

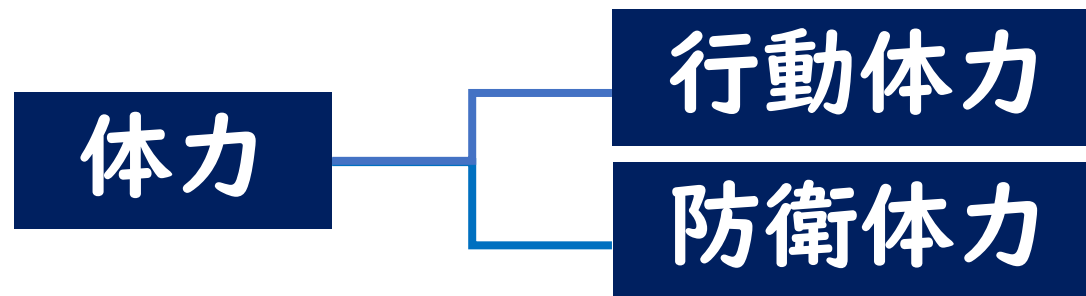
体力向上ハンドブック



茨城県教育庁学校教育部保健体育課

体力とは？

人間の活動の源であり、健康の維持の他、意欲や気力といった精神面に関わっており、生きる力を支える重要な要素である。



子供たちの体力の低下は、将来的に国民全体の体力低下につながり、社会全体の活力や文化を支える力が失われることにもなりかねない。

(中教審答申 20.1.17)

体力向上の目的

【各校種 学習指導要領 総則】

心身ともに健康で安全な生活と豊かなスポーツライフ
の実現

【スポーツ基本法】

心身の健康と安全やスポーツを通じた生涯にわたる
幸福で豊かな生活の実現

体力向上 → 幸福で豊かな人生

本県の児童生徒の 体力の現状

体力調査(全国)

体力合計点 全国順位

(位)

小学5年生	H20	H21	H22	H23	H24	H25	H26	H27	H28	H29	H30	RI
男子	4	4	5	中止	2	3	3	2	2	2	4	5
女子	4	3	3		2	2	2	2	2	2	2	2

中学2年生	H20	H21	H22	H23	H24	H25	H26	H27	H28	H29	H30	RI
男子	4	1	5	中止	1	1	2	2	1	2	2	1
女子	3	3	2		1	1	2	2	2	2	3	3

調査開始以降、体力合計点については、5位以内の
高い水準を維持している。

体力調査（茨城県）

体力テスト総合評価段階別人数の割合の推移

(%)

年度	A+Bの割合				D+Eの割合		
	全体	小学校	中学校	高等学校	小学校	中学校	高等学校
R2目標	60.0	57.0	65.0	59.0	※	※	※
R2	中止						
R1	54.8	52.8	59.5	54.4	19.5	16.1	16.0
H30	57.3	56.0	62.2	54.4	17.3	14.4	15.6
H29	57.0	55.9	61.9	53.6	17.3	14.5	16.6
H28	56.1	54.5	60.7	54.4	18.8	14.9	16.0

平成30年度までは、令和2年度の目標に向けて向上していたが、令和元年度は低下した。

意識調査（茨城県）

週3日以上、体育の授業以外で1時間程度の運動（遊び）・スポーツをしていますか。

【していると答えた児童生徒の割合】

(%)

	小学校	中学校	高等学校
R2	中止		
R1	35.8	75.3	40.8
H30	37.0	76.1	41.0
H29	37.4	76.0	42.4
H28	37.0	75.9	42.8

小学校、高等学校においては、運動習慣の確立に向けた取組が必要である。

意識調査（全国）

体育の授業は楽しいですか。

【楽しいと答えた児童生徒の割合】

(%)

	小学校5年男子	中学校2年男子	小学校5年女子	中学校2年女子
R2	中止			
R1	73.5	49.8	62.1	38.8
H30	73.6	46.4	63.1	36.9
H29	74.3	46.2	64.1	35.7
H28	74.6	45.0	63.7	34.3

体育の授業で、全ての児童生徒に運動（遊び）の楽しさを味わわせたい。

体力向上に向けて

体育の授業で運動（遊び）やスポーツが好きになる。



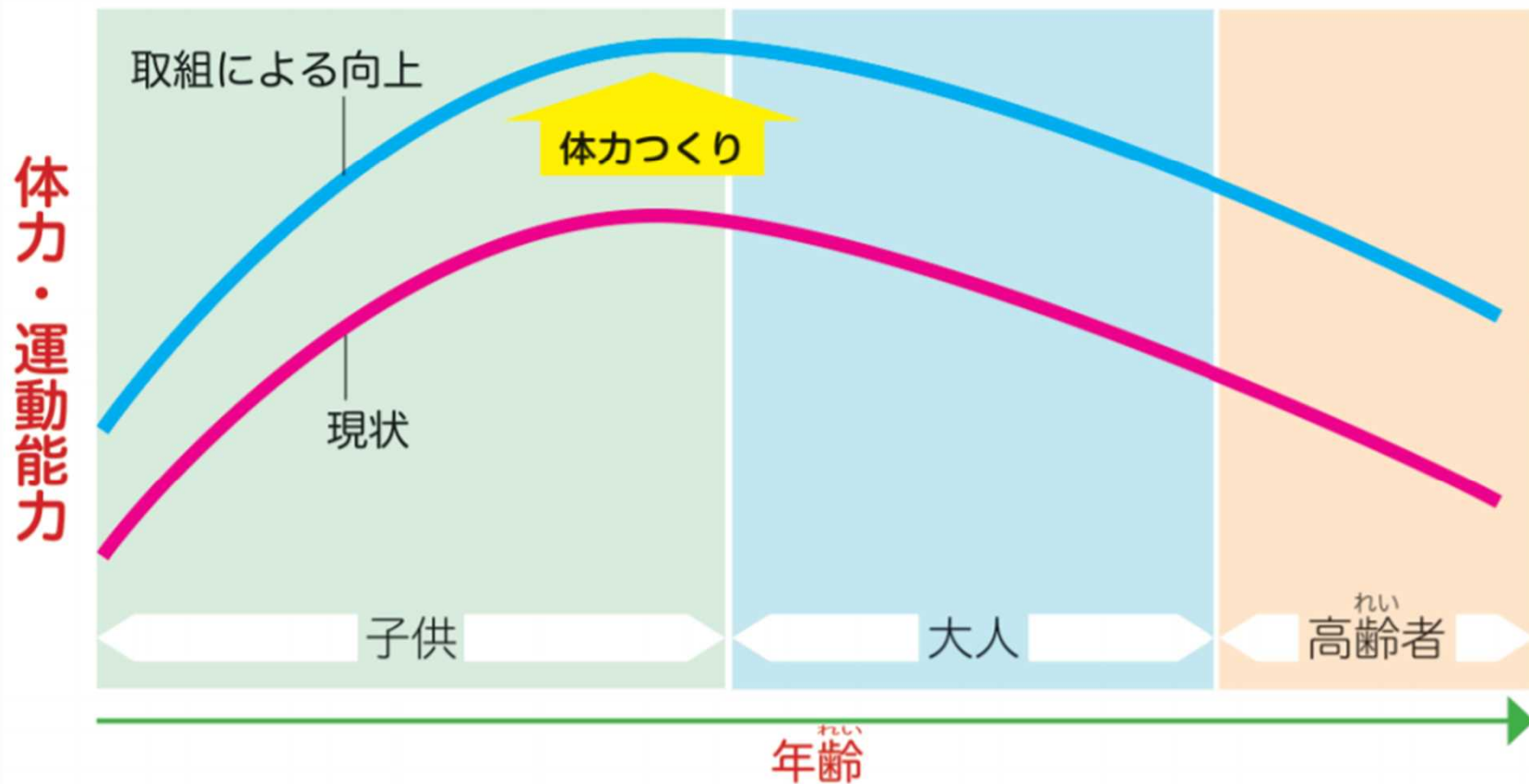
運動（遊び）やスポーツをする習慣が身に付く。



体力が向上する。

体力向上に向けて

体力・運動能力はもっと伸びる。



令和元年度全国体力・運動能力、運動習慣等調査報告書より

体力向上に向けて

体力・運動能力は子供の時期に大きく発達して、大人から高齢者の時期では低下していきます。

子供の時期に、運動習慣や良い生活習慣を身に付けて、体力・運動能力を高めることが、生涯の体力・運動能力を保つことにつながります。



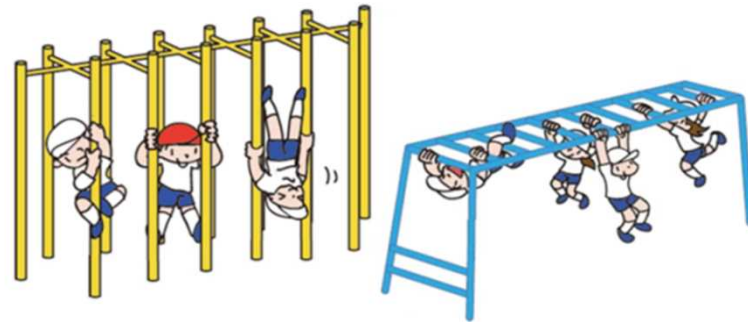
令和元年度全国体力・運動能力、運動習慣等調査報告書より

体力向上に向けた実践例

体育の時間に

◎授業の導入におけるサーキットの実施

- ・遊具等を活用してコースを設定する。



◎体力向上タイムの設定

- ・各学校の体力の課題にあった運動を実施する。
- ・単元の主運動につながる運動を実施する。

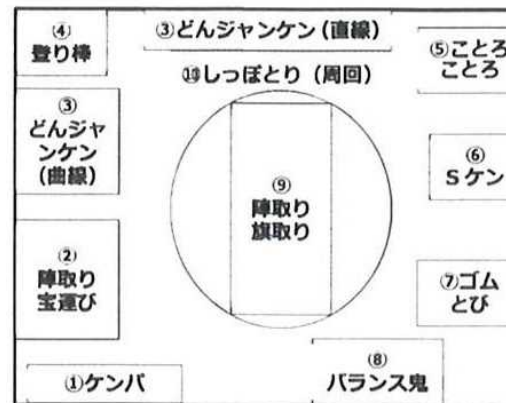
体力向上に向けた実践例

業間、昼休み、放課後に

- ◎業間運動の実施
- ◎ロング昼休みの設定
- ◎部活動のはじめに



【エアロビクス】



【縦割りグループで活動】



【いはキラキラダンス】

体力向上に向けた実践例

スポーツチャレンジの活用

<http://www.challenge.ibk.ed.jp/board/challenge/top.cgi>



👤 ランキングを見る

★過去に実施した種目

- 短なわ連続跳び
- お手玉スロー
- 連続逆上がり
- 連続二重跳び
- ゴールを目指せ！(旧ルール)
- ペーランリレー
- キャッチボールマスター
- バドミントンラリーゲーム
- 20mシャトルラン
- 連続8の字縄跳び

項目の説明を見る ランキングを見る

賞状の印刷

市町村の参加一覧

体力・運動能力調査ページ

問い合わせ先

教育庁学校教育部保健体育課 学校体育係

TEL 029-301-5353

FAX 029-301-5369

スポーツチャレンジとは

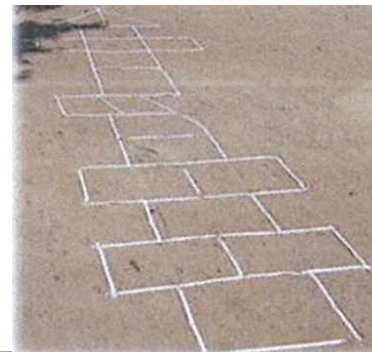
全身運動を伴う各種ゲームを体育の時間、昼休み、放課後等実践し、児童生徒の体力向上を図るとともに、集団で協力し取り組むことにより、好ましい人間関係や社会性を養うことを目的とします。



体力向上に向けた実践例

自発性を促す運動環境整備

◎運動（遊び）の場の整備



【体力向上マネジメント研修より】

◎運動（遊び）道具の開発
（安全性に留意）

◎運動（遊び）の提供
（配付物や集会等での紹介）

ジャンプアップチャレンジカード

年 月 日 名前

遊びメニュー

- ①おにごっこ 走る・すばやさ
- ②色おに 走る・すばやさ
- ③水おに 走る・すばやさ
- ④手つなぎおに 走る・すばやさ
- ⑤だるまさんがころんだ 走る・すばやさ
- ⑥ケンパ 走る・バランス
- ⑦花いちもんめ 走る・バランス
- ⑧手押ししもう 走る・バランス
- ⑨腕相撲 走る・力
- ⑩ドッジボール 投げる・すばやさ
- ⑪鉄棒遊び 走る・力
- ⑫短縄 走る・リズム
- ⑬長縄 走る・リズム
- ⑭自分で考えた遊び

運動・健康メニュー

- ①授業中、肩をのばす 肩力
- ②おそくで床をふく 足力
- ③ジョギングをする 持久力
- ④15分くらい歩く 持久力
- ⑤階段をたくさん使う 持久力
- ⑥お風呂あがりにストレッチ体操をする 柔軟性
- ⑦好き嫌いをなく食べる 食生活
- ⑧早起き 生活リズム
- ⑨自分で考えた運動・健康メニュー

ふりかえり

- ①楽しく遊びや運動・健康のメニューができましたか 〇 ● △
- ②毎日コツコツ続けることができましたか 〇 ● △
- ③自分の目標を達成することができましたか 〇 ● △

できるだけたくさん遊びをしよう。友だちと仲良く、けがをしないように、楽しく運動をしよう。

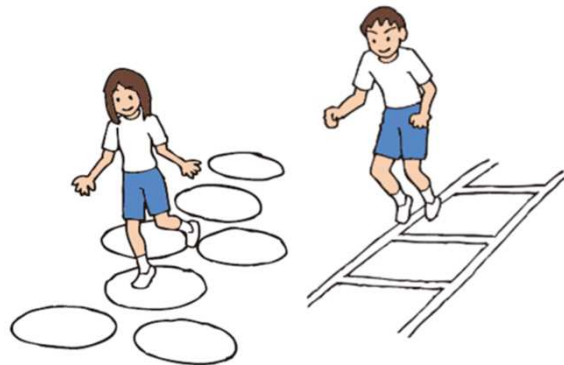
体力向上に向けた実践例

家庭で

- ◎動画を活用して
 - ・一人で
 - ・親子で



- ◎体づくり運動（実生活に生かす運動）の計画・実践



【巧みな動きを高める運動】



【巧みな動きを高める運動】

【動きを持続する能力を高める運動】

参考資料

スポーツ庁HP「家庭での体育、保健体育の学習コンテンツ参考例」

https://www.mext.go.jp/sports/b_menu/sports/mcatetop04/list/jsa_00027.htm



いろいろな うごきが あるよ①



かかし①



ゆりか①



もしも
写真をクリックして
どうぞ
動画を見てみよう!



かかし②



ゆりか②



かかし③



ゆりか③

参考資料

茨城県教育委員会HP

「学校体育指導資料第49集」

「学校体育指導資料第50集」

<https://www.edu.pref.ibaraki.jp/board/gakkou/karada/taiiku/sidou.html>



学校体育指導資料 第49集

中学校：指導計画の作成

高等学校：体づくり運動の実践例

令和2年3月

茨城県教育庁学校教育部保健体育課

「心も体もリフレッシュ！」

体づくり運動・実生活に生かす運動の計画授業実践例

1 対象 高等学校第2学年

2 学習指導要領の内容及び単元の目標

(1) 次の運動を通して、体を動かす楽しさや心地よさを味わい、体づくり運動の行い方、体力の構成要素、実生活への取り入れ方などを理解するとともに、自己の体力や生活に応じた継続的な運動の計画を立て、実生活に役立てることができるようにする。

(知識及び運動)

ア 体ほぐしの運動では、手軽な運動を行い、心と体は互いに影響し変化することや心身の状態に気付き、仲間と主体的に関わり合うことができるようにする。

イ 実生活に生かす運動の計画では、自己のねらいに応じて、健康の保持増進や調和のとれた体力向上を図るために継続的な運動の計画を立てて取り組むことができるようにする。

(思考力、判断力、表現力等)

(3) 体づくり運動に主体的に取り組むとともに、互いに助け合い高め合おうとすること、一人一人の違いに応じた動きなどを大切にしようとする、合意形成に貢献しようとするなどや、健康・安全を確保することができるようにする。

(学びに向かう力、人間性等)

3 単元の評価規準

知識・技能	思考・判断・表現	主体的に学習に取り組む態度
①自己のねらいに応じて効果的な成果を得るための適切な運動の行い方があることを理解している。	①生活様式や体力の程度を踏まえ、自己のねらいに応じた運動の計画を立案している。	①体づくり運動の学習に主体的に取り組もうとしている。
②体力の構成要素は、健康に生活するための体力と運動を行うための体力に密接に関係していることを理解している。	②仲間とともに体づくり運動を楽しむための調整の仕方を見付けている。	②仲間に課題を伝え合うなど、互いに助け合い高め合おうとしている。
	③体づくり運動の学習成果を踏まえて、自己に適した「する、みる、支える、知る」などの運動を生徒にわたって楽しむための関わり方を見付けている。	③一人一人の違いに応じた動きなどを大切にしようとしている。
		④危険の予測をしながら回避行動をとるなど、健康・安全を確保している。

参考資料

茨城県教育委員会HP

「いばらきオンラインスタディ 体育編（小学校・中学校）」

<https://www.edu.pref.ibaraki.jp/board/gakkou/shochu/ibasuta/index.html>



いばスタ小学校

ホーム

1年国語(光村図書)

1年国語(東京書籍)

1年算数(大日本図書)

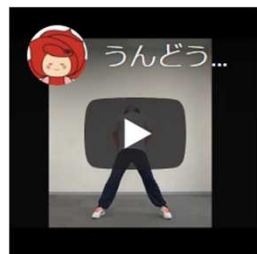
2年国語(光村図書)

その他 ▾



体 育

うんどうのはじめに！



体づくり運動（敏捷性・柔軟性）



体づくり運動（なわとび）



体づくり運動（リズムなわとび）

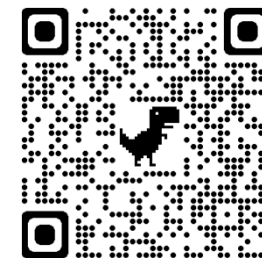


<https://www.youtube.com/channel/UCYeUxGofkY8WWWhTJ9RZLCyW>

参考資料

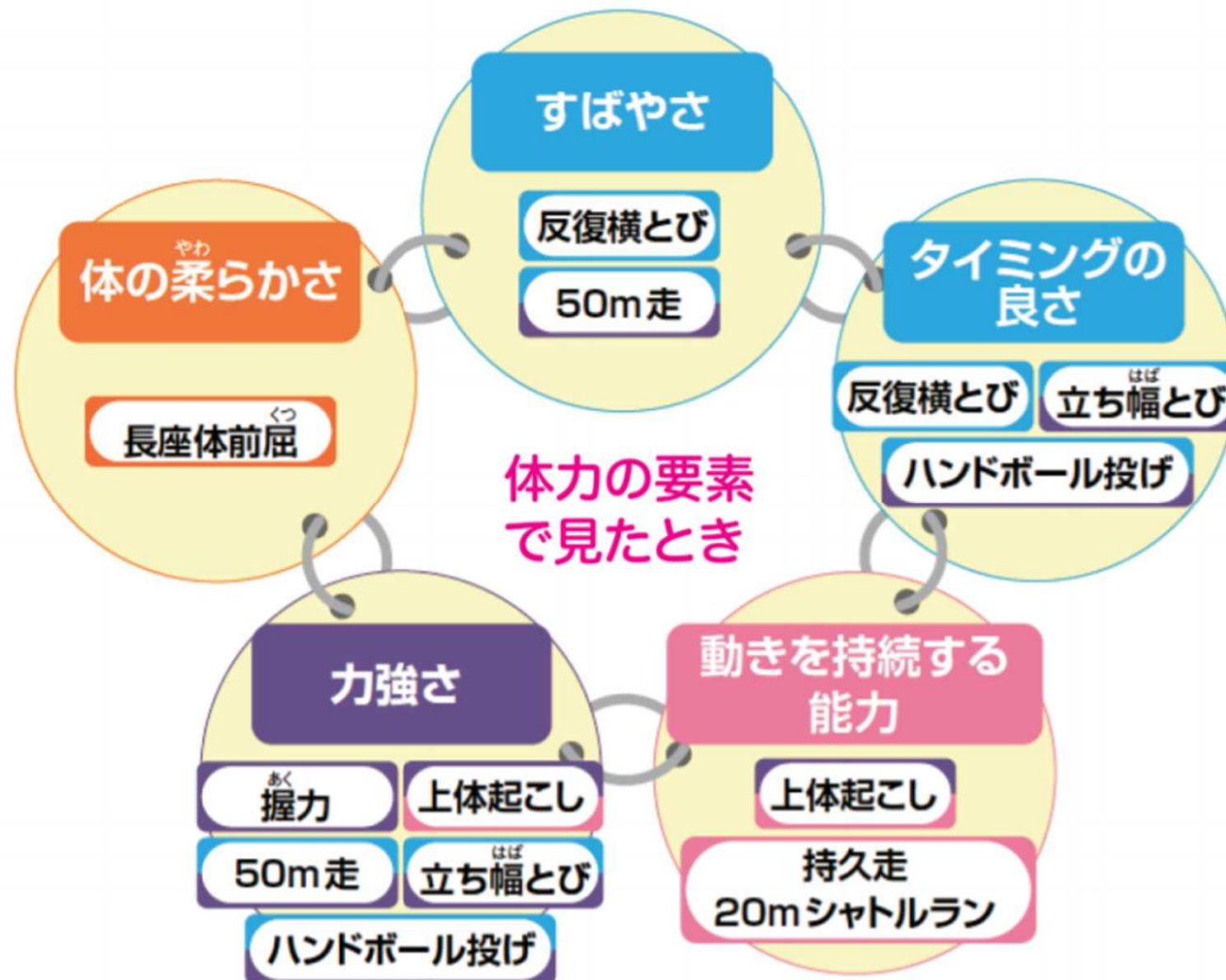
アクティブ☆チャイルド☆プログラム

<https://www.japan-sports.or.jp/portals/0/acp/index.html>



体力を正しく測定しよう！

体力の要素



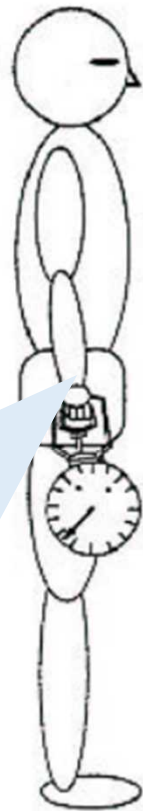
令和元年度全国体力・運動能力、運動習慣等調査報告書より

握力

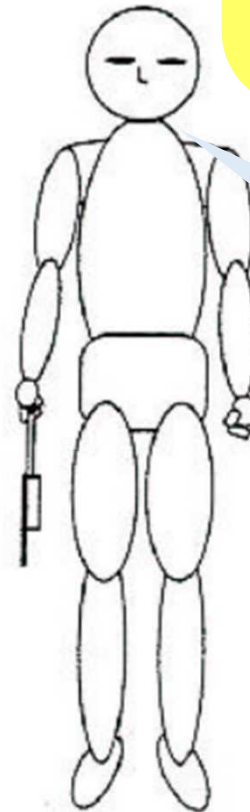
こんな運動で体力の向上を目指そう！

- ・鉄棒やのぼり棒等の遊具
- ・棒引き
- ・タオル絞り
- ・両手グーパー運動

握力計を握った際、人差し指の第2関節が、直角になるように、握り幅を調整します。



息を大きく吸い込み、次に強く吐きながら、「ギュツ」と握ります。



右・左・右・左の順に測定します。

上体起こし

こんな運動で体力の向上を目指そう！

・ゆりかご

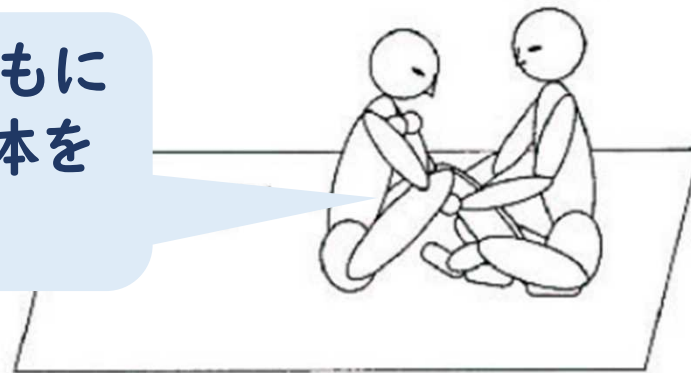
30秒間

あごをひいたまま、
上体を起こしたり
戻したりします。



足を押さえる人は、
測定者の足の上に
乗り、両手で膝裏を
しっかりと押さえます。

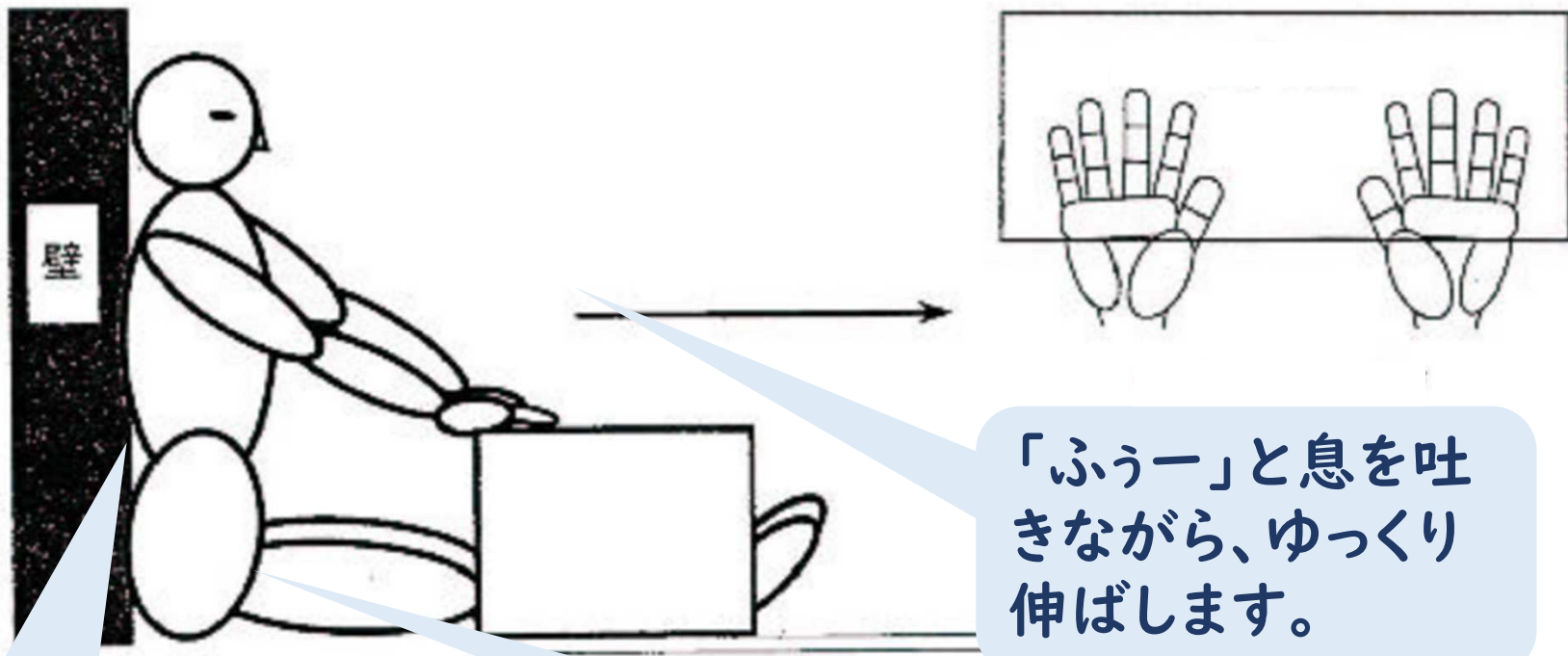
両肘が太ももに
つくまで上体を
起こします。



長座体前屈

こんな運動で体力の向上を目指そう！

- ・ストレッチング
- ・ブリッジ



おしりと背中をしっかり壁につけます。

股関節から体を曲げて、お腹を太ももにつけるようにします。

「ふうー」と息を吐きながら、ゆっくり伸ばします。

反復横跳び

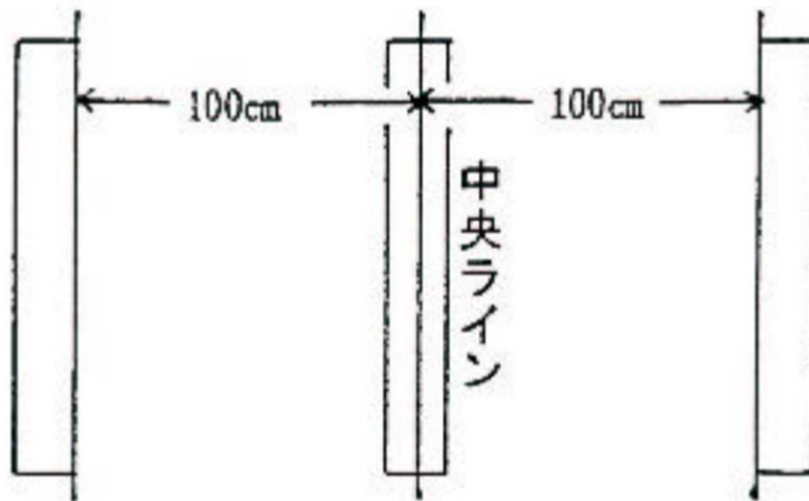
こんな運動で体力の向上を目指そう！

・サイドステップ

両足は肩幅より少し広くし、腰を落として重心を低くします。



頭的位置が上下しないようにします。
跳びはねずに、横にステップします。



サイドにしっかり足を伸ばします。
ラインに触れればOK！

20mシャトルラン

こんな運動で体力の向上を
目指そう!

・ランニング

はじめはゆっくりのペース
に合わせて、走ります。



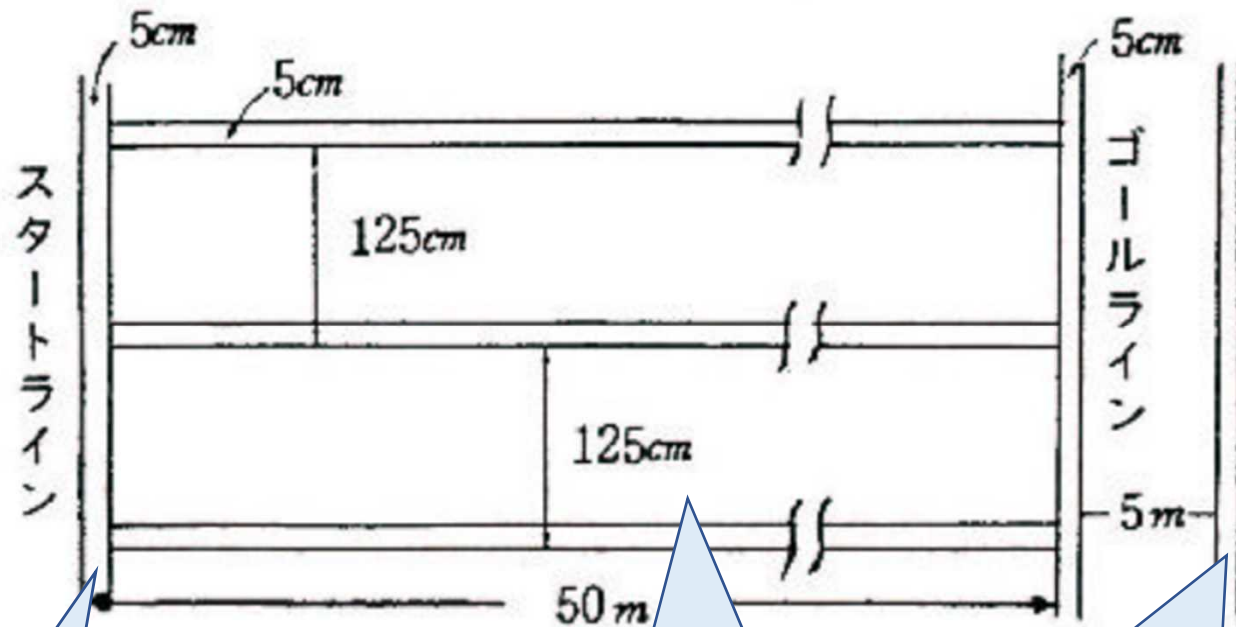
まっすぐ折り返します。

ラインに触れればOK!

50m走

こんな運動で体力の向上を目指そう！

- ・スタートダッシュ
- ・様々な走り方での短距離走
- ・8秒間走



スタートは
前傾姿勢で！

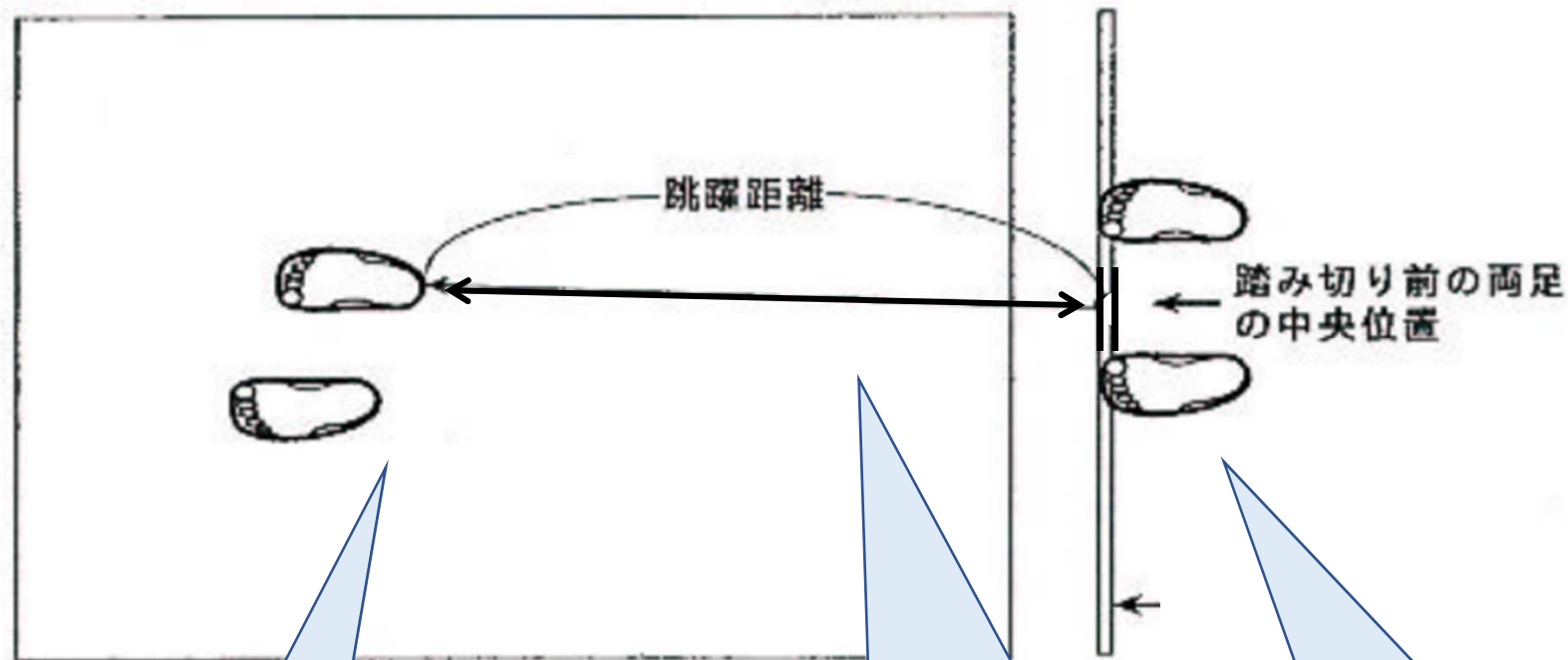
中間走は、あごを引き、腕
をしっかり振って走ります。

ゴールの先まで走り
切ります。5m先の
ラインを目指して走
ります。

立ち幅跳び

こんな運動で体力の向上を目指そう！

- ・グリコじゃんけん
- ・馬跳び



③膝を抱え込むように着地！

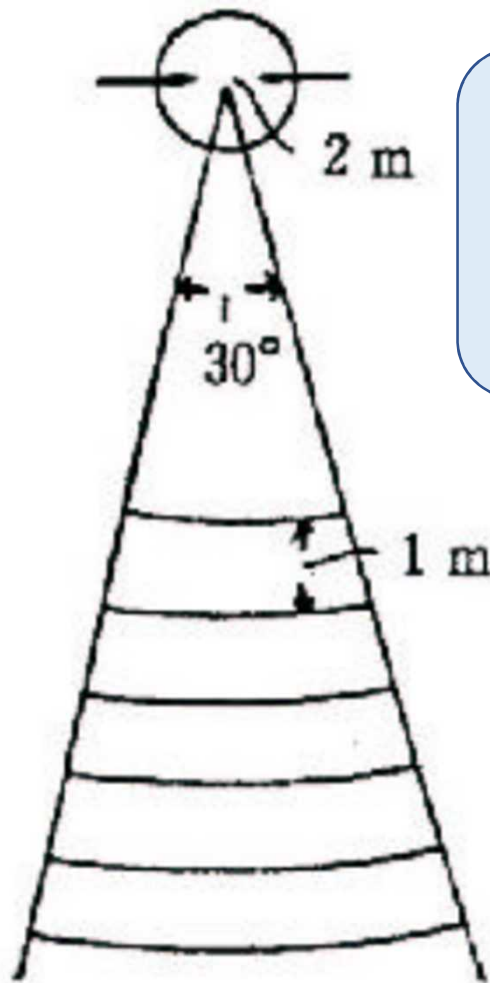
②腕ふりとジャンプのタイミングを合わせて、勢いよく斜め上方向に跳びます。

①両足を軽く開いて立ち、腕を大きく振って、深くしゃがみこみます。

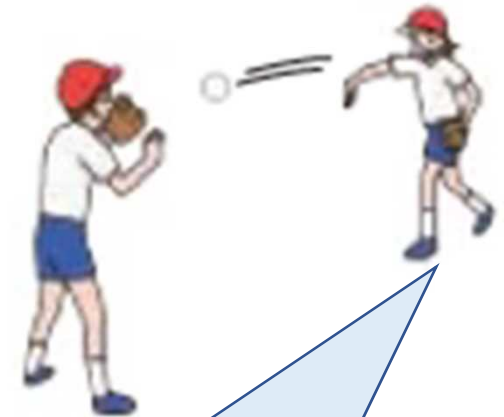
ボール投げ

こんな運動で体力の向上を目指そう！

・キャッチボール



ソフトボールは、2本指か3本指をかけて握り、手のひらとの間に隙間を作ります。
ハンドボールは、親指と小指で挟み込むように握ります。



投げる方向に対して、横向きに立ちます。円の後ろから、ステップを踏み、勢いをつけます。腰を回転させながら体重移動し、斜め上をめがけて投げます。

留意点

○実施方法について、職員間で共通理解を図る。

- ・正確な測定方法や待ち時間の活動の仕方などを確認します。
- ・測定種目によって、必要な準備運動の内容を確認します。
- ・小学校低学年児童の測定については、他学年や保護者等の協力を得ながら、正確に効率よく行うようにします。

○測定場所や測定器具の確認をし、安全に測定を行う。

- ・シューズが滑らないか、マットがずれないかなど、安全面の確認を十分に行います。
- ・測定器具については、使用前に必ず点検をして不備がないか確認します。

留意点

○実施目的や方法について、児童生徒がしっかりと理解するよう説明する。

- ・児童生徒にとって、自己の体力の状況を把握することは、体力向上に向けた意欲付けにつながります。また、好記録に自信をもったり、新たな自己の発見ができたりします。このことを理解した上で、正確かつ目標をもって意欲的に取り組めるようにします。

すべては子供たちの
豊かなスポーツライフの実現ために