

# 計画的な運動に取り組むために 「全身持久力」を高めるために

## 体力テストの現状と課題

**1・2年生** ソフトボール投げの記録が男女共に市平均よりも下回っている。

**3年生** 50m走の記録が男女共に市平均よりも下回っている。

**4年生** 長座体前屈の記録が男女共に市平均よりも下回っている。

**5・6年生** 握力・長座体前屈・反復横跳び・シャトルランの記録が市平均よりも下回っている。

上記の課題から、日常生活で高めることの難しい体力を計画的に養っていく必要があると考えた。

・体の柔軟性を高めるために、自校オリジナルの「ゴムゴム体操」に取り組む。

・持久力や瞬発力を高めるために短縄（なわとびがんばりカード）や長縄（なわとび集会）に取り組む。

## 実施内容

### （１）教科体育での実践

本校には、「ゴムゴム体操」というオリジナルの柔軟体操集があり、運動会練習の期間に高学年は、家庭での運動として取り組んでいる。体力テストの結果から、柔軟性を高める必要があると考え、「ゴムゴム体操」を授業でも活用していくこととした。主運動に関わりのある部位の柔軟性を高めるメニューを選び、準備運動として活用したり、運動後のクールダウンに活用したりした。

柔軟性アップ			体力アップ		
種目の名前	体・体	運動のやり方	種目の名前	体・体	運動のやり方
① 手のひらべったん		手を伸ばしてひざを伸ばし、手をひざの裏に添わせ、手のひらを地面につける。	⑤ 3秒		両足を揃えて、上体を前に倒し、足ももが地面から離れるようにして行う。
② ブリッジ		足の裏をできるだけ地面から離れ、手は肩の下に添わせ、腰を上げて、肩、腰、足、膝、手、頭が一直線になるようにして行う。	⑥ アンチ		ひざを曲げて腰を突き、足を揃えて、高い位置に上げる。腰の下の骨に手を添わせる。
③ 長足わべったん		両足の裏で足を伸ばし、手を肩の下に添わせ、腰を上げて、肩、腰、足、膝、手、頭が一直線になるようにして行う。	⑦ 両腕支持		ひざを曲げて腰を突き、足を揃えて、高い位置に上げる。腰の下の骨に手を添わせる。
④ 両腕わべったん		足を大きく開き、上体を前に倒し、肩を地面につける。お尻を上げて、肩、腰、足、膝、手、頭が一直線になるようにして行う。	⑧ 片足支持		両足を揃えて、上体を前に倒し、足ももが地面から離れるようにして行う。
⑤ びんぎジャンプ		びんぎジャンプ（20回）	⑨ 片足支持		両足を揃えて、上体を前に倒し、足ももが地面から離れるようにして行う。
⑥ ひまわり		ひまわり（10回）	⑩ 片足支持		両足を揃えて、上体を前に倒し、足ももが地面から離れるようにして行う。
⑦ いすにのってぶくろ		いすにのってぶくろ（10回）	⑪ 片足支持		両足を揃えて、上体を前に倒し、足ももが地面から離れるようにして行う。

＜ゴムゴム体操のメニュー一覧＞

### （２）教科外体育での実践

技の回数を記録していくタイプの縄跳びカードに加え、「縄跳びビンゴカード」を使用している。このビンゴカードには縄を跳ぶ技に限らず、自分の課題にあった目標や簡単にできる技を厳選し、誰もが気軽に縄跳び運動にチャレンジすることを目指した。また、表面を認定証にすることで、取組を終えた後に自身の努力の成果をより具体的に振り返られるようにした。縄跳びビンゴカードは子どもたちに好評で、「いま何級になった？」「ビンゴ達成できたよ」「来年はもっと上の級を目指したい」といった感想があった。

長縄の全校練習は、各学級で15分間8の字跳びに取り組み続ける方法で行った。15分間跳び続けることにより、運動量を十分に確保することができた。また、集会終了後には、「最初よりも回数が増えた」「仲間と協力できて良かった」といった声が上がリ、この取組に対する手応えを感じることができた。

なわとびがんばりカード (4～6年生用)

年 組 名前

○ そのとび方ができた。マスに色鉛筆で塗りこめよう。  
○ だての空欄に色鉛筆で塗りこめたら、そのマスの色をぬろう。

とび方	1回	2回	3回	4回	5回	6回	7回	8回	9回	10回
両足とび（前）	20	30	40	50	60	70	80	90	100	150
両足とび（後）	20	30	40	50	60	70	80	90	100	130
かけ足とび（前）	20	30	40	50	60	70	80	90	100	100
かけ足とび（後）	20	30	40	50	60	70	80	90	100	100
かた足とび（前）				40	50	60	70	80	90	100
かた足とび（後）				40	50	60	70	80	90	100
あやとび（前）					40	50	60	80	100	
あやとび（後）					20	40	60	80	100	
空走とび（前）					20	40	60	80	100	
空走とび（後）					10	20	40	60	80	
二重とび（前）						1	3	5	10	
二重とび（後）							1	3		
はやぶさ（前）								1	3	
はやぶさ（後）										1
三重とび（前）										

あなたは、なわとび運動をがんばり、\_\_\_\_級を修了したことを証明します。

令和 7年 12月 日 広川台小学校

なわとび ビンゴ

・ビンゴのマスに目標を達成したら、そのマスの色をぬろう。

なわとびの技と回数を決めて、目標を立てよう。

技	休み時間か 家で	休み時間か 家で
両足とび	練習する(7回)	練習する(3回)
両足とび	練習する(7回)	練習する(3回)
両足とび	練習する(7回)	練習する(3回)
両足とび	練習する(7回)	練習する(3回)
両足とび	練習する(7回)	練習する(3回)
両足とび	練習する(7回)	練習する(3回)
両足とび	練習する(7回)	練習する(3回)
両足とび	練習する(7回)	練習する(3回)
両足とび	練習する(7回)	練習する(3回)
両足とび	練習する(7回)	練習する(3回)

＜なわとびがんばりカード＞

## 成果と来年度に向けて

子どもたちの運動離れが加速している昨今。家庭や遊びの中で、運動を習慣化させることは年々難しくなっている。教科体育のあり方を見直し、体の使い方や持久力などを計画的に指導して身に付けさせることが大切である。これにより、子どもたちのけがの予防や体力向上に努めていきたい。