

小学校(小学部)高学年教師用

# 新体力テストの実施方法並びに 体力を高める運動及び取組例

平成24年3月

広島県教育委員会

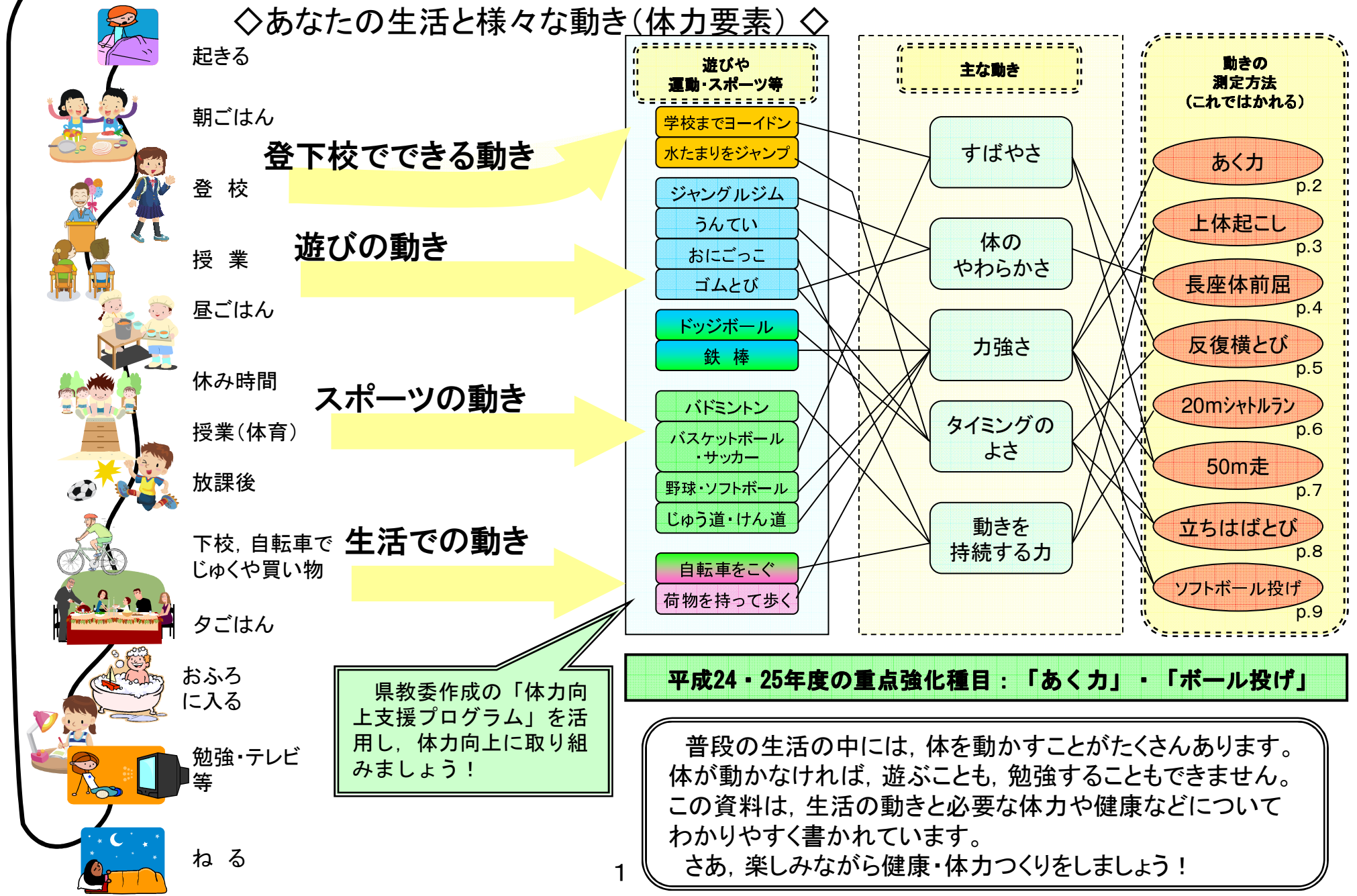


# 目次

1	新体力テストの実施方法	1
・	握力	2
・	上体起こし	3
・	長座体前屈	4
・	反復横とび	5
・	20mシャトルラン	6
・	50m走	7
・	立ち幅とび	8
・	ソフトボール投げ	9
2	体力を高める運動及び取組例	10

# 1 新体カテストの実施方法

## ◇あなたの生活と様々な動き(体力要素)◇

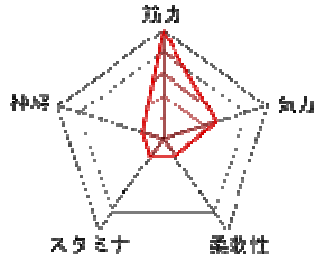


# あく力(重点強化種目)

にぎる力がどれくらい強いかを測ることにより、力強さが分かります。

にぎる力はボールを投げる、物を持つなど、多くの場面で必要です。

また、いっしゅんで自分の精いっぱい力を出せるかどうか関係してきます。



いっしゅんで自分の  
全力を出そう!



## ポイント

**にぎり方**

にぎるグリップを、指の真ん中の長さにしよう!

**長すぎ**

**短すぎ**

**測る直前に!**

測る直前に、反対の手をギュー!と握ると、力が強くなるんだ!

ギュー!

握る時はお腹に力を入れて!

## ◎遊びやスポーツで役立つよ!

- ◇**ティーボール・ソフトボール**  
ボールを投げる時に、ボールをしっかりにぎった状態が続けられるよ!
- ◇**鉄ぼう**  
勢いがついてもしっかり鉄ぼうをにぎっていられば、難しい技ができるようになるよ!
- ◇**ハンドボール**  
ボールをしっかりつかめるようになるよ!
- ◇**うんてい**  
しっかり握ってどんどんわたっちゃおう!
- ◇**うでずもう**  
相手の手をガッチリと押さえてやれば、相手は力が入らないよ!
- ◇**つな引き**  
つなから手ははなれないようになるよ!

## ◎生活のこんな場面で使うよ!

- ◇**重いものを持つ**  
買い物に行ったり、通学で手さげふくろを持つときに役立つよ!
- ◇**えんぴつをにぎる**  
あく力があれば、かん字の書きとりや作文でも手がつかれないよ!
- ◇**自転車の立ちこぎ**  
ハンドルをにぎる手の力が強いとまっすぐ安定した運転ができるよ!

## Teacher's Memo

- ・握力は、腕の筋力だけでなく、全身の筋力の指標にもなります。
  - ・測る直前に反対の手を強く握ることで、脳からの電気刺激が増幅されます。
  - ・児童によっては、自分の持っている全力を出し切れない場合があるので、「せーの、ギュー!」と声をかけてあげましょう。
- 【体育学習との関連】**
- ◇体づくり運動(短なわ、長なわ など)
  - ◇器械運動(逆上がり など)
  - ◇ボール運動(ハンドボール、ソフトボール、ティーボール など)
- 【高める運動例】**
- グーパー運動、うんてい、ろくぼく、のぼり棒、おにごっこ、Sケン

# 上体起こし

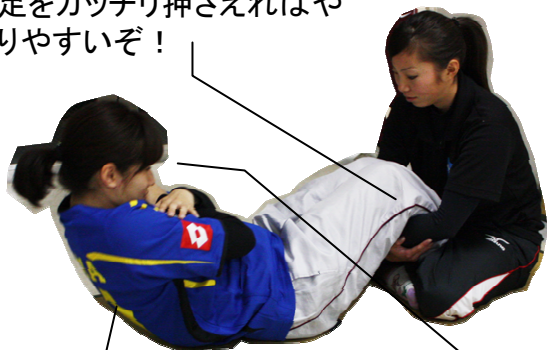
お腹の筋肉がどれくらい強いかを測ることにより、力強さと動きを続ける力が分かります

良い筋肉の条件は力の大きさだけでなく、長い時間力を出し続けることが出来るかどうかにも関係します。

体の真ん中にあるお腹の筋肉は、体全体を支える大切な筋肉であり、走ったりボールを投げたりする時にも必要です。力を長い時間出し続けることができないと、すぐにつかれて体を支えられなくなってしまいます。

おさえる人は、  
大事なサポーター！

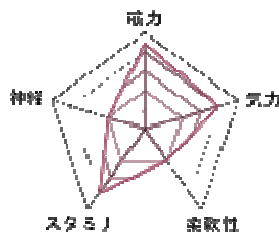
足をガッチリ押さえればやりやすいぞ！



背中を丸めて！



やってる時はおへそを見よう！



## ポイント



押さえ方がゆるいと、足があがってしまってやりにくいのだ...

## ◎遊びやスポーツで役立つよ！

- ◇かけっこ  
走っているときにフラフラしないでムダなく走れるよ！
- ◇マット運動  
とう立(逆立ち)の時に体がブレないようになるよ！
- ◇鉄ぼう  
逆上がりで足が上がるようになるよ！
- ◇ソフトバレーボール  
ジャンプ中に姿勢がくずれないよ！
- ◇ジャングルジム  
バランスをくずさずに移動できるよ！
- ◇一輪車  
バランスをとれるようになるよ！

## ◎生活のこんな場面で使うよ！

- ◇姿勢がきれいになる  
スラッと美しい姿勢は、たいかん(体の中心となる部分)の強さからだよ！
- ◇イスにきれいに座る  
正しい姿勢でいすにすわれば、長い時間の作業でもつかれないよ！
- ◇体を起こす  
ねているところから体を起こしたりする時に楽だよ！
- ◇長い時間立つ・歩く  
体を支えるお腹の力が強いと、長い時間立ったり歩いたりしてもつかれないよ！

## Teacher's Memo

- ・ 持久力が必要な運動のため、測定の際の雰囲気や児童の頑張る力が変わります。雰囲気を盛り上げる工夫をしましょう。
- ・ 「よーい、スタート～！」や「おわり～」と語尾を伸ばさず、「よーい、ドンっ！」や「やめっ！」というようにメリハリをつけるとよいでしょう！

### 【体育学習との関連】

- ◇体づくり運動(登り棒、短なわ など)
- ◇器械運動(頭倒立、逆上がり など)
- ◇陸上運動(ハードル走、走り幅跳び など)
- ◇ボール運動(サッカー、ソフトバレーボール など)

### 【高める運動例】

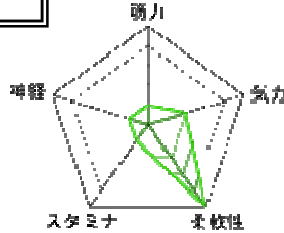
Sケン、一輪車、ゴム高跳び など



# 長座体前くっ

自分の体がどのくらいやわらかいかを測ることに  
より、体のやわらかさが分かります。

自分の体がかたいとけがをしやすくなります。ま  
た、全身を上手に使い、力を体に伝えるためにも体  
がやわらかいことは大切です。つまり、体がかたい  
と、何をやるにしても自分の力を100%出しきるこ  
とができなくなってしまいます。



やる前の準備が  
とても大切!

## ポイント

①走ったり、は  
ねたりして、体  
をしっかり動か  
しておこう!



②しっかりスト  
レッチをして、  
体をのばせる  
ようにしましょう!



いきを「ふう～」とはきながら、  
ゆっくりと、ギリギリまでのびよう!

頭をあげないようにしよう!



つま先をあげないようにしよう!



## ◎遊びやスポーツで役立つよ!

### ◇マット運動

しんしつ前転(ヒザをのばしたまま前転する技)や後転の時にスムーズに  
回れるようになるよ!

### ◇とび箱運動

足が大きくひらけば、もっとキレイにダイナミックにとべるようになるよ!

### ◇ダンス

おどるときに手足を大きく広げられれば、しなやかに、ダイナミックに動け  
るよ!

### ◇かけっこ

走る時の歩はばがのびて、楽に前に進むようになるよ!

### ◇かくれんぼ

せまい所でも、体をねじってかくれられるよ!

### ◇木登り

体がやわらかいと、友だちが届かない枝にも足をかけて登れちゃうよ!

## ◎生活のこんな場面で使うよ!

### ◇けがの予防

運動する時、けがをすることが少なくなるよ!

### ◇歩く

歩はばが大きくなって楽に速く進むようになるよ!

## Teacher's Memo

- 人間の体は体温が上がったときに機能が高まるようになっていま  
す。例えば体温が上がると関節の動きを滑らかにする「滑液(関節  
液)」が分泌され、よく動くようになります。また、筋肉の温度(筋温)  
を高めることで筋肉がより伸び縮みしやすくなります。
- 測定時は、測定器を指で押ししまったり、つーんとはじいてしま  
う場合がよくあります。十分に注意してください。

### 【体育学習との関連】

- ◇体づくり運動(短なわ など)
- ◇器械運動(マット運動, 鉄棒運動, 跳び箱運動 など)
- ◇陸上運動(ハードル走, 走り高跳び など)
- ◇ボール運動(ソフトバレーボール など)

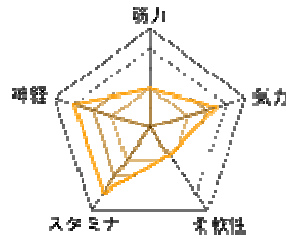
### 【高める運動例】

石けり, ゴム跳び など

# 反復横とび

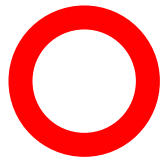
動きのすばやさを測ることにより、すばやさやタイミングの良さが分かります。

スポーツならボールや相手の動きに反応する速さ、ふ段の生活なら転びそうになった時の動きなどに関係します。また、20秒間、同じスピードで動き続けるためには、タイミング、スタミナとねばり強さも大切です。



足だけのばして  
むだなくステップ!

ポイント



スピードのでの動き方



頭は真ん中に残して足だけのばせ!



おそい動き方



ラインを大きくこえると  
もったいないぞ!



上にとびはねると時間がかかってしまう。



## ◎遊びやスポーツで役立つよ!

- ◇**ポートボール**  
よりすばやいだリブルや、守りができるようになるよ!
- ◇**ソフトバレーボール**  
速いアタックでも、すばやくレシーブの姿勢をつくれるよ!
- ◇**サッカー**  
細かくてすばやいフェイントをかけてあつというまに相手の守りをめくことができるよ!
- ◇**ハンドボール**  
すばやくきりかえして、相手の守りの間をぬいていけるよ!
- ◇**おにごっこ**  
すばやくフェイントをかけておにからにげられるよ!
- ◇**ゴム跳び**  
細かい足の動きができるようになるよ!
- ◇**つまさきフェンシング**  
すばやく足を動かして、相手のつま先をふめるようになるよ!

## ◎生活のこんな場面で使うよ!

- ◇転びそうになっても、足がパツ!と出るよ!
- ◇人や物にぶつかりそうになった時にすばやくよけられるよ!

## Teacher's Memo

- ・ 反復横跳びの動きそのものを習得するのに時間を要する児童もいます。体育学習と関連させるとよいでしょう。
- ・ 靴によっては滑りやすく、危険なため、測定場所の横に雑巾を用意し、必要に応じて靴底を拭くと滑りにくくなり、けがの防止になります。
- ・ 時間の声かけは、語尾を伸ばさずに「よーい、ゴーッ!」や「やめっ!」とメリハリをつけると集中します。

### 【体育学習との関連】

- ◇体づくり運動(短なわ、長なわ など)
- ◇陸上運動(ハードル走 など)
- ◇ボール運動(バスケットボール, サッカー, タグラグビー など)

### 【高める運動例】

石けり, おにごっこ, なわ跳び, 六むし, Sケン, かんけり など

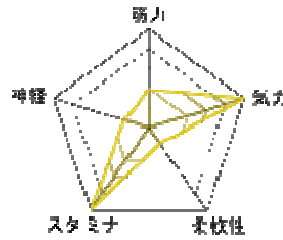


# 20mシャトルラン

どれだけ長く運動を続けられるかを測ることにより、動きを続ける力が分かります。

むだなエネルギーを使わずに走れるか、どういったらより長く走れるかを考えて工夫する力も必要です。

20mシャトルランは、苦しい時やつらい時にどれだけがんばれるかも分かります。自分の限界にチャレンジしてみよう。



# 持久走

ポイント



すうすう  
はーはー

持久走のコツ

空気をしっかり吸って、しっかりはこう！  
友達に合わせず、自分のペースで走ろう！

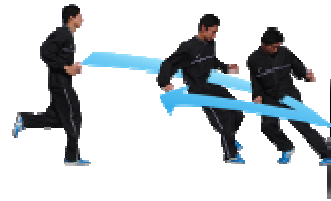
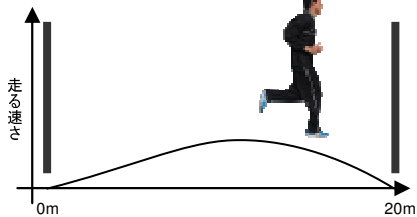
走りも折り返しも、  
むだな力を使わないで！

ポイント

スピードがゆっくりの時

同じスピードで走ろう！

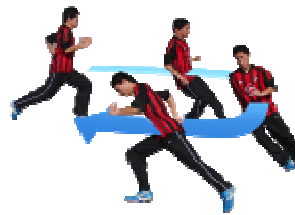
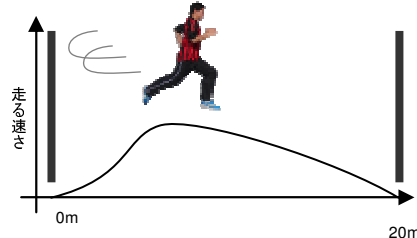
まっすぐ折り返せ！



スピードが速くなってからは

折り返した後にスピードアップ！  
そのあとは余裕をもって走ろう！

回るように折り返せ！（ただし、  
ふくらみすぎちゃダメ！）



◎遊びやスポーツで役立つよ！

◇サッカー

試合の後半にばてにくくなるよ！

◇バスケットボール

苦しい時にもうひとふんばりができるようになるよ！

◇長きょり走

ラストパートでスピードを上げられるよ！

◇おにごっこ

時間ギリギリまで走ってにげられるよ！

◎生活のこんな場面で使うよ！

◇自転車で坂を登ってもつかれないよ！

◇長い階段をかけ登ってもつかれないよ！

## Teacher's Memo

・持久力の種目は、その場の雰囲気がとても重要です。全員で会場を盛り上げて応援したり、先生と一緒に走ったりして、児童の力を引き出しましょう！

【体育学習との関連】

◇体づくり運動(5～6分の持久走 など)

◇ボール運動(バスケットボール, サッカー, ハンドボール, タグラグビー など)

【高める運動例】

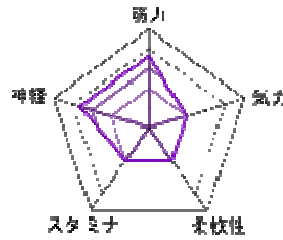
おにごっこ, なわ跳び, 六むし など

# 50m走

足の速さを測ることにより、すばやさや力強さが分かります。

スタートから一気にスピードを上げる、そのいっしゅんの速さが特に重要です。そのためにはスタート前の集中力、スタートのしゅん間のばく発的なパワーなどが必要です。また、足と手をタイミングよく動かすことも大切です。

どうやったら、体全体を使ってうまくスピードに乗れるかをためしてみよう。



## ◎遊びやスポーツで役立つよ！

- ◇**短きょり走**  
まっすぐ速く走れるようになるよ！
- ◇**ソフトボール**  
ベースランニングが速くなる！ゴロやフライに追いつけるよ！
- ◇**サッカー**  
速いドリブルができるようになるよ！速いこうげきで一気にせめ上がれるよ！
- ◇**走りはばとび・走り高とび**  
速い助走ができるようになって遠くに・高くとべるようになるよ！
- ◇**おにごっこ**  
スピードをつけてみんなに追いつけるようになるよ！
- ◇**かんけり**  
かんをけてからにげる時のスタートが速くなるよ！

## ◎生活のこんな場面で使うよ！

- ◇急ぐ時にダッシュできるよ！
- ◇きれいな走り方はきれいな歩き方につながるよ！

## Teacher's Memo

- ・ 50m走では、ゴールの直前で力を抜いてスピードを緩めてしまう児童がよくいます。終盤でスピードが落ちないように、55mまでコースをつくり、実際のタイムは50mで測定するといった工夫が有効です。
- ・ まっすぐ走れないと、結局走る距離が長くなってしまふことを教えるのも有効です。

### 【体育学習との関連】

- ◇器械運動(跳び箱運動 など)
- ◇陸上運動(短距離走, ハードル走, 走り幅跳び, 走り高跳び など)
- ◇ボール運動(サッカー, タグラグビー, バasketボール, ソフトボール など)

### 【高める運動例】

おにごっこ, ストップ, 六むし, Sケン, かんけり など

少しでも早く  
体を前に運ぼう！

### ポイント

ゴールするまでスピードを落とさず走り抜ける！

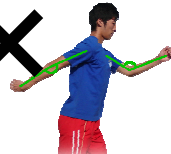
ゴールで止まらな  
いでかけ  
抜ける！



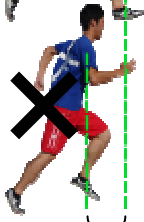
前かがみになるとスピードがでやすい！



うではのばさずにすばやくふろう！



ゴールの時は、むねをつき出せ！

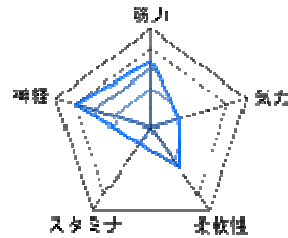


これだけ速くゴールできる！

# 立ちばとび

ジャンプ力がどれだけあるかを測ることにより、タイミングのよさや力強さが分かります。

うでをふるタイミング、ジャンプするタイミングをどれだけ合わせられるかどうか、つまり、体全体を使うのがうまいかどうかを見ることもできます。体全体を上手に使えると、力を自分が思った方向に伝えることができ、多くのスポーツやふ段の生活で、役に立ちます。



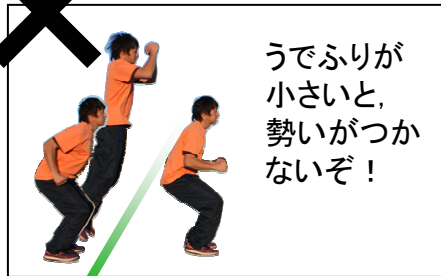
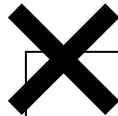
足だけじゃなくて、  
うでふりも大切！

ポイント

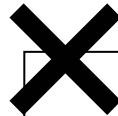
深くしゃがんで！



うでは大きく速くふろう！



うでふりが小さいと、勢いがつかないぞ！



しゃがむのが小さいと、足の力が出ないぞ！

## ◎遊びやスポーツで役立つよ！

- ◇走りばとび・走り高とび  
より高く、より遠くにとべるようになるよ！
- ◇ソフトバレーボール  
高いところからスパイクをうち下ろせるようになるよ！
- ◇バスケットボール  
高いボールを取れるようになるよ！
- ◇なわとび  
高くジャンプできれば、難しい技もできるようになるよ！
- ◇ジャンプ  
いろんな遊びに役立つジャンプ力が身に付くよ！
- ◇高おに  
高いところに飛びのって、おにからにげよう！

## ◎生活のこんな場面で使うよ！

- ◇高い台にとび乗れるようになるよ！
- ◇水たまりがあってもとびこえられるよ！

## Teacher's Memo

・ジャンプでは、上半身と下半身がうまく連動できるかが重要なかぎです。「イチ、ニッ！」や「イチ、ニッ、サンッ！」などのリズムを声で教えるとよいでしょう。「いーち、にっ」のように、言葉を伸ばすと勢いがないので、言葉につられて素早くとび出すような声をかけましょう。

### 【体育学習との関連】

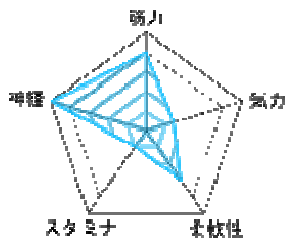
- ◇体づくり運動(長なわ など)
- ◇器械運動(マット運動, 跳び箱運動 など)
- ◇陸上運動(走り幅跳び, 走り高跳び など)
- ◇ボール運動(バスケットボール, ソフトバレーボール など)

### 【高める運動例】

ジャンケン跳び, 石けり, Sケン, ゴム跳び など

# ソフトボール投げ

## (重点強化種目)



投げる力がどのくらいあるかを測ることにより、タイミングの良さや力強さが分かります。

ボールを遠くに投げるためには、助走からボールを投げるまでのスムーズな流れが必要です。自分の力をタイミングよく伝えられることができれば、ボールを遠く投げられたり、遠くに飛ばせるようになります。どうしたら自分の力をボールに伝えられるか、考えてみよう。また、上手な人の投げ方をまねてみよう。

### ポイント

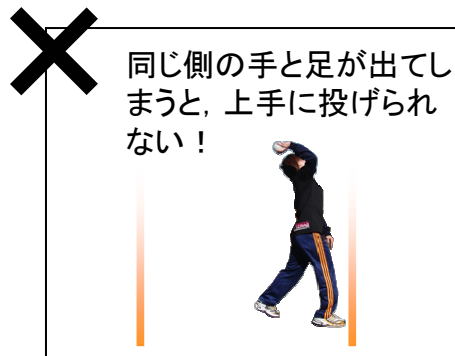
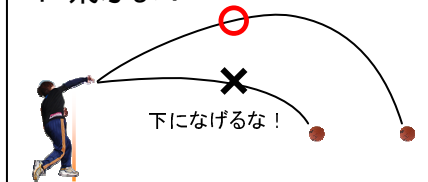
助走と  
うでのふりを大きく  
速くしよう！



ひじを大きく引こう！

スタートは後ろぎりぎりから！

ななめ上に投げると、遠くに飛ぶよ！



### ◎遊びやスポーツで役立つよ！

- ◇ソフトボール  
ボールが遠くに投げられるよ！
- ◇ハンドボール・ポートボール  
遠くの人にはやいパスを出せるよ！
- ◇バドミントン  
ラケットのふりが速くなるよ！
- ◇ドッジボール  
速いボールが投げられるよ！
- ◇めんこ  
手首を使ってピッ！と勢いをつけられるよ！
- ◇水きり  
石ころを強く水面ギリギリに投げられるよ！

### ◎生活のこんな場面で使うよ！

- ◇ 高いところやはなれたところにいる人に、ものを上手にパスできるようにするよ！

### Teacher's Memo

- ・ ただ漠然と遠くに投げるのは難しいものです。投げる前に、投げたい距離を確認し、目標の辺りに、カラーコーンを立てるなど、目標が分かるようにすると投げやすくなります。「ここまで飛ばせ～」と言ってあげるのも効果的です。
- ・ 同じ側の手と足がでてしまうと、体のひねりを使うことができません。手と反対側の足を出す練習や意識付けをするだけで効果があります。

#### 【体育学習との関連】

◇体づくり運動(伝承遊び、ボール投げ上げ など)

◇ボール運動

(バスケットボール、ハンドボール、ソフトボール など)

#### 【高める運動例】

紙飛行機飛ばし、紙鉄砲、六むし、手打ち野球、的あて など

## 2 体力を高める運動及び取組例

テスト項目	運動	工夫
握力	鉄棒	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ 高学年児童の運動委員会主催による「鉄棒教室」の開催               <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 鉄棒運動が苦手な低・中学年の児童に対し、高学年の児童が教える。</li> <li>・ 多くの高学年の児童が声をかけることで、低・中学年児童のモチベーションを高める。</li> </ul> </li> <li>○ 鉄棒補助具の設置(鉄棒に水道管凍結防止カバーを巻きつける) 体が鉄棒に接触する部分の痛みを和らげ、鉄棒運動への恐怖心をなくす。</li> <li>○ ぶら下がり時間競争               <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 一度に多くの児童で行わせ、競わせることで最後まで頑張らせる。</li> <li>・ 目標とする時間(最長記録、自己記録等)を明確にし、運動意欲を高める。</li> </ul> </li> </ul>
	腕相撲	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ 学級内腕相撲大会 大会の結果により、学級内のランキング表を作成するなど、強い児童にいつでも挑戦できるようにする。</li> </ul>
	運動例	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ うんてい、ろくぼく、のぼり棒、のぼり綱を使用したサーキット運動</li> <li>○ グーパー運動、綱引き(1対1、学級対抗)、竹馬遊び、おにごっこ、Sケン</li> <li>○ ティーボール、ソフトボール、ハンドボール</li> </ul>
上体起こし	運動例	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ Sケン、一輪車、ゴム高跳び、のぼり棒、のぼり綱、ろくぼく、綱引き、おんぶ、すもう、竹馬、おしくらまんじゅう、なわとび</li> <li>○ かけっこ、短距離走、ハードル走、走り幅跳び、マット運動、鉄棒、ラインサッカー、ソフトバレーボール</li> </ul>
長座体前屈	体操	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ 校内体操発表会の開催 参観日等で全員が演技を披露するなどの工夫により、モチベーションを高める。</li> </ul>
	運動例	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ ストレッチ(一人で、2人組で)</li> <li>○ 家庭で実施した内容を「ストレッチカード」に記入</li> <li>○ 器械運動、かけっこ、ハードル走、走り高跳び、ダンス、ソフトバレーボール</li> </ul>
反復横とび	なわとび	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ 練習台の設置 ふつうの状態ではできない技の感覚を体験させ、運動意欲を高める。</li> <li>○ 練習台の曜日ごとの優先使用学年を設定 たくさんの児童が練習できるようにする。</li> <li>○ 短なわの技を示した掲示板を設置 いつでも、たくさんの技に挑戦できるようにすることにより、運動意欲を高める。</li> <li>○ 「初級・中級・上級・名人」のなわとびカードの作成 級が上がる喜びを味わわせ、運動意欲を高める。</li> <li>○ 「なわとび鉄人」=多い回数を続けて跳ぶ 「なわとび達人」=多くの難しい技を跳ぶ 全種目をクリアしたら「鉄人証」「達人証」を授与 「鉄人証」+「達人証」=「名人証」 賞状(記録証)を目標にすることにより、運動意欲を高める。</li> <li>○ なわとび名人による模範演技(運動会、体育朝会等) 上級者には名人を目標にさせ、低・中学年は名人の演技を見ることで目標をもたせる。</li> </ul>
	運動例	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ ラダートレーニング、石けり、おにごっこ、なわとび、六むし、Sケン、かんけり、ゴム跳び</li> <li>○ バasketボール、ポートボール、ソフトバレーボール、サッカー、ハンドボール、タグラグビー、ハードル走</li> </ul>



【校内体操発表会】


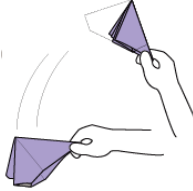




【なわとび練習台】



【ラダートレーニン



テスト項目	運動	工夫	
20m シャトルラン	なわとび	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ 学年別・学級対抗長なわ大会 <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 大会形式で行うことにより、児童の大会に向けた練習へのモチベーションを高める。</li> <li>・ 長なわとび(8の字跳び)ギネス記録(1分間に213回 熊谷市立玉井小学校)に挑戦させることにより、モチベーションを高める。</li> <li>・ 「パナソニックキッズスクールCUP ロープジャンプ 小学生No.1 決定戦」への出場を目指すことにより、モチベーションを高める。</li> </ul> </li> </ul>	
	駅伝	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ 学級対抗駅伝大会 <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 学級対抗で行うことで、モチベーションを高める。</li> <li>・ 区間賞を設定するなど、個人の頑張りにも配慮する。</li> </ul> </li> </ul>	
	マラソン	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ 広島県一周マラソン <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 始業前、業間、体育授業等で走った距離を加算していき、広島県を一周することを目標にする。</li> <li>・ 走った距離が視覚的に分かるよう、書き込み用の地図、グラフ等を教室等に掲示する。</li> </ul> </li> </ul>	
	運動例	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ 毎日、大休憩の時間に、音楽を流すなどの工夫をして持久走やなわとびを実施</li> <li>○ おにごっこ、なわとび、六むし、</li> <li>○ サッカー、バスケットボール、長距離走、ハンドボール、タグラグビー</li> </ul>	
50m走	運動例	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ おにごっこ、かんけり、ストップ、六むし、Sケン</li> <li>○ 短距離走、ハードル走、走り幅跳び、サッカー、ソフトボール、バスケットボール、タグラグビー</li> </ul>	
立ち幅とび	運動例	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ ゴム跳び、じゃんけん跳び、石けり、なわとび、Sケン</li> <li>○ 走り幅跳び、走り高跳び、器械運動、ソフトバレーボール、バスケットボール、ハンドボール</li> </ul>	
ボール投げ	紙飛行機飛ばし	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ 紙飛行機飛ばし大会 <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 学年別に飛行時間を競う。</li> <li>・ ギネス記録に挑戦(27.9秒)させることにより、運動意欲を高める。</li> </ul> </li> </ul>	 <p>【紙飛行機飛ばし】</p>
	一人一個のマイボール	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ 全児童にソフトテニス用のボールを配布し、業前、業間等で自由に遊ばせるとともに、体育の授業で活用する。</li> </ul>	
	運動例	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ ドッジボール大会の開催</li> <li>○ ロケット投げの設置</li> <li>○ 斜め上方に向けて張ったロープに筒を通し、いつでも投げる練習ができるよう設置</li> <li>○ 的当ての設置</li> <li>○ 紙鉄砲遊び、めんこ、水きり</li> <li>○ ソフトボール、ハンドボール、バスケットボール、ポートボール、ソフトバレーボール、バドミントン</li> </ul>	 <p>【紙鉄砲】</p>

外遊びの工夫	休憩時間の活用方法	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ 週一回, 昼の掃除をなくし, 昼休憩の40分間を外で遊ぶ時間として設定</li> <li>○ 学校に隣接する公園を利用</li> <li>○ 週一回の大休憩に全校外遊び</li> <li>○ 週一回の大休憩に学年遊び</li> <li>○ 月一回の昼休憩に縦割り以外遊び</li> </ul>
体力向上に向けた意識付け	環境整備	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ 校内に, 握力計, 長座体前屈測定器具, 反復横とび用ライン, 立ち幅とびラインを常設し, 休み時間等に活用させる。</li> <li>○ 新体カテストの測定結果(上位者)を掲示する。</li> </ul> <div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center; margin-top: 20px;"> <div style="text-align: center;">  <p>【測定器具の設置】</p> </div> <div style="text-align: center;"> <p>【立ち幅とびライン】</p>  </div> </div>

この資料は、「全国体力・運動能力、運動習慣等調査」に基づく子どもの体力向上支援事業により、神奈川県が作成した「健康・体力つくり大作戦」を使用して作成しました。