

特別活動の充実

(1) 朝の元気タイム例（北郷3分エクササイズ）～北郷小中学校の実践より

日常的に体を鍛えることをとおして、動ける体をつくることができます。

《北郷3分エクササイズ》

目的

神経と筋肉の回路をつくるトレーニングや柔軟性や筋力を高めるトレーニングを行うことで柔軟性や敏捷性などの動ける体をつくと共に、脳を活性化させたり骨や心臓、肺、血管などを丈夫にしたりして、心身共に健康的に生活できるようにする。

トレーニングの効果を客観的につかむために、新体力テストの握力、上体起こし、長座体前屈、立ち幅跳びについて定期的に測定し、トレーニングの有用性や工夫改善について検証する。

内容

筋肉と神経の回路をつくるトレーニング
柔軟性を高めるトレーニング
筋力を高めるトレーニング



具体的な方法

目や耳で情報をとらえ、合図に素早く反応し適切に動きを対応させる。
目や耳で情報をとらえ、状況の変化に合わせて素早く動きを切り替える。
静的なストレッチ運動で、柔軟性を高める運動。
雑巾絞りやおもりの巻き上げなど腕の筋力を鍛える運動。 など

北郷エクササイズの週間プログラム

毎日朝の会の始めに位置付け、下記の内容で取り組む。

曜日	月	火	水	木	金
時間	8:15～8:18	8:15～8:18	8:10～8:13	8:15～8:18	8:15～8:18
内容	柔軟	筋力	なし	神経	柔軟

北郷エクササイズチャレンジ週間

12月、3月の第2週をチャレンジ週間とし、記録を測定することで、トレーニングの成果を実感したり、目標をもったりすることができるようにする。

運営 強い体を生み出す指導班及び体力向上委員会

時間・場所 昼休み・体育館

種目 ・握力 ・上体起こし ・長座体前屈 ・立ち幅跳び

実施日

曜日	月	火	水	木	金
学年	1・6年	2・7年	3・8年	4・9年	5年

(2) 体育集会例(北郷パワーアップ集会) ~北郷小中学校の実践より~

《北郷パワーアップ集会》

目的

全校児童生徒と教師がともに楽しく運動することをとおして、動きを身に付けたり高めたりするとともに、人間関係を深める場とする。さらに、楽しい雰囲気の中にも安全で節度ある態度を身に付けさせ、集団行動様式の生活化を図る。

内容

仲間とかかわり合う運動
 敏捷性、巧緻性、筋力を高める運動
 全身持久力を高める運動



活動内容

時 間	内 容	意 図
5分	1 学級毎に運動及び運動遊びをする	楽しく運動遊びをすることで、心身のリラクゼーションを図る。
2分	2 馬跳びをする。 20秒×2 ・ 前期 馬跳びまたくぐり ・ 中・後期 折り返し馬跳び	敏捷性、巧緻性、持久力、筋力への効果を図る。 何回跳べるか目標を設定したり、記録を付けたりすることで、意欲的に取り組むようにする。
3分	3 逆立ちをする。 1、2年 かえるの足打ち 3、4年 3点倒立 中・後期 補助倒立 倒立	倒立をすることで、逆さ感覚や平衡感覚、腕支持感覚などを養う。
5分	4 Mキッズエクササイズをする。	有酸素運動をすることで、全身持久力を高めるとともに、リズム感や俊敏性など多様な運動効果を図る。
	5 行進もしくは並足、駆け足で教室に移動する。	集団行動様式の生活化を図る。

(3) 立腰指導例

立腰とは、腰骨（こしぼね）を立てて曲げないようにすることにより、自己の主体性の確立をはじめとした人間形成を実現する、極めて実践的な方法です。腰骨を立てることの意義は、古来より、禅や武道、芸道などでも、経験則として実証されてきました。

その立腰を行うことにより、「やる気がおこる」「集中力がつく」「持続力がつく」「行動が俊敏になる」「内臓の働きがよくなり、健康的になる」「精神や身体のバランス感覚が鋭くなる」「身のこなしや振る舞いが美しくなる」といった効果があるとされています。

心と身体は裏表一体のものであり、「心を立てようと思ったら、まず身を起こす（これを"身心相即（しんしんそうそく）"と言います）」ということです。

よい姿勢は、心と体が育ちます。立腰指導で、こんなことができるようになります。

こころ

頭がはっきりして、何事にも専念できるようになる。
判断力がつき、生活の知恵が身についてくる。
心が引きしまり、やる気がわいてくる。

主体性

集中力がつき、持続できるようになる。
進んで勉強に取り組み、積極的になる。
ねばり強く耐える力がつき、実践力が身についてくる。

健康

立腰による姿勢によって、内臓の圧迫がなくなる。
食欲がわき、身体が丈夫になる。
動作がきびきびとなり、気分が明るくなる。

立腰とは「腰骨を立てる」姿勢をすることです。

立腰の姿勢は、こんな姿勢です。

足の裏をゆかにピッタリとつける。
おしりをウンと後ろに引く。
おしりのやや上方の腰骨を
できるだけ前へ突き出す。
おへその下あたりに力を入れる。

足のうらをゆかにピッタリと



(4) 体力向上につながる部活動活性化の例

部活動合同合宿

長期休業中に、部活動合同合宿を実施し、部活動の全部員を対象に各部活動の強化練習やボランティア活動、生徒の意欲を喚起する講演会を実施する。

複数競技の体験（総合的な部活動の取り組み）

シーズンによって陸上競技のトレーニングや部活動に関連する他のスポーツやニュースポーツを練習・トレーニングに入れる。

講演会及び講習会の実施

地域の指導者や、アスリートを利用して、生徒の技術向上や、意欲の向上を目的として行う。

部活動対抗リレー・駅伝大会・ウォークラリー

部活動ごとに競争を行い、部内の連帯感や体力向上につながる意識の向上を目的として行う。

新体力テストの結果利用

顧問会で、部活動ごとの体力テストの結果を提示し、各部活動ごとにトレーニングメニューを考えたり、自己の体力向上プランを立てたりする。

校種間を越えた活動

小中・中高の練習を通して、トレーニングメニューや技能向上を共有しあう。

部活動生集会の充実

各キャプテンを中心とし、コーディネーショントレーニングや体幹トレーニング等の体力向上を目的とした活動の企画・運営を行う。