

# 新体力テストの活用の仕方

新しい学習指導要領が告示され、授業時数の増加による基礎的・基本的な知識・技能の確実な習得と、思考力・判断力・表現力等の育成が改訂のポイントとしてあげられました。また、生徒の自主的、自発的な参加により行われる部活動は、学校教育の一環として教育課程と連携を図りながら学習意欲の向上等に資するものであると、これまでにはなかった項目が追加されました。

児童・生徒の体力向上を図るためには、新体力テストの結果を分析し、課題を明確にしたうえで、体育科・保健体育科の充実はもとより、そこで学習したことを、体育的行事、運動部活動、家庭や地域などの実生活、実社会において相互に関連させながら取り組むことが大切です。

## 1 新体力テストの結果をもとに、体育科・保健体育科の授業を工夫した例

(1) 年間を通して、主運動につながる体力向上メニューを入れていく。

運動・遊び	主な体力要素
なわとび 1分間折り返し走 鬼ごっこ	全身持久力
グーパーグーパー 綱引き 鉄棒 壁倒立 おんぶ走 腹筋 背筋	筋力 筋持久力
ラダートレーニング ぞうきんがけ 変形ダッシュ	スピード
うまとび 手押し車 腕立てジャンプ ケンケン走	筋パワー
キャッチボール ドッジボール タオル投げ	巧緻性
ジグザグ走 鬼ごっこ スクワット サイドステップ	敏捷性
交差前屈 二人組ストレッチ ダイナミックストレッチ	柔軟性

(2) 5分間トレーニングを取り入れた授業

- ・あいさつ、健康観察、本時の確認、準備運動
- ・5分間トレーニング
  - 1分間走(全力で15m折り返し走)
  - 20秒サイドステップ
  - 15m手押し車
  - 15mキャッチボール(右手・左手・両手)

- ・球技の主運動
- ・整理運動、反省、次時の確認、あいさつ

(3) ミニ体力テストの実施

- ・定期的に5分間トレーニングの時間を利用して行う。
- ・球技であれば、反復横とびや上体起こし、立ち幅跳びなどできるテストを実施し、個人カードに記録させる。
- ・年間指導計画にミニ体力テストの計画も添付しておく。

## 2 家の人と遊びながら体力を高める運動例

(1) しっぽにタッチ

- ・1人が鬼になり、あとの人は前の人にしっかりつかまり縦(たて)一列に並びます。
- ・1番前的人是親、1番後ろの人はしっぽになります。
- ・「始め」の合図で鬼はしっぽの人にタッチしようとします。
- ・親はタッチされないように両手を広げて後ろを守りながらにげます。



(2) 二人で一人

- ・人で背中(せなか)合わせになり、お互いのうでを組みます。
- ・組んだうでをはなさずにすばやくリーダーの指示(しじ)どおりに動きます(例:すわる、立つ、右足でとぶ、歩くなど)



### (3) 腕立てジャンケン

- ・子どもと大人が向き合って腕立ての姿勢(しせい)になります。
- ・準備(じゅんび)ができたなら、ジャンケンをします。
- ・ジャンケンで負けたら、うで立てふせを3回行います。
- ・ジャンケンをして、勝つまでは支(ささ)えているうでを変えられません。



### (4) タオルとり

- ・タオルをとりあって足を動かしてしまっただけが負けのゲームです。
- ・まず、背中(せなか)合わせになって両足を開きます。二人の足の間にはタオルを開いた状態で置いておきましょう。
- ・「せーの!」の合図で、足の間にあるタオルをおたがいに片手(かたて)でとりあいます。
- ・お尻がぶつかったり、ぐいぐい引っぱられたりしてもバランスを崩さないようにします。



### (5) 片足しゃがみ立ち

- ・2人で手をつなぎ、片足で立った姿勢からしゃがんで立ち上がる。
- ・何かにつかまって1人でやるのもOK。前に出した足は曲げてもいい。



### (6) ケンケン相撲

- ・エリアを決めてそのなかに2人が入り、片足立ちになる。
- ・ケンケンをしながら手で押しあって相手をエリアの外に押し出す。フェイントをかけたりして相手のバランスをくずそう。
- ・肩と肩での押しあいっこでもやってみよう。



### (7) コアラの親子

- ・子どもは手と足で大人にしっかりしがみつきのまま、背中 前 背中と大人のからだを1周する。



- ・子どもは木登りの要領で手と足でしっかりしがみつき、自分で移動してみよう。
- ・大人は少し前かがみでからだの軸をしっかりさせ、子どもを支えて子どもの動きにあわせて送ってあげる。

### (8) 手の輪くぐり

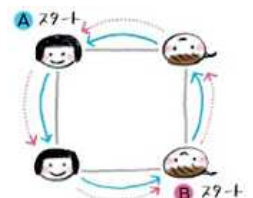
- ・手を離さないようにして、2人ともつないでいる手を順にまたぎ、背中あわせで手をつないだ状態になる。手を離さないようにして再び元の状態に戻る。



からだを小さくしたり、またぐときの腕の位置を下げたりして工夫しよう。

### (9) スクエアジャンプ

- ・四角形の対角になるぐらい、前後左右に少し間隔をあけて向かいあう。
- ・合図とともに、お互いに両足とびで同時に前にジャンプし、次いで左 後ろ 右とジャンプして元の位置に戻る。
- ・リズムカルにやるのが大事。
- ・“あんたがたどこさ”を口ずさみながらやってみよう。



歌詞の「さ」の部分で反対方向にとぶ方法でもやってみよう。

あんたがたどこさ ひごさ ひごどこさ くまもとこさ くまもとこさ

## 3 運動部活動の運営を工夫した例

### (1) 運動部活動におけるトレーニングメニューの作成

運動	主な体力要素
時間走 インターバル走 折り返し走	全身持久力
二重跳び 腕立て伏せ 腹筋 背筋 バランスボール 体幹トレーニング	筋力 筋持久力
坂道ダッシュ 階段登り 変形ダッシュ じゃんけんダッシュ	スピード
バウンディング おんぶ走 スクワット メディシンボール	筋パワー
キャッチボール 遠投 クレージーボール コーディネーショントレーニング	巧緻性
ラダートレーニング ミニハードル ジグザグ走	敏捷性
静的ストレッチ(一人、二人)	柔軟性
動的ストレッチ(ブラジル体操、ランジウォーク、ハードル越え)	

(2) 定期的に運動部活動が合同で体力向上トレーニングを行う。

(3) 部活動対抗で持久走大会・駅伝大会等を開催する。

部活動顧問会で共通理解を図り、キャプテン会や部活動生集会を活性化させる必要がある。