回ろう。 ゲームをしてみよう 1回転してジャンケンポン。 つま先に力を入れよう。1回転ごとに止まって、ポーズを決めよう。 移動する 片足を軸にして、回りながら移動すること。 用具を使って 棒を倒したらつま先でくっつく素早く回ろう。 1人で、自分の棒を立てたまっ直し、1回転して棒が倒れないうちにキャッチする。 動きのポイント ・目標を決めて回る。 ・回る方向に腕を振って体をひねる。 家中学年の指示	寝ころぶ、起きるなどの動き 体をなるべく小さくして横に並ぶ。 目と手をついて、小さくくっついて寝る。 体操を覚えて ゲームをしてみよう 寝ころぶポイント ・重心を床やマットに密着させる。 ・寝ころぶ反動を使って起きる。 自分のおへそを見よう。 手を上にあげて、反動をつけてみよう。 友達と両手をつなぎながら、寝転んだり、起きたり、起きあがりすること。 友達と両手をつなぎながら、寝転んだり、起きたり、起きあがりすること。 家中学年の指示 足を伸ばした反動を活かして、手を引き合いながら、かけ声をかけて友達の動きに合わせて起きあがり。 人数を増やして バランスを保つ動き 足裏で顔こんで倒れないようにしよう。 片足で ケンパンならぬ相手のリズムを崩したり、相手にバランスを崩さないようにしたりすること。 家中学年の指示 つま先に体重をかけてボールの中心を両手で押してみよう。 ボールを使って つま先でボールを蹴って、足裏全体でバランスをとろう。 ボールを使ってバランスをとろう。 動きを止めて 止まったときに、バランスをとろう。いるいるがポーズで止まってみよう。 動きを止めて 声をかけて、リズムを合わせよう。 ケンケンでいて、人間を降やしていき。 白線でトップ、1人で、数人でつながって。 動きのポイント ・力が入り加減をきかせる。 ・重心を移動してバランスをとる。

座る、立つなどの動き

声をかけながら、相手の手を引く力やタイミングを考えよう。

友達と手をつなぎながら、片足で立ったり座ったりすること。

※中学年の例示

いろいろな姿勢で

友達と肩を組んだり背中を合わせた状態で、立ったり座ったりすること。

道具を使って

軽くボールを押すようにしよう。

ボール等をはさんで、座る。

ゲームをしてみよう

人数を増やして

足がすべらないように靴を履き、ひざを曲げ、相手の背中を自分の背中で押す。

両手を上に思い切り押しあげて、反動をつかって立とう。

立ち上がったジャンケンゲーム。

渡るなどの動き

安全のためにマットを敷くなどの配慮をする。

※中学年の例示

一歩ずつ確かめながら進む。

友達と歩くリズムに合わせて歩こう。

いろいろな姿勢で

ゲームをしてみよう

足元をよく見て、タイミングよく入れかわろう。

平均台などの道具をいろいろな姿勢で渡る。

※中学年の例示

平均台の上から落ちないように足が揺れないようにバランスをとろう。

道具を使って

いろいろな道具で

タイヤに足を乗せ、リズムよく進む。

足元に注意しながらボールを見よう。

ボールを投げた後、しっかりと足で踏んで渡る。

体を移動する運動(遊び)

小学1・2年

- ・ 這う、歩くなどの動き、跳ぶ、はねるなどの動きで構成される運動遊び
- ・ 一定の速さでのかけ足

小学3・4年

- ・ 這う、歩くなどの動き、跳ぶ、はねる、登る、下りるなどの動きで構成される運動遊び
- ・ 一定の速さでのかけ足

這う、歩く、走るなどの動き

合図が聞こえたら、サッと動きを覚えて進もう。

手や足をしっかりとつけて進もう。

体勢や方向を変えて

いろいろな動物になろう。

動きを合わせて

友達をよく見て、動きをまねよう。

先頭の動きをまねて進む。

曲がる方向をよく見て走り抜けよう。

物や道具の動きをまねて走り抜けよう。

※中学年の例示

大きな円を右回り・左回りに進んだり、歩いたり、走ったりすること。

動きのポイント

指を揃えて、腕を伸ばして、腕を揃に上げたり、走ったりする。

競争してみよう

自分のチームの色のカードにひっついて進んでいく。制限時間内にどれだけひっついて進めるかを競う。動物の動きをまねて進めよう。

おもしろコース

いろいろなコースに挑戦。

跳ぶ、はねるなどの動き

たいの音に合わせていろいろなポーズで跳ぼう。

ひざを上げる。足をのびる。

いろいろな動作を入れて跳んでみよう。

ギャロップは「タタタタタタ」とリズムよく、前の足を踏まずに進もう。

姿勢を変えて

たいの音に合わせて跳ぼう。

人数を変えて

声を出して、相手とタイミングを合わせて跳ぼう。

※中学年の例示

両足を片足で跳び、空中で向きを変えて足から着地すること。

両足または片足で、リズムや方向を変えてはねること。

※中学年の例示

2人組で足じゃんけんをする。「グー」は「グー」で3回。「チョキ」は「チョキ」で3回。「パー」は「パー」で3回。

登る、下りるなどの動き

親指をかけてしっかり握ろう。

※中学年の例示

ジャングルジムや木に姿勢を変えながら登ったり、下りたりすること。

動きのポイント

親指をかけてしっかり握る。足をかける場所をよく見て移動する。

姿勢を変えて

登る時と下りる時の姿勢を変える。いろいろなポーズでつかまる。

ゲームをしてみよう

2つのグループで対戦。ジャングルジムや木につかまり、隣のチームと足じゃんけん。勝ったら次の人に交代。負けたら残る。先に全員交代したチームの勝ち。

しっかり握るよう事前に指導する。

用具を操作する運動(遊び)

小学1・2年

・用具をつかむ、持つ、降ろす、回す、転がす、くぐる、運ぶ、投げる、捕る、跳ぶなどの動き、用具に乗るなどの動きで構成される運動遊び

小学3・4年

・用具をつかむ、持つ、降ろす、回す、転がす、くぐる、運ぶ、投げる、捕る、跳ぶなどの動き、用具に乗るなどの動きで構成される運動

用具をつかむ、持つ、降ろす、回す、転がすなどの動き

指先を下にしてとろう。
2つのボールをさつせる。
2つのボールをすれちがわせる。

二人組で
二人で向かい合って転がす。

互いの輪がぶつからないように転がそう。

指先を力を入れてつかんでやってみよう。
持ち方を変えて

大きな重さの異なるボールを両手でつかんで、持ち上げた後、回したり、降ろしたりすること。

動きやす場所を変えて
肘から先で小さく回してみよう。

大きなポイント
・手の平をしっかりと開き、指先を力を入れて持つようにする。

ボールを片手でつかんで大きく回そう。
体全体を使って大きく回そう。

受け取ったらしっかりつかんで後ろの人へおくよう。

みんなで挑戦
輪を倒れないように回したり、転がしたりすること。

大きなポイント
・輪をまっすぐ立てて回したり、押し出すように転がしたりすること。

ボールがリリレ
輪転がしリリレ

用具をくぐる、跳ぶなどの動き

なわの動きをよく見て跳ごう。

ゲームをしてみよう

記録に挑戦
3秒で回ることができるか、何回回して回れるか。

長なわでの大波・小波をしたり、回っているなわをくぐり抜けたりすること。

大きなポイント
大波・小波は、なわが地面から近づいてきたのに合わせて跳ぶ。くぐり抜けは、なわが目の前を通りすぎたところからスタートする。

みんなで声をかけ合いながら挑戦してみよう。

玉を持ってなわを跳んだり、くぐったりして円の中に玉を置いてみる。時間を決めて挑戦する。

用具を運ぶなどの動き

ボールが持っている所を平らにしよう。

二人で息を合わせよう。
ボールを軽く持つようにしよう。

おなて・おしで運ぶ

ボールをはさんで運ぶ

大きなポイント
・ボールをはさんで運ぶときに背中を丸めて運ぶ。

ボールを軽く持つようにしよう。
みんなで息を合わせよう。

跳ぶ

姿勢を変えて
ボールを押す強さを工夫してみよう。

リレーをしてみよう

友達と背中などでボールをはさんで、いろいろな方向に運ぶこと。

大きなポイント
・ボールをはさんで運ぶときに背中を丸めて運ぶ。

大きなボールをみんなで運んでみよう。
何人までできるかな？前に進む。

用具を投げる、捕るなどの動き

自分の真上に投げよう。
手のひらを上に向けよう。

落ちてくる速さに合わせて捕ろう。

姿勢を変えて
手を伸ばしてボールを小さくボールで持つ。

動きを加えて
上に投げたボールを両手や片手で捕ること。

大きなポイント
・手を伸ばしてボールを小さくボールで持つ。ボールの軌道に合わせて手のひらを下に引いて捕る。ボールと自分の位置を確認する。

姿勢を変えて
手を伸ばしてボールを小さくボールで持つ。

ゲームをしてみよう
一回転して捕ったり、姿勢を変えてしてみよう。

二人組で
相手に向かってボールを投げよう。

大きなポイント
・相手に向かってボールを投げよう。投げられたボールを捕ったりすること。

用具に乗るなどの動き

右手右足、左手左足を同時に動かそう。

足場の低い易しい竹馬などに乗り、歩くこと。

用具を変えて
動きのポイント
・竹馬をやや前方にかたむけてバランスをとる。

二人組で
友達に補助されながら竹馬や一輪車に乗ること。

補助する人と息を合わせよう。

大きなポイント
・補助する人と息を合わせよう。

力試しの運動(遊び)

小学1・2年

- 人を押す、引く動きや力比べをする動き、人を運ぶ、支える動きなどで構成される運動遊び

小学3・4年

- 人を押す、引く動きや力比べをする動き、人を運ぶ、支える動きなどで構成される運動

人を押す、引く動きや力比べをする動き

手のひらでしっかり支えてから押し返そう。

相手のおしりが少し浮くように交互に引っ張ってみよう。

だるま押し

力を加えて

重心を低くして相手を引っ張ること。

※中学年の例示

いきなり強く引かないように注意する。

動きを変えて

膝を曲げ、腰を低くして押すようにしよう。

なわをしっかりと握って引こう。

用具を使って

腰を低くして、息を合わせて、同時に強く引こう。

すもう遊びで相手を押し出したり、引き合い遊びで引き動かしたりすること。

※中学年の例示

人数を変えて競引きをすること。

動きのポイント

- ・手や膝中に体重を伝えるように足に力を入れて腰を落としたりする。
- ・押し合いずもうで、重心を低くして相手を押したり、相手から押されないように重心を低くすること。

人を運ぶ、支える動き

持つ人は友達の手をしっかりと握とう。

わきからしっかりと抱いて後ろに引っ張っていきこう。

下の人は落とさないように、太ももをしっかりと握とう。

ジャンケン遊び、鬼ごっこ、コース遊び等、少し進んだら交代。

途中で交代するなど、負荷がかかり過ぎないように注意する。

友達をわんひし、安んずせながら運ぶこと。

※中学年の例示

友達をいろいろな方向に引けずったり、おんぶをしたりすること。

動きを変えて

手押し車など、両腕で自分の体重を支えながら移動すること。

※中学年の例示

ロープをしっかりと握って、腰の所で引っ張る。

用具を使って

腕立て伏臥の姿勢から自分の体を支え、手や足を支点として回ること。

※中学年の例示

引かれる人は、肘を伸ばして、腰を上げる。おなかに力を入れる。

引く人は、腰を落とす。

ゲームや遊びで

「1, 2, 1, 2」と声をかけて進もう。

競争やリレーで

バランスを崩さないように回ってみよう。

荷物運びリレー、動物まわって競争等。

基本的な動きを組み合わせる運動

小学3・4年

- バランスをとりながら移動する、用具を操作しながら移動するなどの動きで構成される運動

バランスをとりながら移動するなどの動き

片手で棒を持って、両手に持てる。(両手にボール、片手に棒、片手にボール)

物・数を変えて

安全のためにマットを敷くなどの配慮をする。

箱・かご・樽等をかいて。

物・数・部位を変えて

片手でボールを持って、平均台の上やいろいろな方向へ。

動きのポイント

- ・指先に力を入れて持つ。

2人組で

ボールを持った人、つかいだりして、バランスをとりながら歩いたり走ったりすること。

ボールを乗せた新聞紙を動かしながら、両に棒をかいてボールを乗せる。

ジグザグコース・ハードルコース・回転コース等に挑戦。

2人組で

ボールを両についで、平均台の上やいろいろな方向へ。

動きのポイント

- ・ボールを両に押しつけるように持つ。

用具を操作しながら移動するなどの動き

スキップやギャロップで。

短く跳びながら歩いたり走ったりすること。

動きを変えて

後ろ向きで。

動きを加えて

跳ね返りながら進む、スキップやギャロップで。

輪を回しながら、歩いたり走ったりすること。

動きを変えて

輪をしっかりと回してから跳ね返す。

リレーで

二人組で

互いに内側の手は相手の手を持って進む。

コースを作って折り返す、手をつないで。

投げ上げたボールを落とさないように、いろいろな方向に歩いたり走ったりして回ったりして捕ること。

動きを加えて

できるだけボールから目を離さないようにする。投げ上げた方向に素早く動く。

複数で

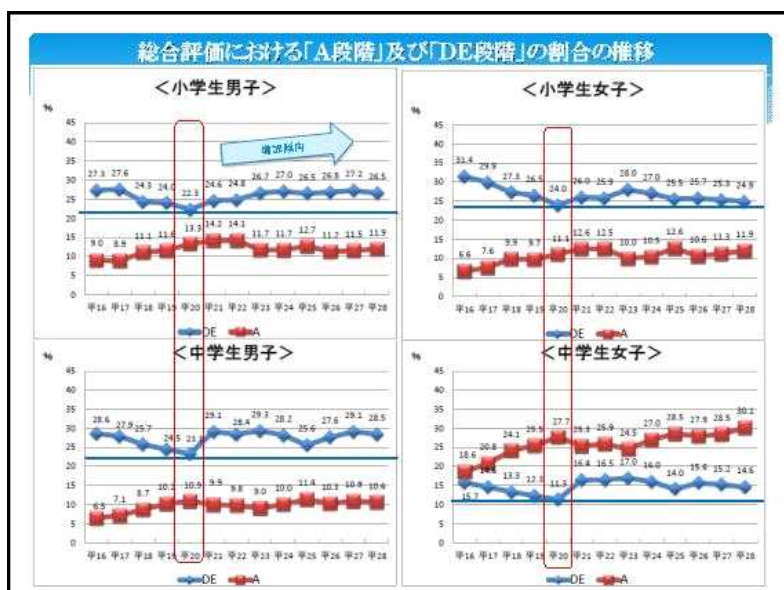
ボールを真上に投げ上げた後、全員が前方に移動し、前の人の投げ上げたボールを捕る。ワンバウンドさせるなど投げかえりをする。

5 宮崎県の体力向上の課題

「体力・運動能力調査」の結果から見てくる本県の課題として、握力、ボール投げが挙げられます。

握力は、高校の女子を除いて低下傾向にあります。悉皆調査開始の平成16年度から低下に歯止めがかからない状況です。今年度においても、男女別学年別24項目中14項目において過去最低記録でした。

また、ボール投げは、高校は横ばいですが、小学校、中学校は平成21年度以降、低下傾向にあります。



また、総合評価 D・E の児童生徒の状況は、小学生男子、高校生において緩やかな増加傾向にあり、「体力・運動の二極化」が進んでいます。原因としては、ただ単に運動が苦手というのではなく、運動する機会が少なかったり、運動が嫌いであったりすることが考えられます。

体力向上プラン策定の時には、D・E の児童生徒への具体的な手立て、本県の課題である握力・ボール投げを含め、課題となっている項目を高めるための具体的な手立てを計画しなければなりません。

そこで、今回の事例集では、総合評価 D・E の児童生徒への対応の実践事例、握力、ボール投げを伸ばすための実践事例を紹介します。

