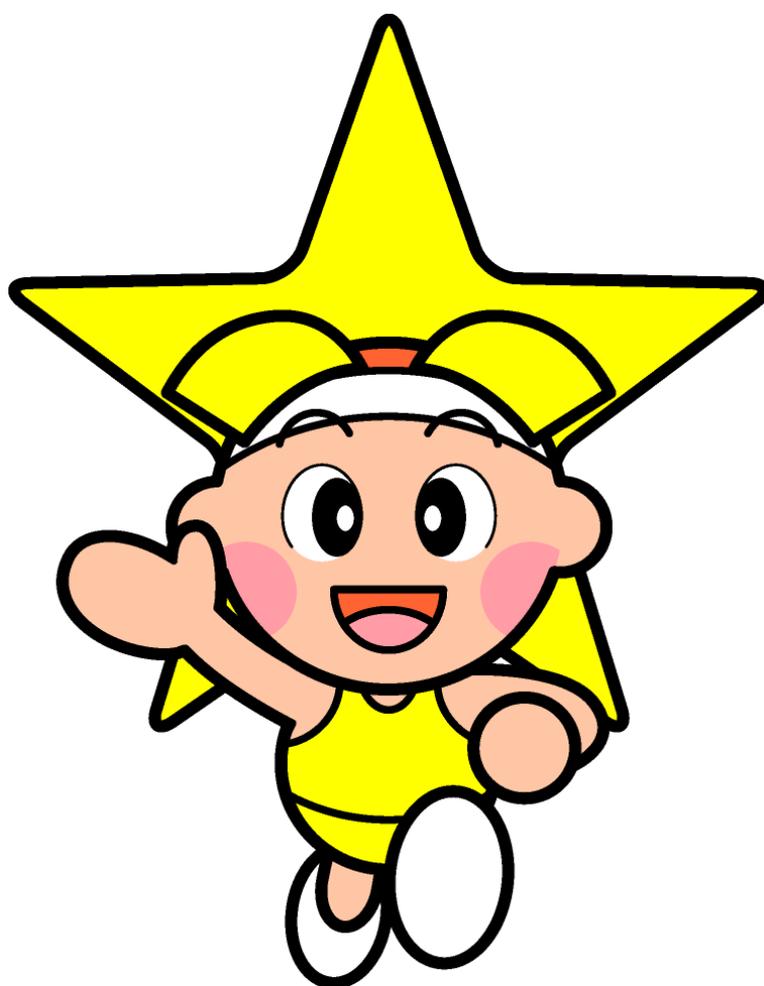


平成21年度子どもの体力向上支援事業

# いきいき岡山っ子 体力アッププログラム



岡山県マスコット ももっち

岡山県教育委員会

# ま え が き

子どもの体力の低下は、生活習慣病の増加やストレスに対する抵抗力の低下などを引き起こすことが懸念され、社会全体の活力が失われるという事態に発展しかねません。平成20年度から実施されている全国体力・運動能力、運動習慣等調査の結果からも、運動を積極的に行う子どもと、そうでない子どもが二極化の傾向にあることや、昭和50年代のピーク時と比較すると、子どもの体力は依然として低い水準であることが明らかになりました。さらに、体育・保健体育の授業に関する意識と体力の関連についても調査され、授業に対して肯定的な意識を持っている方が体力合計点も高い傾向にあることなどが明らかになりました。

また、新しい学習指導要領においても、小学校低・中学年や中学校において体育・保健体育の授業時数が増加されたり、「体づくり運動」の領域が小学校低学年から必修化されたりするなど、ますます体育・保健体育の授業の重要性が高まっています。

このようなことを踏まえ、岡山県教育委員会では、小学校から高等学校までの児童・生徒の体力の向上を図るため、体育・保健体育の授業の一層の充実を図り、児童生徒一人一人が課題をもって主体的に体力づくりに取り組むことができるようにするとともに、教科外での活動機会の充実など学校教育活動全体を通じた取組を推進する「いきいき岡山っ子体力アッププラン」を今年度からスタートさせたところであります。

この事業の一環として、加賀 勝氏（岡山大学教育学部教授）を座長とする「子どもの体力向上支援委員会」の先生方に御協力をいただき、体育・保健体育の授業で活用できる「いきいき岡山っ子体力アッププログラム」を作成いたしました。このプログラムでは、120の運動例を紹介し、それらを運動領域と体力要素のそれぞれの観点から分類し、目的にあわせた組合せができるようにまとめています。各学校におかれましては、有効に御活用いただき、体育・保健体育の授業の充実を図っていただきたいと思います。

さらに、「岡山県教育振興基本計画－未来を拓く人づくりプラン－」における目標指標として、「学校独自で体力向上への取組を行っている学校の割合」を平成26年度までに全ての学校で取り組むようにすることとしておりますので、各学校において創意工夫を凝らした取組を期待いたします。

終わりに、今回のプログラム作成に際し、熱心に御検討いただきました子どもの体力向上支援委員会の先生方及び関係機関の方々に厚く御礼を申し上げます。

平成22年2月

岡山県教育庁保健体育課長

藤 井 健 平

# 〈 目 次 〉

## 岡山県の体力について

30年間の推移・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 1

全国平均値と県平均値の有意差・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 2

体力とは・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 3

効果的な体力つくりのために・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 4～5

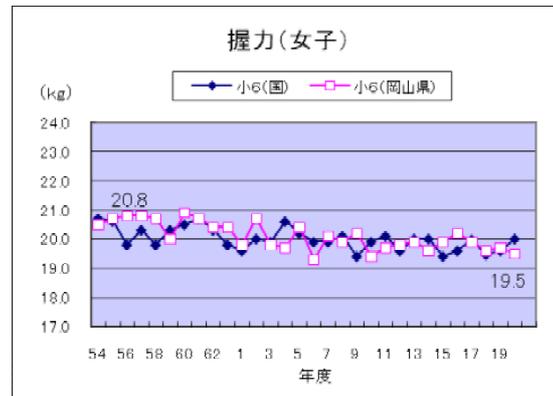
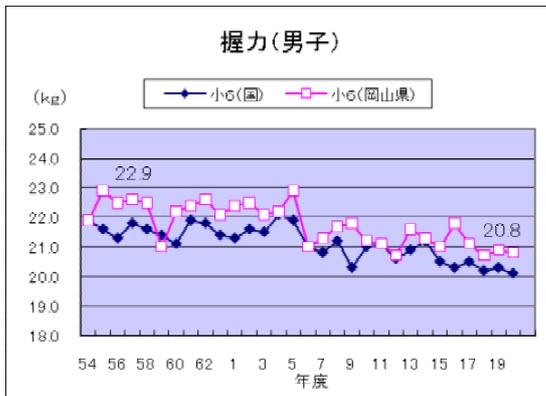
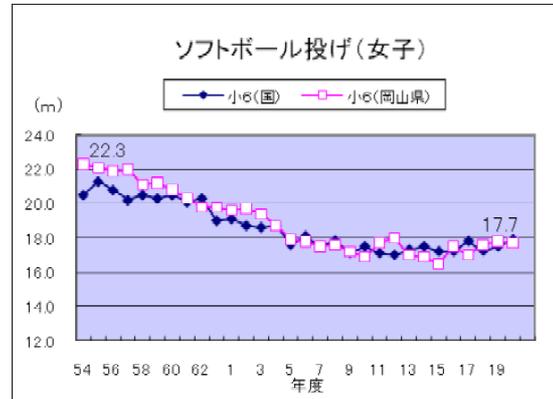
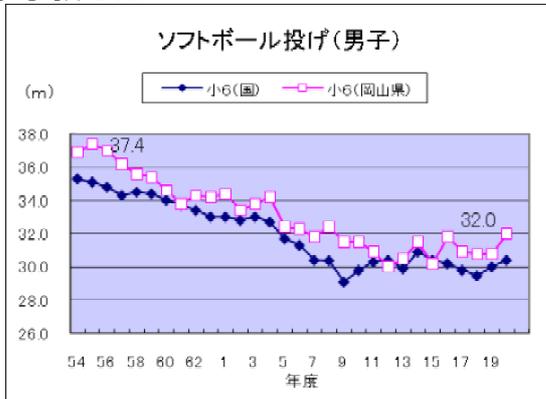
プログラム作成の参考例・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 6

エクササイズ一覧・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 7～12

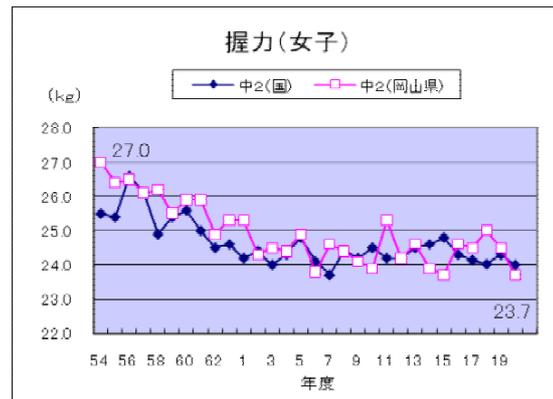
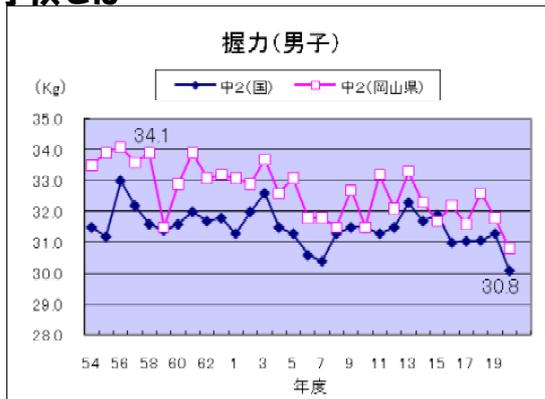
エクササイズの実行方法・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 13～52

# 岡山県の体力について 30年間の推移

## 小学校では・・・



## 中学校では・・・

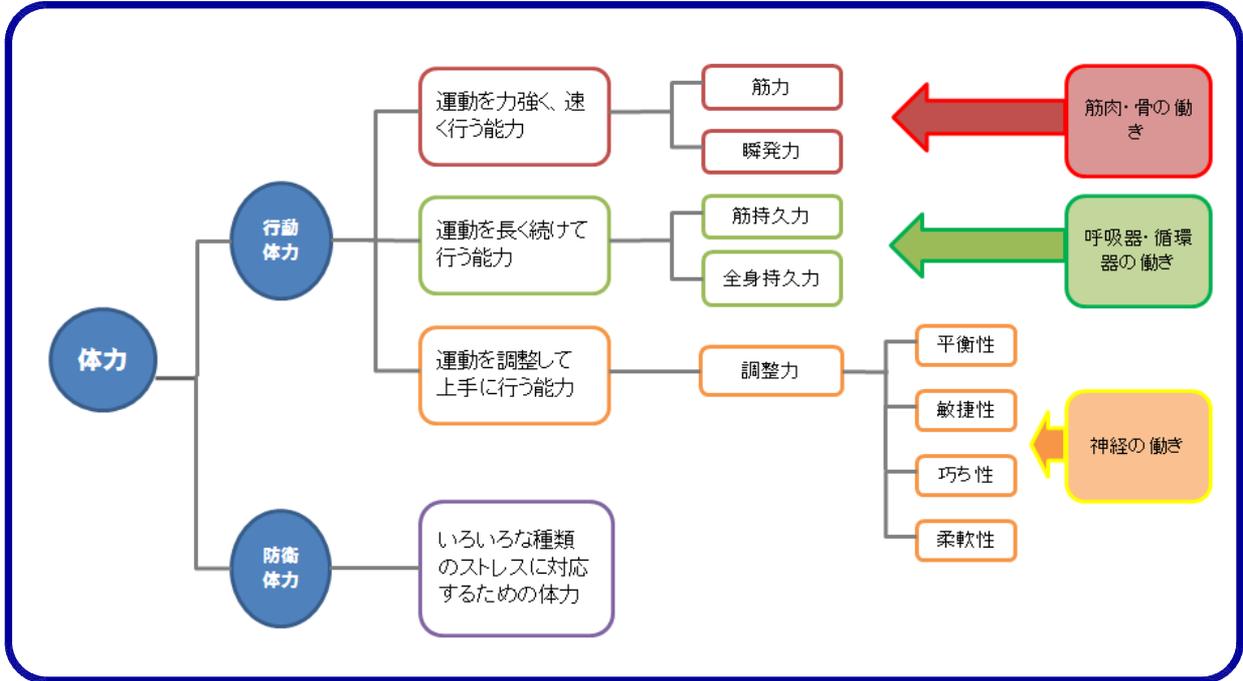


上のグラフは、以前のスポーツテストと現在の新体力テストと共通している種目の中で、変化が大きい種目について示してみました。

こうしてみると、子どもたちの体力が低下していることが分かります。特に岡山県では、投げる力や、筋力が低下してきていることが分かります。

# 体力とは？

体力を構成する要素と体の働き



## 筋力

筋肉が収縮することによって生じる力で、運動を力強く行う能力

## 瞬発力

とんだり、投げたりするときなど、瞬間的に力を発揮する能力

## 筋持久力

動作を繰り返すときに必要な力で、一部の筋肉を使った運動を長く続ける能力

## 全身持久力

歩いたり走ったりするなど、全身の運動を長く続ける能力

## 調整力

### 平衡性

体のバランスを保つ能力

### 敏捷性

動作の素早さに関する能力。

### 巧み性

体を器用に巧みに動かす能力

### 柔軟性

体の柔らかさを示す能力

発達の適時性



# 全国平均値と県平均値の有意差

- ・有意差とは、集団と集団の平均値の差について、たまたま生じた差ではなく、明らかにレベルが違くと認められる差である。
- ・○●は、国の平均値に比べて1%水準で有意な差があるもの（99%信頼できる）を示し、○は県の平均値が優れており、●は県の平均値が劣っていることを表している。

## ◆平成20年度の全国平均値と県平均値の有意差

| 性別          | 男 子 |   |   |   |   |   |     |   |   | 女 子  |   |   |     |   |   |   |   |   |     |   |   |      |   |   |
|-------------|-----|---|---|---|---|---|-----|---|---|------|---|---|-----|---|---|---|---|---|-----|---|---|------|---|---|
|             | 小学校 |   |   |   |   |   | 中学校 |   |   | 高等学校 |   |   | 小学校 |   |   |   |   |   | 中学校 |   |   | 高等学校 |   |   |
| 学年          | 1   | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 1   | 2 | 3 | 1    | 2 | 3 | 1   | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 1   | 2 | 3 | 1    | 2 | 3 |
| 握力          |     |   |   |   |   |   | ○   |   |   |      |   |   |     |   |   |   |   |   |     |   |   |      |   |   |
| 上体起こし       | ○   |   | ○ |   | ○ | ○ |     |   |   | ○    |   |   |     |   |   |   |   |   |     |   |   | ●    |   |   |
| 長座体前屈       |     |   |   |   | ○ | ○ | ○   | ○ | ○ | ○    | ○ | ○ |     |   |   |   | ○ |   |     |   |   | ○    | ○ | ○ |
| 反復横とび       | ○   | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○   |   |   | ○    | ○ | ○ | ○   | ○ | ○ |   | ○ |   |     |   |   | ○    | ○ |   |
| 20mシャトルラン   | ○   |   | ○ |   |   |   | ○   | ● | ● | ○    |   |   |     |   |   |   |   |   |     |   |   | ●    | ○ |   |
| 50m走        | ○   |   | ○ | ○ | ○ |   | ○   | ○ |   | ○    | ○ | ○ |     |   |   |   | ○ | ○ | ○   |   |   |      |   | ○ |
| 立ち幅とび       | ○   | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○   | ○ | ○ |      |   |   | ○   |   |   | ○ | ○ | ○ |     |   |   |      |   |   |
| ソフトハンドボール投げ | ○   | ○ | ○ |   |   | ○ |     |   |   | ○    | ○ | ○ | ○   | ○ | ○ |   | ○ |   |     |   |   |      |   |   |

## ◇平成19年度の全国平均値と県平均値の有意差

| 性別          | 男 子 |   |   |   |   |   |     |   |   | 女 子  |   |   |     |   |   |   |   |   |     |   |   |      |   |   |
|-------------|-----|---|---|---|---|---|-----|---|---|------|---|---|-----|---|---|---|---|---|-----|---|---|------|---|---|
|             | 小学校 |   |   |   |   |   | 中学校 |   |   | 高等学校 |   |   | 小学校 |   |   |   |   |   | 中学校 |   |   | 高等学校 |   |   |
| 学年          | 1   | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 1   | 2 | 3 | 1    | 2 | 3 | 1   | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 1   | 2 | 3 | 1    | 2 | 3 |
| 握力          | ●   | ○ |   |   |   |   | ○   |   | ○ |      |   |   |     |   |   |   |   |   |     |   |   |      |   |   |
| 上体起こし       |     |   | ○ |   | ○ | ○ | ○   |   |   |      | ○ |   |     | ○ | ○ | ○ | ○ |   |     |   |   | ○    |   | ● |
| 長座体前屈       | ●   |   |   |   | ○ | ○ | ○   | ○ | ○ | ○    | ○ | ○ |     |   |   |   |   |   | ○   | ○ | ○ | ○    |   | ○ |
| 反復横とび       | ○   | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○   |   |   | ○    | ○ | ○ | ○   | ○ | ○ |   | ○ |   |     |   |   | ○    | ○ |   |
| 20mシャトルラン   |     |   | ○ |   |   |   | ○   |   |   |      | ● |   |     |   |   |   |   |   |     |   |   | ●    | ● | ● |
| 50m走        | ○   | ○ | ○ | ○ |   |   | ○   | ○ |   | ○    | ○ |   | ○   |   | ○ | ○ | ○ |   | ○   |   |   | ○    |   | ○ |
| 立ち幅とび       | ○   | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○   | ○ | ○ | ○    | ○ | ○ | ○   |   | ○ | ○ | ○ |   | ○   |   |   |      |   |   |
| ソフトハンドボール投げ | ○   | ○ | ○ |   |   | ○ |     |   |   | ○    | ○ | ○ | ○   | ○ | ○ |   | ○ |   |     |   |   |      |   |   |

## ◇平成18年度の全国平均値と県平均値の有意差

| 性別          | 男 子 |   |   |   |   |   |     |   |   | 女 子  |   |   |     |   |   |   |   |   |     |   |   |      |   |   |
|-------------|-----|---|---|---|---|---|-----|---|---|------|---|---|-----|---|---|---|---|---|-----|---|---|------|---|---|
|             | 小学校 |   |   |   |   |   | 中学校 |   |   | 高等学校 |   |   | 小学校 |   |   |   |   |   | 中学校 |   |   | 高等学校 |   |   |
| 学年          | 1   | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 1   | 2 | 3 | 1    | 2 | 3 | 1   | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 1   | 2 | 3 | 1    | 2 | 3 |
| 握力          |     |   |   |   |   |   | ○   | ○ |   |      |   | ○ | ●   |   |   |   |   |   | ○   | ○ |   |      |   |   |
| 上体起こし       |     |   |   | ○ |   |   | ○   |   |   | ○    | ○ | ○ | ●   |   |   |   |   |   | ○   | ○ |   | ○    | ● | ○ |
| 長座体前屈       |     |   |   |   | ○ |   | ○   | ○ |   | ○    | ○ | ○ |     |   |   |   | ○ |   | ○   | ○ | ○ | ○    |   | ○ |
| 反復横とび       | ○   |   |   |   |   |   | ○   |   |   | ○    | ○ | ○ |     |   |   |   |   |   | ○   | ● |   | ○    |   |   |
| 20mシャトルラン   |     |   |   |   |   |   | ○   | ● | ● | ○    |   |   |     |   |   |   |   |   | ○   | ● | ● | ●    | ● | ● |
| 50m走        | ○   |   |   |   |   |   | ○   | ○ |   | ○    | ○ | ○ | ○   |   | ○ | ○ |   |   | ○   |   |   | ○    |   | ○ |
| 立ち幅とび       | ○   |   |   |   |   |   | ○   | ○ |   | ○    | ○ | ○ | ○   |   | ○ | ○ |   |   | ○   |   |   | ○    | ● |   |
| ソフトハンドボール投げ | ○   | ○ |   |   |   |   | ○   |   |   | ○    | ○ | ○ | ○   |   |   |   |   |   |     |   |   |      |   |   |

### ここ数年の結果からみると

- 小学校では筋力に課題が見られる。
- 中学校では、全身持久力に課題が見られる。
- 男子より女子の方が、体力水準が低い。

→各校において計画的な取組が必要

# 効果的な体力づくりのために

より効果的に健康の保持増進や体力の向上を図るためには、具体的な運動について、最低限の内容（運動処方）を規定する必要があります。運動処方の作成には、個人の体力水準や年齢を考慮し、適切な運動様式（種目）、運動強度、運動時間、運動頻度を決定する必要があります。

## ① 運動様式について

文部科学省保健体育審議会（平成9年）より示されている「体力づくりのための運動指針」では、体力づくりのための運動として、有酸素運動に加えて、筋力や柔軟性を高める運動についても取り上げられています。各自の体力特性と運動処方の目的に合わせて運動種目を選択することが重要です。

表 体力づくりのための運動指針(参考案)(文部省保健体育審議会,1997)

| ライフステージ  | 呼吸器循環機能高め持久力を改善する運動<br>(有酸素運動)          |                   |   | 筋力や柔軟性を高め<br>筋内の衰えを防ぐ運動                      |   |
|----------|---|-------------------|---|--|---|
|          | 運動時の心拍数<br>(基準となる%Vo2max)<br>※1         | 運動の基準             | 運動の内容   | 筋力トレーニング<br>(負荷の強さ)<br>※2                    | 体操                                      |
| I 乳幼児期   | 150~200拍/分<br>(70~95%Vo2max)            | 5~15分/日<br>週9日以上  | 走動作を含む戸外遊び                                    | 低・中負荷<br>(最大負荷の30~60%)                       | 全身を使った遊び                                |
| 児童期      |   |                   | 水泳<br>走動作を含むスポーツ                              |  | 身体の柔らかさや動きを<br>高める運動                    |
| II 青年期前期 | 140~200拍/分<br>(65~100%Vo2max)           | 10~30分/日<br>週9日以上 | ウォーキング<br>ジョギング<br>水泳<br>走動作を含むスポーツ           | 中・高負荷<br>(最大負荷の80~90%)<br>2日/週<br>10~30分/日   | ストレッチング<br>体力を補強する運動など<br>5~30分/日       |
| 青年期後期    | 140~180拍/分<br>(65~90%Vo2max)            |                   |   |  |   |
| III 壮年期  | 20歳代後半<br>130~170拍/分<br>(65~85%Vo2max)  | 15~60分/日<br>週9日以上 | ウォーキング<br>ジョギング<br>サイクリング<br>水泳<br>走動作を含むスポーツ | 低・中負荷<br>(最大負荷の60~80%)<br>1~2日/週<br>10~30分/日 | ストレッチング<br>健康や体力を高める体操<br>など<br>5~30分/日 |
| 中年期      | 30~40歳代<br>120~145拍/分<br>(60~75%Vo2max) |                   |   |  |   |
|          | 50歳代<br>110~130拍/分<br>(50~65%Vo2max)    |                   |   |  |   |
| IV 老年期前期 | 100~125拍/分<br>(50~65%Vo2max)            | 15~60分/日<br>週9日以上 | ウォーキング<br>水泳<br>歩行動作を含むスポーツ                   | 低負荷<br>(最大負荷の30~60%)<br>1~2日/週<br>10~30分/日   | ストレッチング<br>健康や体力を高める体操<br>など<br>5~30分/日 |
| 老年期後期    |   |                   |   |  |   |

(注) 各項目の下限から上限の数値は、効果的(下限)かつ安全に(上限)運動を行う上での強度、時間、回数目安を示す。

※1 Vo2maxは、最大酸素摂取量に対する相対的負荷強度を示す。

※2 筋力トレーニングの最大負荷とは、最大筋力または1RM(最大1回だけ持ち上げることのできる重さ)を基準とする。

低負荷とは、何回でも繰り返すことができる強さ。  
中負荷とは、10回程度繰り返すことができる強さ。  
高負荷とは、1~3回程度繰り返すことができる強さ。

## ② 運動強度について

運動強度の指針には、ア. 心拍数、イ. 主観的運動強度(RPE)、ウ. メッツ(Mets)などがあります。

### ア. 心拍数

心拍数を利用する場合は、運動中の心拍数が最高心拍数の何%(%最高心拍数)に相当するかで表します。

$$\%最高心拍数 = (\text{運動中の心拍数} / \text{最高心拍数}) \times 100$$

アメリカスポーツ医学会では、成人の場合、65~90%が適度な運動強度の範囲としています。

## イ. 主観的運動強度(RPE)

運動時に自覚される主観的なつらさに基づく方法で、右表のような判定表が示されています。RPEの特徴は、値の10倍がほぼ心拍数に相当するように工夫されている点です。この方法の場合、心拍数を測定しなくても運動強度が設定できる点で有効です。

|    |         |
|----|---------|
| 6  |         |
| 7  | 非常に楽である |
| 8  |         |
| 9  | かなり楽である |
| 10 |         |
| 11 | 楽である    |
| 12 |         |
| 13 | ややきつい   |
| 14 |         |
| 15 | きつい     |
| 16 |         |
| 17 | かなりきつい  |
| 18 |         |
| 19 | 非常にきつい  |
| 20 |         |

表 主観的運動強度(RPE)  
(小野寺と宮下, 1976; Borg, 1973をもとに)

## ウ. メッツ(Mets)

運動代謝を安静代謝に対する倍率で表す指数で、最近、国際的に広く用いられています。

$$\text{メッツ} = \text{運動代謝} \div \text{安静代謝}$$

1メッツは安静代謝に相当し、平均的には、毎分体重1kg当たり3.5ml(3.5ml/kg・分)です。したがって、体重50kgの人にとって1メッツは、

$$3.5\text{ml/kg}\cdot\text{分} \times 50\text{kg} = 175\text{ml/分}$$

の酸素摂取量になります。

なお、有酸素運動の場合、1リットルの酸素消費は約5kcalのエネルギー発生に相当します。したがって、1メッツのエネルギー値は、

$$3.5\text{ml/kg}\cdot\text{分} \times 0.005\text{kcal/ml} = 0.0175\text{kcal/kg}\cdot\text{分}$$

となります。

したがって、体重50kgの人が4メッツの運動を30分行えば、

$$0.0175\text{kcal/kg}\cdot\text{分} \times 4\text{メッツ} \times 50\text{kg} \times 30\text{分} = 105\text{kcal}$$

のエネルギーを消費したことになります。

| 運動の種類  | メッツ  |
|--------|------|
| 歩行     | 2    |
| 3km/時  |      |
| 4km/時  | 2.5  |
| 5km/時  | 3    |
| 6km/時  | 3.5  |
| ランニング  |      |
| 9km/時  | 8.5  |
| 10km/時 | 10   |
| 11km/時 | 11.5 |
| 12km/時 | 13   |
| 自転車    | 3~8  |
| 水泳     | 4~8  |
| テニス    | 4~9  |
| バレーボール | 3~6  |
| サッカー   | 5~12 |
| ハイキング  | 3~7  |
| ゴルフ    | 4~7  |
| つり     | 2~4  |
| 美容体操   | 3~8  |
| ボウリング  | 2~4  |
| バドミントン | 4~9  |

表 いろいろな運動のメッツ

## ③ 運動時間について

運動量は運動時間と運動強度の積で求められることから、1日の必要運動量を実施する際の運動時間は、運動強度により異なります。アメリカスポーツ医学会では、1日に有酸素運動を20~60分行うことを推奨しています。

## ④ 運動頻度について

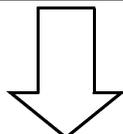
運動様式、運動強度、運動時間を決めることにより、1回の運動を実施することは可能ですが、この運動を健康・体力づくりのために継続的に実施するには、適切な運動頻度を決める必要があります。運動の効果と疲労の蓄積との関係により運動頻度が決定されますが、週1回の運動では十分な効果は得られません。週2回の場合は若干の効果が期待できます。運動頻度が週3~4回以上の場合に運動効果が期待できるとされています。運動頻度を週5日以上に増やした場合にはさらに効果が期待できますが、疲労の蓄積が大きくなると事故の原因となるため、休息日を入れることが重要です。

# プログラム作成の参考例

各エクササイズを組み合わせる（プログラムする）ことによって、子どもの興味・関心を高めたり、体力の向上をより効果的に行うことができます。次の例を参考に、効果的なプログラムを作成しましょう。

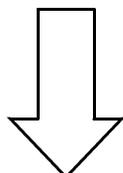
## 1. テーマの設定

高めたい体力は何か？ どの運動につなげるのか？ 等



バスケットボールの導入部分につながるプログラム

## 2. エクササイズを選択



No.  
1

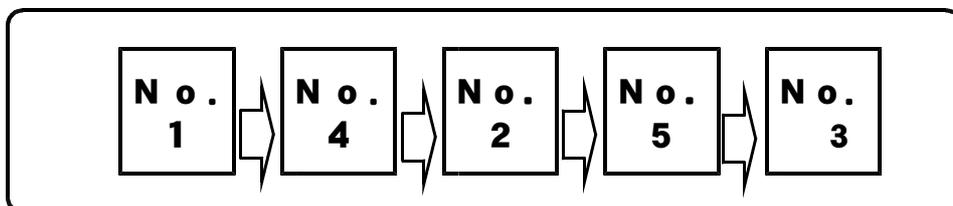
No.  
2

No.  
3

No.  
4

No.  
5

## 3. 選択したエクササイズの配列



※運動の強度や難易度を考慮して、エクササイズの順番を並び替えます。

# プログラム作成の留意点

### ① 効果を高めるために

- 発達段階や、体力の状況に合った難易度や強度を考えて選びましょう。
- プログラムのねらいを明確にし、エクササイズの行い方をよく理解して行いましょう。

### ② 安全に行うために

- エクササイズを行う場所や、活動する人数に考慮して行いましょう。
- 始める前に必ず体調をチェックしましょう
- 使用する用具の点検を行いましょう。

### ③ 継続するために

- 効果が見えるようにしましょう
- 単調にならないよう、変化を加えながら行いましょう。
- 楽しい雰囲気で行いましょう（仲間と一緒に、音楽をかける 等）

## 運動領域別 エクササイズ一覧

| 領域     | 内容      | 番号      | 種目            | 行い方の例                            | 主に鍛える体力要素 |     |      |       |     | 掲載ページ |
|--------|---------|---------|---------------|----------------------------------|-----------|-----|------|-------|-----|-------|
|        |         |         |               |                                  | 筋力        | 瞬発力 | 筋持久力 | 全身持久力 | 調整力 |       |
| 体づくり運動 | 筋力      | 1       | 片足立ち上がり       | 一人で、ペアで                          | ○         |     | ○    |       | ○   | 13    |
|        |         | 2       | アヒル歩き・クモ歩き    |                                  | ○         |     | ○    |       | ○   | 13    |
|        |         | 3       | ボール運び         | ボールを挟んでコーンを越す                    | ○         |     | ○    |       |     | 13    |
|        |         | 4       | シットアップオーバーヘッド | シットアップしながらボールを投げる                | ○         |     |      |       |     | 14    |
|        |         | 5       | Vアップアームクロス    | 足上げ腹筋したままキャッチボール                 | ○         |     | ○    |       |     | 14    |
|        |         | 6       | サイドクランチ       | 左右対称の肘と膝をつける腹筋                   | ○         |     | ○    |       |     | 14    |
|        |         | 7       | スライドステップ      | 大腿で歩く                            | ○         |     |      |       |     | 15    |
|        | 瞬発力     | 8       | メディシンボール投げ    |                                  |           | ○   |      |       |     | 15    |
|        |         | 9       | 新聞紙やり投げ       | 新聞紙を丸めて                          |           | ○   |      |       | ○   | 15    |
|        |         | 10      | 両足ボール投げ       | 両足でボールを挟んで                       |           | ○   |      |       | ○   | 16    |
|        | 筋持久力    | 11      | バービースクワット     |                                  |           |     | ○    |       |     | 16    |
|        |         | 12      | 腕支持バランス       |                                  |           |     | ○    |       |     | 16    |
|        |         | 13      | L字腹筋          |                                  |           |     | ○    |       |     | 17    |
|        | 全身持久力   | 14      | エンドレスリレー      |                                  |           |     |      | ○     |     | 17    |
|        |         | 15      | ペース走          |                                  |           |     |      | ○     |     | 17    |
|        |         | 16      | 縄跳び           | いろんな跳び方で                         |           |     |      | ○     | ○   | 18    |
|        |         | 17      | サーキットトレーニング   |                                  |           |     |      | ○     | ○   | 18    |
|        |         | 18      | 長縄跳び          | かぶりなわで、むかえなわで                    |           |     |      | ○     | ○   | 18    |
|        | 敏捷性・巧緻性 | 19      | 背中合わせ立ち       |                                  |           |     |      |       | ○   | 19    |
|        |         | 20      | 棒とり           |                                  |           |     |      |       | ○   | 19    |
|        |         | 21      | 増え鬼           |                                  |           |     |      |       | ○   | 19    |
|        |         | 22      | シャトルキャッチ      |                                  |           |     |      |       | ○   | 20    |
|        |         | 23      | 靴下レスリング       |                                  |           |     |      |       | ○   | 20    |
|        |         | 24      | 4方向反復横とび      |                                  |           |     |      |       | ○   | 20    |
|        |         | 25      | ラインタッチリターン    |                                  |           |     |      |       | ○   | 21    |
|        |         | 26      | 馬跳びくぐり        |                                  |           | ○   |      |       | ○   | 21    |
|        |         | 27      | 膝タッチ          |                                  |           |     |      |       | ○   | 21    |
|        |         | 28      | ステップタッチ       |                                  |           |     |      |       | ○   | 22    |
|        |         | 29      | グーパー跳び        | 二人組で足を使って                        |           |     |      |       | ○   | 22    |
|        |         | 30      | スタートダッシュ      | 片ひざつき腕立て、スタンディング                 |           | ○   |      |       | ○   | 22    |
|        |         | 31      | 30～50mダッシュ    |                                  |           | ○   |      |       | ○   | 23    |
|        |         | 32      | 変形スタート        | 長座、うつぶせ、仰向け、腕立て、膝付き腕立て           |           | ○   |      |       | ○   | 23    |
|        |         | 33      | シャトル遠投        |                                  |           |     |      |       | ○   | 23    |
|        | リズム感    | 18      | 長縄跳び          | かぶりなわで、むかえなわで                    |           |     |      | ○     | ○   | 18    |
|        |         | 34      | ラダー           | サイドステップ、腿上げスキップ、クロスステップ、ラン・バックラン |           |     |      |       | ○   | 24    |
|        |         | 35      | ケンパー跳び        |                                  |           |     |      |       | ○   | 24    |
|        |         | 36      | スキップ走         |                                  |           |     |      |       | ○   | 24    |
|        | 柔軟性     | 37      | ボールまわし        | ボールの大きさを変えて                      |           |     |      |       | ○   | 25    |
|        |         | 38      | 逆ブリッジ         |                                  |           |     |      |       | ○   | 25    |
|        |         | 39      | まげまげピン        |                                  |           |     |      |       | ○   | 25    |
|        |         | 40      | ストレッチ         |                                  |           |     |      |       | ○   | 26    |
|        |         | 41      | ジャンケン開脚       |                                  |           |     |      |       | ○   | 26    |
|        |         | 42      | 開脚タオル取り       |                                  |           |     |      |       | ○   | 26    |
| 43     |         | 開脚タオル引き |               |                                  |           |     |      | ○     | 27  |       |

## 運動領域別 エクササイズ一覧

| 領域                     | 内容              | 番号    | 種目             | 行い方の例                                   | 主に鍛える体力要素 |     |      |       |     | 掲載ページ |
|------------------------|-----------------|-------|----------------|---|-----------|-----|------|-------|-----|-------|
|                        |                 |       |                |   | 筋力        | 瞬発力 | 筋持久力 | 全身持久力 | 調整力 |       |
| 器械・器具を使つての運動遊び<br>器械運動 | マット・跳び箱         | 44    | 腕立て伏せジャンケン     |   | ○         |     |      |       | ○   | 27    |
|                        |                 | 45    | カエル足打ち         | 回数増やし競争                                 | ○         |     |      |       | ○   | 27    |
|                        |                 | 46    | ステージからジャンプ     |   |           |     |      |       | ○   | 28    |
|                        |                 | 47    | ゆりかご           |   |           |     |      |       | ○   | 28    |
|                        |                 | 48    | ブリッジ           |   | ○         |     | ○    |       | ○   | 28    |
|                        |                 | 49    | エビぞり           |   |           |     |      |       | ○   | 29    |
|                        |                 | 50    | マット跳び          |   |           |     |      |       | ○   | 29    |
|                        |                 | 51    | 動物あるき          | アザラシ、クマ、鬼ごっこで                           |           |     |      |       | ○   | 29    |
|                        |                 | 52    | カエル跳び          |   |           |     |      |       | ○   | 30    |
|                        |                 | 53    | ギャロップ、サイドステップ  |   |           |     |      |       | ○   | 30    |
|                        |                 | 54    | 円ばんまわり         |   |           |     |      |       | ○   | 30    |
|                        |                 | 55    | ろく木足かけ逆立ち      |   | ○         |     |      |       | ○   | 31    |
|                        |                 | 56    | 丸太転がし          |   |           |     |      |       | ○   | 31    |
|                        |                 | 57    | だるま転がし         |   |           |     |      |       | ○   | 31    |
|                        |                 | 58    | うさぎ跳び          |   | ○         |     |      |       | ○   | 32    |
|                        |                 | 59    | 足ジャンケン         |   |           |     |      |       | ○   | 32    |
|                        |                 | 60    | 馬跳び            |   | ○         |     |      |       | ○   | 32    |
|                        | 61              | 補助倒立  |                |   |           |     |      | ○     | 33  |       |
|                        | 鉄棒              | 62    | のぼり棒脚ぬきまわり     |   | ○         |     |      |       | ○   | 33    |
|                        |                 | 63    | ジャングルジム        | 斜め登り、周り1周、逆上がり                          |           |     |      |       | ○   | 33    |
|                        |                 | 64    | うんてい           |   | ○         |     |      |       | ○   | 34    |
| 走・跳の運動遊び・陸上競技          | 短距離・リレー<br>ハードル | 30    | スタートダッシュ       | 片ひざつき腕立て、スタンディング                        |           | ○   |      |       | ○   | 22    |
|                        |                 | 31    | 30～50mダッシュ     |   |           | ○   |      |       | ○   | 23    |
|                        |                 | 32    | 変形スタート         | 長座、うつぶせ、仰向け、腕立て、膝付き腕立て                  |           | ○   |      |       | ○   | 23    |
|                        |                 | 65    | 鬼遊び            | 手つなぎ、ドロケイ、変わり鬼通り抜け鬼旗取り鬼、子取り鬼、6虫で、バトン鬼など |           | ○   |      | ○     | ○   | 34    |
|                        |                 | 66    | ネコとネズミ         |   |           | ○   |      |       | ○   | 34    |
|                        |                 | 67    | マリオネットステップ     | 歩きながら→スキップ                              |           |     |      |       | ○   | 35    |
|                        |                 | 68    | ミニハードル         | 前後両足、左右両足、片足交互                          |           | ○   |      |       | ○   | 35    |
|                        |                 | 69    | 川跳び連続走         | フラフープで、ドンジャンケンで、シンクロで                   |           |     |      |       | ○   | 35    |
|                        |                 | 走り幅跳び | 29             | グーパー跳び                                  | 二人組で足を使って |     |      |       |     | ○     |
|                        | 70              |       | 跳び箱ジャンプ        |   |           |     |      |       | ○   | 36    |
|                        | 71              |       | ケンケン相撲         | 相撲で、鬼ごっこで                               |           |     |      |       | ○   | 36    |
|                        | 72              |       | ケンケンなわとび       |   |           |     | ○    | ○     | ○   | 36    |
|                        | 73              |       | 足もち連結ジャンケン     | ジャンケン列車で、渦巻きで                           |           |     |      |       | ○   | 37    |
|                        | 74              |       | ケンステップ跳び       | ケンパーで、両足ジャンプで、ドンジャンケンで                  |           |     |      |       | ○   | 37    |
|                        | 高走り<br>跳び       | 75    | タイヤ遊び          | ドンジャンケンで、鬼ごっこで                          |           |     |      |       | ○   | 37    |
|                        |                 | 68    | ミニハードル         | 前後両足、左右両足、片足交互                          |           | ○   |      |       | ○   | 35    |
|                        |                 | 76    | ハードルまたぎ        |   |           | ○   |      |       | ○   | 38    |
| 77                     |                 | ゴム跳び  | 1本跳び、2本跳び、十字跳び |   | ○         |     |      | ○     | 38  |       |
| ゲーム・ボール運動<br>球技        | バスケットボール        | 78    | 8の字跳び          |   |           | ○   |      |       | ○   | 38    |
|                        |                 | 35    | ケンパー跳び         |   |           |     |      |       | ○   | 24    |
|                        |                 | 79    | ボールハンドリング      | 8の字股通し、股下前後連続キャッチ                       |           |     |      |       | ○   | 39    |
|                        |                 | 80    | コピードリブル(バスケット) |   |           |     |      |       | ○   | 39    |
|                        |                 | 81    | ライン上ドリブル       | すれ違う時にジャンケン                             |           |     |      |       | ○   | 39    |
|                        |                 | 82    | 8の字パス          |   |           |     |      |       | ○   | 40    |
|                        |                 | 83    | 30秒シュートゲーム     |   |           |     |      |       | ○   | 40    |
|                        |                 | 84    | ボール渡しリレー       | 頭越しに、股の間から                              |           |     |      |       | ○   | 40    |
|                        |                 | 85    | ドリブル鬼ごっこ       |   |           |     |      |       | ○   | 41    |
|                        |                 | 86    | パス鬼ごっこ         |   |           |     |      |       | ○   | 41    |
| 87                     | コーンタッチ鬼(1対1)    |       |                |   |           |     | ○    | 41    |     |       |

## 運動領域別 エクササイズ一覧

| 領域     | 内容       | 番号           | 種目            | 行い方の例                       | 主に鍛える体力要素 |     |      |       |     | 掲載ページ |    |
|--------|----------|--------------|---------------|-----------------------------|-----------|-----|------|-------|-----|-------|----|
|        |          |              |               |                             | 筋力        | 瞬発力 | 筋持久力 | 全身持久力 | 調整力 |       |    |
| 球技     | ハンドボール   | 27           | 膝タッチ          |                             |           |     |      |       | ○   | 21    |    |
|        |          | 88           | 壁当てボールキャッチ    |                             |           |     |      |       | ○   | 42    |    |
|        |          | 89           | 左右持ちかえフェイント   | ドリブルなしで、ワンドリブルで             |           |     |      |       |     | ○     | 42 |
|        |          | 90           | 膝はさみジャンプ      |                             |           |     |      |       | ○   | 42    |    |
|        |          | 91           | ドリブル          | 片手で、交互で、ジグザグに、計算カードを見て      |           |     |      |       |     | ○     | 43 |
|        |          | 92           | 二人パス          | サイドステップで、前後向き合って、走りながら      |           |     |      |       |     | ○     | 43 |
|        |          | 93           | 三角パス          | 走りと同じ方向で、走りと逆方向で、一つとばしに移動して |           |     |      |       |     | ○     | 43 |
|        |          | 94           | シュート          | ランニングで、ジャンプして、ポストを使って       |           |     |      |       |     | ○     | 44 |
|        | サッカー     | 84           | ボール渡しリレー      |                             |           |     |      |       |     | ○     | 40 |
|        |          | 95           | ボールタッチ        | その場、前進、後進、左右、競争             |           |     |      |       |     | ○     | 44 |
|        |          | 96           | ドリブルシュートゲーム   |                             |           |     |      |       |     | ○     | 44 |
|        |          | 97           | シュートゲーム       |                             |           |     |      |       |     | ○     | 45 |
|        |          | 98           | コピードリブル(サッカー) |                             |           |     |      |       |     | ○     | 45 |
|        |          | 99           | トラップ          | サイントラップ(頭、胸、尻、足など)          |           |     |      |       |     | ○     | 45 |
|        |          | 100          | ブラジル体操(サンバ)   |                             |           |     |      |       |     | ○     | 46 |
|        |          | 101          | 十字鬼           |                             |           | ○   |      |       |     | ○     | 46 |
|        |          | 102          | ドリブル鬼ごっこ      |                             |           |     |      |       |     | ○     | 46 |
|        |          | 103          | いきなりドリブル      |                             |           |     |      | ○     |     | ○     | 47 |
|        | バレーボール   | 101          | 十字鬼           |                             |           | ○   |      |       |     | ○     | 46 |
|        |          | 104          | ケンケンオーバーパス    |                             |           |     |      |       |     | ○     | 47 |
| 105    |          | バックオーバーパス    |               |                             |           |     |      |       | ○   | 47    |    |
| 106    |          | 両手ドリブル       |               |                             |           |     |      |       | ○   | 48    |    |
| 107    |          | 円形パス         |               |                             |           |     |      |       | ○   | 48    |    |
| 108    |          | キャッチ・トス・アタック |               |                             |           |     |      |       | ○   | 48    |    |
| 109    |          | 風船手つなぎパス     | 競争で           |                             |           |     |      |       | ○   | 49    |    |
| 110    |          | ジャンピングパスキャッチ |               |                             |           |     |      |       | ○   | 49    |    |
| 111    |          | ボールパス鬼       |               |                             |           |     |      |       | ○   | 49    |    |
| タッチフット | 112      | ロングパスキャッチ    | 距離得点で         | ○                           |           |     |      |       | ○   | 50    |    |
| ゴール型   | 113      | セブンボール       |               |                             |           |     | ○    |       |     | 50    |    |
| 武道     | 剣道・柔道・相撲 | 48           | ブリッジ          |                             | ○         |     | ○    |       | ○   | 28    |    |
|        |          | 114          | 各種鬼ごっこ        |                             |           |     | ○    | ○     |     | 50    |    |
|        |          | 115          | ペットボトル巻き上げ    |                             | ○         |     | ○    |       |     |       | 51 |
|        |          | 116          | ディッピング        | 階段や椅子を使って                   | ○         |     |      |       |     |       | 51 |
|        |          | 117          | キックバック        | 体幹                          | ○         |     | ○    |       |     |       | 51 |
|        |          | 118          | 5人組ジグザグ走      |                             |           |     |      |       | ○   |       | 52 |
|        |          | 119          | お猿のかごやりリレー    | 3人組で、競争して                   | ○         |     |      |       |     |       | 52 |
|        |          | 120          | 四股踏み          |                             | ○         |     | ○    |       |     |       | 52 |

## 体力要素別 エクササイズ一覧

| 体力要素   | 番号    | 種目                                      | 行い方の例                                   | 向いている領域 |      |      |    |    | 掲載ページ |
|--------|-------|---|---|---------|------|------|----|----|-------|
|        |       |   |   | 体づくり    | 器械運動 | 陸上運動 | 球技 | 武道 |       |
| 主に筋力   | 1     | 片足立ち上がり                                 | 一人で、ペアで                                 | ○       |      |      |    |    | 13    |
|        | 2     | アヒル歩き・クモ歩き                              |   | ○       |      |      |    |    | 13    |
|        | 3     | ボール運び                                   | ボールを挟んでコーンを越す                           | ○       |      |      |    |    | 13    |
|        | 4     | シットアップオーバーヘッド                           | シットアップしながらボールを投げる                       | ○       |      |      |    |    | 14    |
|        | 5     | Vアップアームクロス                              | 足上げ腹筋したままキャッチボール                        | ○       |      |      |    |    | 14    |
|        | 6     | サイドクランチ                                 | 左右対称の肘と膝をつける腹筋                          | ○       |      |      |    |    | 14    |
|        | 7     | スライドステップ                                | 大腿で歩く                                   | ○       |      |      |    |    | 15    |
|        | 44    | 腕立て伏せジャンケン                              |   |         | ○    |      |    |    | 27    |
|        | 45    | カエル足打ち                                  | 回数増やし競争                                 |         | ○    |      |    |    | 27    |
|        | 55    | ろく木足かけ逆立ち                               |   |         | ○    |      |    |    | 31    |
|        | 58    | うさぎ跳び                                   |   |         | ○    |      |    |    | 32    |
|        | 60    | 馬跳び                                     |   |         | ○    |      |    |    | 32    |
|        | 62    | のぼり棒脚ぬきまわり                              |   |         | ○    |      |    |    | 33    |
|        | 64    | うんてい                                    |   |         | ○    |      |    |    | 34    |
|        | 112   | ロングパスキャッチ                               | 距離得点で                                   |         |      |      | ○  |    | 50    |
|        | 48    | ブリッジ                                    |   |         | ○    |      |    | ○  | 28    |
|        | 115   | ペットボトル巻き上げ                              |   |         |      |      |    | ○  | 51    |
|        | 116   | ディッピング                                  | 階段や椅子を使って                               |         |      |      |    | ○  | 51    |
|        | 117   | キックバック                                  | 体幹                                      |         |      |      |    | ○  | 51    |
|        | 119   | お猿のかごやりレー                               | 3人組で、競争して                               |         |      |      |    | ○  | 52    |
| 120    | 四股踏み  |   |   |         |      |      | ○  | 52 |       |
| 主に瞬発力  | 8     | メディシンボール投げ                              |   | ○       |      |      |    |    | 15    |
|        | 9     | 新聞紙やり投げ                                 | 新聞紙を丸めて                                 | ○       |      |      |    |    | 15    |
|        | 10    | 両足ボール投げ                                 | 両足でボールを挟んで                              | ○       |      |      |    |    | 16    |
|        | 26    | 馬跳びくぐり                                  |   | ○       |      |      |    |    | 21    |
|        | 30    | スタートダッシュ                                | 片ひざつき腕立て、スタンディング                        | ○       |      | ○    |    |    | 22    |
|        | 31    | 30～50mダッシュ                              |   | ○       |      | ○    |    |    | 23    |
|        | 32    | 変形スタート                                  | 長座、うつぶせ、仰向け、腕立て、膝付き腕立て                  | ○       |      | ○    |    |    | 23    |
|        | 65    | 鬼遊び                                     | 手つなぎ、ドロケイ、変わり鬼通り抜け鬼旗取り鬼、子取り鬼、6虫で、バトン鬼など |         |      | ○    |    |    | 34    |
|        | 66    | ネコとネズミ                                  |   |         |      | ○    |    |    | 34    |
|        | 68    | ミニハードル                                  | 前後両足、左右両足、片足交互                          |         |      | ○    |    |    | 35    |
|        | 76    | ハードルまたぎ                                 |   |         |      | ○    |    |    | 38    |
|        | 77    | ゴム跳び                                    | 1本跳び、2本跳び、十字跳び                          |         |      | ○    |    |    | 38    |
| 78     | 8の字跳び |   |   |         | ○    |      |    | 38 |       |
| 101    | 十字鬼   |   |   |         |      | ○    |    | 46 |       |
| 主に筋持久力 | 1     | 片足立ち上がり                                 | 一人で、ペアで                                 | ○       |      |      |    |    | 13    |
|        | 2     | アヒル歩き・クモ歩き                              |   | ○       |      |      |    |    | 13    |
|        | 3     | ボール運び                                   | ボールを挟んでコーンを越す                           | ○       |      |      |    |    | 13    |
|        | 5     | Vアップアームクロス                              | 足上げ腹筋したままキャッチボール                        | ○       |      |      |    |    | 14    |
|        | 6     | サイドクランチ                                 | 左右対称の肘と膝をつける腹筋                          | ○       |      |      |    |    | 14    |
|        | 11    | バービースクワット                               |   | ○       |      |      |    |    | 16    |
|        | 12    | 腕支持バランス                                 |   | ○       |      |      |    |    | 16    |
|        | 13    | L字腹筋                                    |   | ○       |      |      |    |    | 17    |
|        | 48    | ブリッジ                                    |   |         | ○    |      |    | ○  | 28    |
|        | 72    | ケンケンなわとび                                |   |         |      | ○    |    |    | 36    |
|        | 115   | ペットボトル巻き上げ                              |   |         |      |      |    | ○  | 51    |
|        | 117   | キックバック                                  | 体幹                                      |         |      |      |    | ○  | 51    |
| 120    | 四股踏み  |   |   |         |      |      | ○  | 52 |       |
| 全身持久力  | 14    | エンドレスリレー                                |   | ○       |      |      |    |    | 17    |
|        | 15    | ペース走                                    |   | ○       |      |      |    |    | 17    |
|        | 16    | 縄跳び                                     | いろんな跳び方で                                | ○       |      |      |    |    | 18    |
|        | 17    | サーキットトレーニング                             |   | ○       |      |      |    |    | 18    |
|        | 18    | 長縄跳び                                    | かぶりなわで、むかえなわで                           | ○       |      |      |    |    | 18    |
| 65     | 鬼遊び   | 手つなぎ、ドロケイ、変わり鬼通り抜け鬼旗取り鬼、子取り鬼、6虫で、バトン鬼など |   |         | ○    |      |    | 34 |       |

## 体力要素別 エクササイズ一覧

| 体力要素  | 番号  | 種目            | 行い方の例                            | 向いている領域 |      |      |    |    | 掲載ページ |
|-------|-----|---------------|----------------------------------|---------|------|------|----|----|-------|
|       |     |               |                                  | 体つくり    | 器械運動 | 陸上運動 | 球技 | 武道 |       |
| 全身持久力 | 72  | ケンケンなわとび      |                                  |         |      | ○    |    |    | 36    |
|       | 103 | いきなりドリブル      |                                  |         |      |      | ○  |    | 47    |
|       | 113 | セブンボール        |                                  |         |      |      | ○  |    | 50    |
|       | 114 | 各種鬼ごっこ        |                                  |         |      |      |    | ○  | 50    |
| 主に調整力 | 1   | 片足立ち上がり       | 一人で、ペアで                          | ○       |      |      |    |    | 13    |
|       | 2   | アヒル歩き・クモ歩き    |                                  | ○       |      |      |    |    | 13    |
|       | 9   | 新聞紙やり投げ       | 新聞紙を丸めて                          | ○       |      |      |    |    | 15    |
|       | 10  | 両足ボール投げ       | 両足でボールを挟んで                       | ○       |      |      |    |    | 16    |
|       | 16  | 縄跳び           | いろんな跳び方で                         | ○       |      |      |    |    | 18    |
|       | 17  | サーキットトレーニング   |                                  | ○       |      |      |    |    | 18    |
|       | 18  | 長縄跳び          | かぶりなわで、むかえなわで                    | ○       |      |      |    |    | 18    |
|       | 19  | 背中合わせ立ち       |                                  | ○       |      |      |    |    | 19    |
|       | 20  | 棒とり           |                                  | ○       |      |      |    |    | 19    |
|       | 21  | 増え鬼           |                                  | ○       |      |      |    |    | 19    |
|       | 22  | シャトルキャッチ      |                                  | ○       |      |      |    |    | 20    |
|       | 23  | 靴下レスリング       |                                  | ○       |      |      |    |    | 20    |
|       | 24  | 4方向反復横とび      |                                  | ○       |      |      |    |    | 20    |
|       | 25  | ラインタッチリターン    |                                  | ○       |      |      |    |    | 21    |
|       | 26  | 馬跳びくぐり        |                                  | ○       |      |      |    |    | 21    |
|       | 27  | 膝タッチ          |                                  | ○       |      |      | ○  |    | 21    |
|       | 28  | ステップタッチ       |                                  | ○       |      |      |    |    | 22    |
|       | 29  | グーパー跳び        | 二人組で足を使って                        | ○       |      | ○    |    |    | 22    |
|       | 30  | スタートダッシュ      | 片ひざつき腕立て、スタンディング                 | ○       |      | ○    |    |    | 22    |
|       | 31  | 30～50mダッシュ    |                                  | ○       |      | ○    |    |    | 23    |
|       | 32  | 変形スタート        | 長座、うつぶせ、仰向け、腕立て、膝付き腕立て           | ○       |      | ○    |    |    | 23    |
|       | 33  | シャトル遠投        |                                  | ○       |      |      |    |    | 23    |
|       | 34  | ラダー           | サイドステップ、腿上げスキップ、クロスステップ、ラン・バックラン | ○       |      |      |    |    | 24    |
|       | 35  | ケンパー跳び        |                                  | ○       |      |      | ○  |    | 24    |
|       | 36  | スキップ走         |                                  | ○       |      |      |    |    | 24    |
|       | 37  | ボールまわり        | ボールの大きさを変えて                      | ○       |      |      |    |    | 25    |
|       | 38  | 逆ブリッジ         |                                  | ○       |      |      |    |    | 25    |
|       | 39  | まげまげピン        |                                  | ○       |      |      |    |    | 25    |
|       | 40  | ストレッチ         |                                  | ○       |      |      |    |    | 26    |
|       | 41  | ジャンケン開脚       |                                  | ○       |      |      |    |    | 26    |
|       | 42  | 開脚タオル取り       |                                  | ○       |      |      |    |    | 26    |
|       | 43  | 開脚タオル引き       |                                  | ○       |      |      |    |    | 27    |
|       | 44  | 腕立て伏せジャンケン    |                                  |         | ○    |      |    |    | 27    |
|       | 45  | カエル足打ち        | 回数増やし競争                          |         | ○    |      |    |    | 27    |
|       | 46  | ステージからジャンプ    |                                  |         | ○    |      |    |    | 28    |
|       | 47  | ゆりかご          |                                  |         | ○    |      |    |    | 28    |
|       | 48  | ブリッジ          |                                  |         | ○    |      |    | ○  | 28    |
|       | 49  | エビぞり          |                                  |         | ○    |      |    |    | 29    |
|       | 50  | マット跳び         |                                  |         | ○    |      |    |    | 29    |
|       | 51  | 動物あるき         | アザラシ、クマ、鬼ごっこで                    |         | ○    |      |    |    | 29    |
|       | 52  | カエル跳び         |                                  |         | ○    |      |    |    | 30    |
|       | 53  | ギャロップ、サイドステップ |                                  |         | ○    |      |    |    | 30    |
|       | 54  | 円ばんまわり        |                                  |         | ○    |      |    |    | 30    |
|       | 55  | ろく木足かけ逆立ち     |                                  |         | ○    |      |    |    | 31    |
|       | 56  | 丸太転がし         |                                  |         | ○    |      |    |    | 31    |
|       | 57  | だるま転がし        |                                  |         | ○    |      |    |    | 31    |
|       | 58  | うさぎ跳び         |                                  |         | ○    |      |    |    | 32    |
|       | 59  | 足ジャンケン        |                                  |         | ○    |      |    |    | 32    |
|       | 60  | 馬跳び           |                                  |         | ○    |      |    |    | 32    |
|       | 61  | 補助倒立          |                                  |         | ○    |      |    |    | 33    |
|       | 62  | のぼり棒脚ぬきまわり    |                                  |         | ○    |      |    |    | 33    |

## 体力要素別 エクササイズ一覧

| 体力要素  | 番号       | 種目             | 行い方の例                                   | 向いている領域 |      |      |    |    | 掲載ページ |
|-------|----------|----------------|---|---------|------|------|----|----|-------|
|       |          |                |   | 体づくり    | 器械運動 | 陸上運動 | 球技 | 武道 |       |
| 主に調整力 | 63       | ジャングルジム        | 斜め登り、周り1周、逆上がり                          |         | ○    |      |    |    | 33    |
|       | 64       | うんてい           |   |         | ○    |      |    |    | 34    |
|       | 65       | 鬼遊び            | 手つなぎ、ドロケイ、変わり鬼通り抜け鬼旗取り鬼、子取り鬼、6虫で、バトン鬼など |         |      | ○    |    |    | 34    |
|       | 66       | ネコとネズミ         |   |         |      | ○    |    |    | 34    |
|       | 67       | マリオネットステップ     | 歩きながら→スキップ                              |         |      | ○    |    |    | 35    |
|       | 68       | ミニハードル         | 前後両足、左右両足、片足交互                          |         |      | ○    |    |    | 35    |
|       | 69       | 川跳び連続走         | フラフープで、ドンジャンケンで、シンクロで                   |         |      | ○    |    |    | 35    |
|       | 70       | 跳び箱ジャンプ        |   |         |      | ○    |    |    | 36    |
|       | 71       | ケンケン相撲         | 相撲で、鬼ごっこで                               |         |      | ○    |    |    | 36    |
|       | 72       | ケンケンなわとび       |   |         |      | ○    |    |    | 36    |
|       | 73       | 足もち連結ジャンケン     | ジャンケン列車で、渦巻きで                           |         |      | ○    |    |    | 37    |
|       | 74       | ケンステップ跳び       | ケンパーで、両足ジャンプで、ドンジャンケンで                  |         |      | ○    |    |    | 37    |
|       | 75       | タイヤ遊び          | ドンジャンケンで、鬼ごっこで                          |         |      | ○    |    |    | 37    |
|       | 76       | ハードルまたぎ        |   |         |      | ○    |    |    | 38    |
|       | 77       | ゴム跳び           | 1本跳び、2本跳び、十字跳び                          |         |      | ○    |    |    | 38    |
|       | 78       | 8の字跳び          |   |         |      | ○    |    |    | 38    |
|       | 79       | ボールハンドリング      | 8の字股通し、股下前後連続キャッチ                       |         |      |      | ○  |    | 39    |
|       | 80       | コピードリブル(バスケット) |   |         |      |      | ○  |    | 39    |
|       | 81       | ライン上ドリブル       | すれ違う時にジャンケン                             |         |      |      | ○  |    | 39    |
|       | 82       | 8の字パス          |   |         |      |      | ○  |    | 40    |
|       | 83       | 30秒シュートゲーム     |   |         |      |      | ○  |    | 40    |
|       | 84       | ボール渡しリレー       | 頭越しに、股の間から                              |         |      |      | ○  |    | 40    |
|       | 85       | ドリブル鬼ごっこ       |   |         |      |      | ○  |    | 41    |
|       | 86       | パス鬼ごっこ         |   |         |      |      | ○  |    | 41    |
|       | 87       | コーンタッチ鬼(1対1)   |   |         |      |      | ○  |    | 41    |
|       | 88       | 壁当てボールキャッチ     |   |         |      |      | ○  |    | 42    |
|       | 89       | 左右持ちかえフェイント    | ドリブルなしで、ワンドリブルで                         |         |      |      | ○  |    | 42    |
|       | 90       | 膝はさみジャンプ       |   |         |      |      | ○  |    | 42    |
|       | 91       | ドリブル           | 片手で、交互で、ジグザグに、計算カードを見て                  |         |      |      | ○  |    | 43    |
|       | 92       | 二人パス           | サイドステップで、前後向き合って、走りながら                  |         |      |      | ○  |    | 43    |
|       | 93       | 三角パス           | 走りと同じ方向で、走りとは逆方向で、一つとばしに移動して            |         |      |      | ○  |    | 43    |
|       | 94       | シュート           | ランニングで、ジャンプして、ポストを使って                   |         |      |      | ○  |    | 44    |
|       | 95       | ボールタッチ         | その場、前進、後進、左右、競争                         |         |      |      | ○  |    | 44    |
|       | 96       | ドリブルシュートゲーム    |   |         |      |      | ○  |    | 44    |
|       | 97       | シュートゲーム        |   |         |      |      | ○  |    | 45    |
|       | 98       | コピードリブル(サッカー)  |   |         |      |      | ○  |    | 45    |
|       | 99       | トラップ           | サイントラップ(頭、胸、尻、足など)                      |         |      |      | ○  |    | 45    |
|       | 100      | ブラジル体操(サンバ)    |   |         |      |      | ○  |    | 46    |
|       | 101      | 十字鬼            |   |         |      |      | ○  |    | 46    |
|       | 102      | ドリブル鬼ごっこ       |   |         |      |      | ○  |    | 46    |
|       | 103      | いきなりドリブル       |   |         |      |      | ○  |    | 47    |
|       | 104      | ケンケンオーバーパス     |   |         |      |      | ○  |    | 47    |
|       | 105      | バックオーバーパス      |   |         |      |      | ○  |    | 47    |
|       | 106      | 両手ドリブル         |   |         |      |      | ○  |    | 48    |
|       | 107      | 円形パス           |   |         |      |      | ○  |    | 48    |
|       | 108      | キャッチ・トス・アタック   |   |         |      |      | ○  |    | 48    |
|       | 109      | 風船手つなぎパス       | 競争で                                     |         |      |      | ○  |    | 49    |
|       | 110      | ジャンピングパスキャッチ   |   |         |      |      | ○  |    | 49    |
|       | 111      | ボールパス鬼         |   |         |      |      | ○  |    | 49    |
|       | 112      | ロングパスキャッチ      | 距離得点で                                   |         |      |      | ○  |    | 50    |
| 114   | 各種鬼ごっこ   |                |   |         |      |      | ○  | 50 |       |
| 118   | 5人組ジグザグ走 |                |   |         |      |      | ○  | 52 |       |

# エクササイズ<sup>①</sup>の行い方

※ このエクササイズ<sup>①</sup>の行い方の中に示されている「体力要素」や「領域・内容」、あるいは「対象学年」については、あくまでも目安ですので、各学校の実態等に 応じて活用して下さい。



| エクササイズ名    | 主な体力要素      | 領域・内容  | 対象学年    |
|------------|-------------|--------|---------|
| 1. 片足立ち上がり | 筋力・筋持久力・調整力 | 体づくり運動 | 小学校(高)～ |



- 片足を前方へ上げた状態でしゃがみ、その場に立ち上がる。
- きつい場合は、補助を付けて行う。
- 発展形として、ペアで行ってもよい。

| エクササイズ名       | 主な体力要素      | 領域・内容  | 対象学年    |
|---------------|-------------|--------|---------|
| 2. アヒル歩き・クモ歩き | 筋力・筋持久力・調整力 | 体づくり運動 | 小学校(高)～ |



- アヒル歩きは、しゃがんだ状態で歩く。
- クモ歩きは、仰向けの状態で手と足で体を支え後方へ歩く。
- チームなどで競い合うのもよい。

| エクササイズ名  | 主な体力要素  | 領域・内容  | 対象学年 |
|----------|---------|--------|------|
| 3. ボール運び | 筋力・筋持久力 | 体づくり運動 | 中学校  |



- ボールを足で挟み、持ち上げたままでコーンの上を越す。
- きつい場合は、小さなコーンで実施する。



| エクササイズ名          | 主な体力要素 | 領域・内容  | 対象学年 |
|------------------|--------|--------|------|
| 4. シットアップオーバーヘッド | 筋力     | 体づくり運動 | 中学校  |



- 2人組で行う。
- ボールを両手で持ち、起き上がりながらボールを相手に投げ出す。
- 相手から投げられたボールをキャッチし、同じ動作を繰り返す。

| エクササイズ名       | 主な体力要素  | 領域・内容  | 対象学年 |
|---------------|---------|--------|------|
| 5. Vアップアームクロス | 筋力・筋持久力 | 体づくり運動 | 中学校  |



- 2人組で行う。
- 足を浮かしてVの字を保ち、ボールのキャッチとスローを繰り返し行う。
- 回数をこなすことで、筋持久力の向上が期待できる。

| エクササイズ名    | 主な体力要素  | 領域・内容  | 対象学年 |
|------------|---------|--------|------|
| 6. サイドクランチ | 筋力・筋持久力 | 体づくり運動 | 中学校  |



- 仰向けになり足を組んで、組んだ上側にある足と逆の肘を付ける。
- 左右交互に行う。
- 起き上がるときに息を吐きながら、後ろへ倒すときには息を吸いながら行う。
- 頭を下に付けないようにして行くと、より効果がある。

エクササイズ名  
7. スライドステップ

主な体力要素  
筋力

領域・内容  
体づくり運動

対象学年  
中学校



- 上半身を起こした状態で、歩幅を最大限に伸ばし、バランスをとりながら一定距離を歩く。
- 歩くときに上半身が前に倒れないよう気をつける。

エクササイズ名  
8. メディシンボール投げ

主な体力要素  
瞬発力

領域・内容  
体づくり運動

対象学年  
小学校(高)～



- 肩幅に足を開いて、両手で持ったボールを地面につけた状態から前方（後方）へ一気に投げ出す。二人の間隔はボールがワンバウンドで届く程度。



- 腕だけではなく、体全体で投げるようにする。

エクササイズ名  
9. 新聞紙やり投げ

主な体力要素  
瞬発力・調整力

領域・内容  
体づくり運動

対象学年  
小学校(高)～



- 丸めた新聞紙をテープでとめ、ヤリのようにして遠くへ飛ばす。
- 投げるときに必ず前方を確認して、他の人に当たらないよう気をつける。
- 肩・肘・手首の使い方がポイント。

| エクササイズ名     | 主な体力要素        | 領域・内容  | 対象学年 |
|-------------|---------------|--------|------|
| 10. 両足ボール投げ | 瞬発力・調整力 (巧緻性) | 体づくり運動 | 中学校  |



○立った姿勢から両足でボールを挟み、ジャンプしながら前方へボールを飛ばす。

「発展形」

○立った姿勢から両足でボールを挟み、ジャンプしながら背中から頭上を越えて前方へボールを飛ばす。



| エクササイズ名       | 主な体力要素 | 領域・内容  | 対象学年    |
|---------------|--------|--------|---------|
| 11. バービースクワット | 筋持久力   | 体づくり運動 | 小学校(高)～ |



①直立状態。

②両手をついてしゃがむ。

③その状態から両足を後に下げ腕立ての状態になる。

④足を引きつけてから起立し①の状態に戻る。

○素早く正確に回数を決めて繰り返し行う。

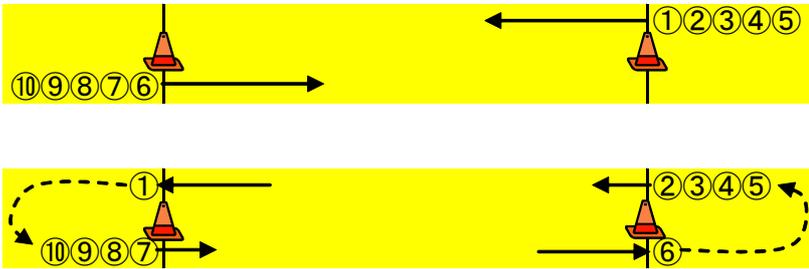
| エクササイズ名     | 主な体力要素 | 領域・内容  | 対象学年    |
|-------------|--------|--------|---------|
| 12. 腕支持バランス | 筋持久力   | 体づくり運動 | 小学校(高)～ |



①腕を地面に付け、肘を膝の内側へつけて、バランスをとりながら倒立状態を保つ。

②時間を決めて行ったり、誰が一番長くできるか競い合ったりする。

| エクササイズ名   | 主な体力要素  | 領域・内容   | 対象学年 |
|---|---|---|------|
| 13. <b>L字腹筋</b>   | 筋持久力  | 体づくり運動  | 中学校  |
| ①                                  | ②  | ③  |      |
| <p>① 2人1組で一人は仰向けになりL字になるように足をあげる。<br/>         ②手を自分の足先に付けるように体を起こす。(息を吐きながら)<br/>         ③ゆっくりと元に戻る。(息を吸いながら)</p> |   |   |      |

| エクササイズ名   | 主な体力要素 | 領域・内容  | 対象学年 |
|---|--------|--------|------|
| 14. <b>エンドレスリレー</b>   | 全身持久力  | 体づくり運動 | 中学校  |
| <p>○70m程度の間隔でコーンを設置する。<br/>         ○2グループの走力バランスをそろえて配置し、双方1人ずつ(①と⑥)が同時にスタートする。<br/>         ○①がコーンを越えると⑦がスタート、⑥がコーンを越えると②がスタートする。<br/>         ○これを繰り返す。<br/>         ○時間設定をしても良いが、誰かが追い抜いた時点で終了としても良い。</p> |        |        |      |
|   |        |        |      |

| エクササイズ名   | 主な体力要素  | 領域・内容  | 対象学年 |
|---|---|--------|------|
| 15. <b>ペース走</b>   | 全身持久力   | 体づくり運動 | 小学校～ |
|  | <p>① 1周30、35、40、45、50mの同心円をつくる。<br/>         ②気持ちよいペースで30秒で1周できる自分に合ったコースを選び、5～10分間同じペースで走る。<br/>         ③30秒ごとに合図をする。<br/>         スタートライン前後に15°のセーフティーゾーン内に入っているか確認する。<br/>         ④2回続けてセーフティーゾーンに入れなかった場合はコースを変えるか走るのを中止する。</p> |        |      |
| <p>○走る前や、走っているときの健康観察を十分に行う。</p>  |   |        |      |

エクササイズ名  
16. 縄跳び

主な体力要素  
全身持久力・調整力（巧緻性） 体づくり運動

対象学年  
小学校～



- 1人もしくはペアで跳ぶ。  
縄跳びを回す向きは、前回しと後ろ回しがある。
- 前回し跳び、後ろ回し跳び、交差跳び、二重跳び、はやぶさ跳び（二重あや跳び）、駆け足跳び、サイドクロス（側振あや跳び、側振交差跳び）などがる。

エクササイズ名  
17. サーキットトレーニング

主な体力要素  
全身持久力・調整力（巧緻性） 体づくり運動

対象学年  
小学校（高）～



- ①運動場をジョギングをするようにゆっくり走る。
- ②途中にある遊具を使いいろいろな動きを加える。
- ③組み合わせる遊具や運動を工夫することで、持久力とともに、筋力やバランス感覚も養うことができる。

エクササイズ名  
18. 長縄跳び

主な体力要素  
全身持久力・調整力（巧緻性） 体づくり運動

対象学年  
小学校～



- 長い縄を使い、1人から多人数で跳ぶ。  
迎え縄や送り縄でやってみる
- 8の字跳び、みんなでジャンプなど方法がある。  
（岡山県教育庁保健体育課ホームページの「みんなでチャレンジ」に運動例有り。）

エクササイズ名  
19. 背中合わせ立ち

主な体力要素  
調整力（巧緻性）

領域・内容  
体づくり運動

対象学年  
小学校～



- 2人1組で背中合わせになり、タイミングを合わせて起立する
- 慣れてきたら、ボールを手を使わずにお互いの背中に挟んで立ち上がったたり、片足で立つようにしてみる。

エクササイズ名  
20. 棒とり

主な体力要素  
調整力（巧緻性）

領域・内容  
体づくり運動

対象学年  
小学校～



- ①ペアを作り1人が棒を持つ。
  - ②棒を持った子が棒を離すと同時に、もう1人の子が棒をキャッチする。
- だんだん2人の距離を遠くする。
- 円形になり、笛と同時に隣の人の棒をキャッチする方法もある。

エクササイズ名  
21. 増え鬼

主な体力要素  
調整力（巧緻性）

領域・内容  
体づくり運動

対象学年  
小学校～



- 10人ぐらいまでの集団で行う鬼ごっこ。
- 最初、鬼は1人で、タッチされた者は鬼になる。
- 最後まで逃げた人の勝ち。
- フープなどで安全地帯を作り、逃げる者は1人1回、1分間のみ逃げ込むことができる。

| エクササイズ名       | 主な体力要素   | 領域・内容  | 対象学年    |
|---------------|----------|--------|---------|
| 2 2. シャトルキャッチ | 調整力（巧緻性） | 体づくり運動 | 小学校（中）～ |



- 2人1組で、一人はシャトルを持ち、もう一人はシャトルが入っていた筒をもつ。
- 3～4m離れた場所からシャトルを山なりに投げ、シャトルの入っていた筒でキャッチする。
- 慣れてきたら、距離を伸ばしてみる。

| エクササイズ名      | 主な体力要素   | 領域・内容  | 対象学年    |
|--------------|----------|--------|---------|
| 2 3. 靴下レスリング | 調整力（柔軟性） | 体づくり運動 | 小学校（高）～ |



- 片方の靴下を半分まで脱ぎ、2人で向かい合い、立ち上がらずに相手の靴下を先に脱がした方が勝ち。
- チームで相談し、先鋒・次鋒・中堅・副将・大将を決めて団体戦も。
- 1試合は40秒程度。

| エクササイズ名       | 主な体力要素   | 領域・内容  | 対象学年    |
|---------------|----------|--------|---------|
| 2 4. 4方向反復横とび | 調整力（敏捷性） | 体づくり運動 | 小学校（中）～ |



- 十字の中心に立ち4方向へステップする。
- 最初の段階では、「前」→「右」→「後ろ」→「左」の順で行い、慣れてきたら、指導者の合図にあわせてステップする方向を判断する。
- 秒数を決めて、できるだけ多くできるようにする。  
グループで回数を競い合うこともできる

| エクササイズ名               | 主な体力要素   | 領域・内容  | 対象学年    |
|-----------------------|----------|--------|---------|
| 25. <b>ラインタッチリターン</b> | 調整力（敏捷性） | 体づくり運動 | 小学校（中）～ |



- ①左右にラインを引き中央に正面を向き立つ。
- ②サイドステップを使い、左右のラインに交互に足（手）でタッチする。
- ③2つのラインの距離を変化させる。

| エクササイズ名           | 主な体力要素       | 領域・内容  | 対象学年    |
|-------------------|--------------|--------|---------|
| 26. <b>馬跳びくぐり</b> | 瞬発力・調整力（巧緻性） | 体づくり運動 | 小学校（高）～ |



○馬（土台）の後方からジャンプして、素早く股下をくぐり、次のジャンプへ移る。

| エクササイズ名         | 主な体力要素   | 領域・内容     | 対象学年    |
|-----------------|----------|-----------|---------|
| 27. <b>膝タッチ</b> | 調整力（巧緻性） | 体づくり運動・球技 | 小学校（高）～ |



○お互いに手をつないだままで、相手からタッチされないようにしながら、相手の膝にタッチする。

○つないだ手をうまく使って行う。

| エクササイズ名            | 主な体力要素   | 領域・内容  | 対象学年 |
|--------------------|----------|--------|------|
| 28. <b>ステップタッチ</b> | 調整力（巧緻性） | 体づくり運動 | 小学校～ |



- ① 足を閉じた状態から、横に足を踏み出す。
- ② 残った足を踏み出した足に引きつける。（軽く足をあげて足踏みをするように）
  - ※ 踏み出した足はつま先から柔らかく接地する。接地した足に重心を移しながら膝を曲げていく。
  - ※ 引きつけた足が、踏み出した足に接する頃には、踏み出した足のかかとをしっかりと着き重心を乗せる。

| エクササイズ名           | 主な体力要素   | 領域・内容       | 対象学年 |
|-------------------|----------|-------------|------|
| 29. <b>グーパー跳び</b> | 調整力（巧緻性） | 体づくり運動・陸上運動 | 小学校～ |



○2人1組で、相手が膝を開けたり閉めたりするのに合わせてジャンプする。

○最初はゆっくりと行い、慣れてきたらテンポよく行う。

| エクササイズ名             | 主な体力要素       | 領域・内容       | 対象学年 |
|---------------------|--------------|-------------|------|
| 30. <b>スタートダッシュ</b> | 瞬発力・調整力（敏捷性） | 体づくり運動・陸上運動 | 小学校～ |



- ① いつでも走り出せるように準備する。
- ② 指導者が合図を出す
- ③ 合図に合わせて短い距離を走る。

○合図について「ゲー」なら前走り、「パー」ならケンケンダッシュなどのアレンジもできる。

| エクササイズ名         | 主な体力要素       | 領域・内容       | 対象学年 |
|-----------------|--------------|-------------|------|
| 3 1. 30～50mダッシュ | 瞬発力・調整力（敏捷性） | 体づくり運動・陸上競技 | 中学校  |



- 短い距離をダッシュする。
- スタートからの加速を意識する。
- スタートの合図に素早く反応できるようにする。

| エクササイズ名     | 主な体力要素       | 領域・内容       | 対象学年 |
|-------------|--------------|-------------|------|
| 3 2. 変形スタート | 瞬発力・調整力（敏捷性） | 体づくり運動・陸上運動 | 小学校～ |



- 腕立てふせの姿勢やスタートラインに後ろ向きに座った姿勢などから短い距離（20m程度）を素早くスタートして走る。
- 反応力、集中力が高める。

| エクササイズ名     | 主な体力要素   | 領域・内容  | 対象学年    |
|-------------|----------|--------|---------|
| 3 3. シャトル遠投 | 調整力（巧緻性） | 体づくり運動 | 小学校（中）～ |



- バドミントンのシャトルを助走なしで遠くへ投げる。
- 投げる角度をいろいろ試してみる。
- 肩・肘・手首の使い方がポイント。
- 投げる手と反対側の足を踏み出して投げる。

エクササイズ名  
34. **ラダー**

主な体力要素  
調整力（巧緻性）

領域・内容  
体づくり運動

対象学年  
小学校（中）～



○ラダーを使って素早い動作と正確なフットワークを身につける。

（例）・両足ジャンプ（速く）

・スラロームジャンプ（前・後）

両足を揃えて左右にジャンプしながら進む。

片足だけに体重がかかったり、足をつく時に片足ずつ着かない事

エクササイズ名  
35. **ケンパー跳び**

主な体力要素  
調整力（巧緻性）

領域・内容  
体づくり運動・陸上運動

対象学年  
小学校～



○片足，両足，片足，両足とリズムカルに続けて跳ぶ。

○ケン・パー、ケン・パー、ケン・ケン・パーのリズムを基本に、いろいろなパターンを工夫させるとよい。

○ハードル走や跳び箱運動などの基礎感覚につながる。

エクササイズ名  
36. **スキップ走**

主な体力要素  
調整力（巧緻性）

領域・内容  
体づくり運動

対象学年  
小学校～



○リラックスして大きな動作でスキップを行う。

○目線は正面に保ち、ひざを高く引き上げ、腕の振りも徐々に大きくしていくとよい。

○前へ進もうとする意識よりも、ひざを十分に高く引き上げ、体を上へ持ち上げる意識で行うとよい。

| エクササイズ名           | 主な体力要素   | 領域・内容  | 対象学年 |
|-------------------|----------|--------|------|
| 37. <b>ボールまわし</b> | 調整力（柔軟性） | 体づくり運動 | 小学校～ |



- 長座姿勢（開脚・閉脚）でボールを手で触りながら右（左）腰から足先を通過させ、左（右）腰まで転がす。
- ボールの大きさを変えると負荷が変わる。

| エクササイズ名          | 主な体力要素   | 領域・内容  | 対象学年 |
|------------------|----------|--------|------|
| 38. <b>逆ブリッジ</b> | 調整力（柔軟性） | 体づくり運動 | 小学校～ |



- 柔軟性を養う。
  - ①うつぶせになり、背中の後側でつま先を持つ。
  - ②そのままの状態ですばらく姿勢をキープする。
- 一人でうまくできない場合は、補助者を付けて行う。
- 無理のないように行う。

| エクササイズ名           | 主な体力要素   | 領域・内容  | 対象学年 |
|-------------------|----------|--------|------|
| 39. <b>まげまげピン</b> | 調整力（柔軟性） | 体づくり運動 | 小学校～ |



- 股関節、ハムストリングの柔軟性を高める。
  - ①かかとと手のひらを床につける。
  - ②だんだん膝を伸ばして静止する。
- 伸ばしきれない場合は、できるところまで行い、徐々に伸ばせるようにする。

エクササイズ名  
40. **ストレッチ**

主な体力要素  
調整力（柔軟性）

領域・内容  
体づくり運動

対象学年  
小学校～



- ゆっくり大きく軽く痛みを感じる程度まで身体全体や関節を伸ばし、決して強く痛みをこらえてまでは伸ばさない。
- 硬くなっている「筋肉」や「腱」を伸ばすことで、けがの予防や疲労回復に効果がある。

エクササイズ名  
41. **ジャンケン開脚**

主な体力要素  
調整力（柔軟性）

領域・内容  
体づくり運動

対象学年  
小学校～



- 肩幅程度に足を開いて向かい合って立つ。
- ジャンケンをして負けたら一足分ずつ足を開いていく。
- バランスを崩したり、手をついたりしたら負け。

エクササイズ名  
42. **開脚タオルとり**

主な体力要素  
調整力（柔軟性）

領域・内容  
体づくり運動

対象学年  
小学校～



- 伸ばしたタオルの上に、両足を開いて背中合わせに立つ。
- 合図で、タオルを片手で取り合う。
- 膝が曲がらないようにする。曲がる人は、足幅を広くするとよい。

| エクササイズ名             | 主な体力要素   | 領域・内容  | 対象学年 |
|---------------------|----------|--------|------|
| 4 3. <b>開脚タオル引き</b> | 調整力（柔軟性） | 体づくり運動 | 小学校～ |



- 向かい合って開脚して座る。
- タオルを交互に引っ張り合う。
- できるようになったら、タオルの長さをだんだん短くし、最後は手をつなぐようにする。

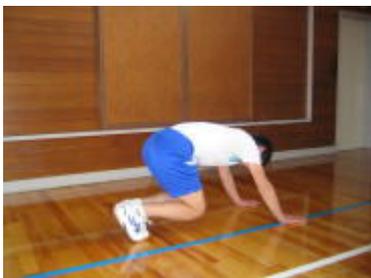
| エクササイズ名                | 主な体力要素      | 領域・内容 | 対象学年    |
|------------------------|-------------|-------|---------|
| 4 4. <b>腕立て伏せジャンケン</b> | 筋力・調整力（巧緻性） | 器械運動  | 小学校（中）～ |



- 向き合って腕立て伏せの状態から、ジャンケンをして負けた方が、決めた回数の腕立て伏せをする。

- 不安定な状況でも体が支えられるようにする。

| エクササイズ名            | 主な体力要素      | 領域・内容 | 対象学年 |
|--------------------|-------------|-------|------|
| 4 5. <b>カエル足打ち</b> | 筋力・調整力（巧緻性） | 器械運動  | 小学校～ |



- 両手をぴったりと床につけ、両足を同時に振り上げ、足を打つ。（拍手するように）
- 足を打つ回数を増やしながらか、腕支持だけの時間を徐々に増やしていく。

| エクササイズ名               | 主な体力要素   | 領域・内容 | 対象学年 |
|-----------------------|----------|-------|------|
| 46. <b>ステージからジャンプ</b> | 調整力（巧緻性） | 器械運動  | 小学校  |



- ステージ上で、立ち止まった状態からステージ下のセーフティーマットに跳びおる。
- 跳びおるとき拍手を打ったり、ねらいを定めて跳びおったりする。
- マットが薄いと足首や膝を痛めることがあるので注意する。

| エクササイズ名         | 主な体力要素   | 領域・内容 | 対象学年 |
|-----------------|----------|-------|------|
| 47. <b>ゆりかご</b> | 調整力（巧緻性） | 器械運動  | 小学校  |



- 体操座りになり、後ろに倒したり、前に戻したりして体を揺らす。
- マット運動の準備運動や背支持倒立へのつなぎとして活用できる。

| エクササイズ名         | 主な体力要素      | 領域・内容   | 対象学年    |
|-----------------|-------------|---------|---------|
| 48. <b>ブリッジ</b> | 筋力・筋持久力・調整力 | 器械運動・武道 | 小学校(中)～ |



- 体の柔軟性、腕の筋力、背筋力、腹筋力アップ、逆さ感覚などを養う。
- 慣れてきたら、腰の高さを高くしたブリッジ、片手ブリッジ、片足ブリッジ、ブリッジ歩きなども行ってみる。

| エクササイズ名  | 主な体力要素   | 領域・内容 | 対象学年    |
|----------|----------|-------|---------|
| 49. エビぞり | 調整力（巧緻性） | 器械運動  | 小学校（中）～ |



- マットに合わせて背中を反る。
- ストレッチ効果もある。
- ブリッジ(48)の導入としても使える。

| エクササイズ名   | 主な体力要素   | 領域・内容 | 対象学年 |
|-----------|----------|-------|------|
| 50. マット跳び | 調整力（巧緻性） | 陸上運動  | 小学校～ |



- 助走から、マットを踏まないように跳び越える。
- 川跳び(69)のようにゲーム性を持たせれば、低学年でも楽しく運動ができる。

| エクササイズ名   | 主な体力要素   | 領域・内容 | 対象学年 |
|-----------|----------|-------|------|
| 51. 動物あるき | 調整力（巧緻性） | 器械運動  | 小学校～ |



- ①両手両足を床につけてイヌのような姿勢で歩く。
  - ②ひざを伸ばし、腰を高くしてクマのような姿勢で歩く。
  - ③片ひざを伸ばし、片足でクマのように歩く。
  - ④足を伸ばして、腕の力だけでアザラシのように進む。
- チームでリレー競争にも利用できる。

エクササイズ名  
5 2. カエル跳び

主な体力要素  
調整力 (巧緻性)

領域・内容  
器械運動

対象学年  
小学校(中)～



○うさぎとび(58)を開脚で行う運動。

エクササイズ名  
5 3. ギャロップ・サイドステップ

主な体力要素  
調整力 (巧緻性)

領域・内容  
器械運動

対象学年  
小学校～



○ギャロップ・・・小さく左右どちらかの足でジャンプして踏み切り足で着地(後ろ足)、続いてもう一方の足を床につけ、横方向に移動する。タ・タンというタイミング。

○サイドステップ・・・体は正面を向いた状態で、横にステップする。



エクササイズ名  
5 4. 円ばんまわり

主な体力要素  
調整力 (巧緻性)

領域・内容  
器械運動

対象学年  
小学校(高)～

- 回転感覚を養うことができる。
- 最初の段階では、左手→右手→左足→右足(写真の例)の順に着地するように意識して行う。
- 慣れてきたら、おなか側に1段ぐらいの跳び箱を置いて足を高く上げることを意識させる方法もある。
- さらに慣れてきたら、足の着地順を逆にし、身体の向きを変えて立ち上がるようにすると、側方倒立回転へつなげることができる。



| エクササイズ名       | 主な体力要素      | 領域・内容 | 対象学年    |
|---------------|-------------|-------|---------|
| 55. ろく木足かけ逆立ち | 筋力・調整力（巧緻性） | 器械運動  | 小学校（中）～ |

- ろく木に足をかけた逆立ち練習。
- 初期段階は腕立てふせの姿勢で足をろく木にかける。
- 足の高さを少しずつ上げて、逆立ち姿勢に近づける。
- 逆さや空間での姿勢変化など、自分の体をコントロールする能力を養う。



| エクササイズ名   | 主な体力要素   | 領域・内容 | 対象学年 |
|-----------|----------|-------|------|
| 56. 丸太転がし | 調整力（巧緻性） | 器械運動  | 小学校～ |



- マットの上に数人で寝転がり、上の人を落とさないように運ぶ。
- 下の方は回転しながら上の人を運び、上の方が通過したら、立ち上がって進行方向に移動し、再び丸太になる。
- グループで競争すると盛り上がる。

| エクササイズ名    | 主な体力要素   | 領域・内容 | 対象学年 |
|------------|----------|-------|------|
| 57. だるま転がし | 調整力（巧緻性） | 器械運動  | 小学校  |



- ① 2～4人組を作る。
- ② 1人がひざをかかえた状態でだるまの姿勢になる。
- ③ その他の人はまわりで転がす。転がす人を交代しながら行う。

| エクササイズ名   | 主な体力要素      | 領域・内容 | 対象学年    |
|-----------|-------------|-------|---------|
| 58. うさぎ跳び | 筋力・調整力（巧緻性） | 器械運動  | 小学校（中）～ |



- 腰を高く上げて、1回1回しっかり進む。
- 足の位置が腰より高くなるように意識する。

| エクササイズ名    | 主な体力要素 | 領域・内容 | 対象学年 |
|------------|--------|-------|------|
| 59. 足ジャンケン | 調整力    | 器械運動  | 小学校  |



- ① 2人組を作る。
- ② 3mぐらい離れて、足ジャンケンをする。
- ③ 負けたら、素早く負けた足のまま、ジャンプで相手を回って1周する。
- ④ 慣れてきたら、時間差ジャンケン（ジャンプして、できるだけ相手よりもあとに出す）などを行ってみる。

| エクササイズ名 | 主な体力要素      | 領域・内容 | 対象学年 |
|---------|-------------|-------|------|
| 60. 馬跳び | 筋力・調整力（巧緻性） | 器械運動  | 小学校～ |



- 最初は2人1組で行い、低いところから始める
- できるようになったら、連続で行ってみる
- チームを組んで競い合ってもよい

| エクササイズ名          | 主な体力要素   | 領域・内容 | 対象学年    |
|------------------|----------|-------|---------|
| 6 1. <b>補助倒立</b> | 調整力（巧緻性） | 器械運動  | 小学校（中）～ |



- 2人組で行う。
- 初期の段階では、マットの上で行う。
- うまくできない場合は、壁を使ったり、補助者に足を持ち上げてもらう。

| エクササイズ名                | 主な体力要素      | 領域・内容 | 対象学年 |
|------------------------|-------------|-------|------|
| 6 2. <b>のぼり棒脚ぬきまわり</b> | 筋力・調整力（巧緻性） | 器械運動  | 小学校～ |



- 鉄棒運動（てつぼうあそび）の準備運動として活用できる。前、後ろへ回ることができる。
- 回転感覚、逆さ感覚を養う。

| エクササイズ名             | 主な体力要素   | 領域・内容 | 対象学年 |
|---------------------|----------|-------|------|
| 6 3. <b>ジャングルジム</b> | 調整力（巧緻性） | 器械運動  | 小学校  |



- 遊び方の例
  - ・ まっすぐ登る。
  - ・ 斜めに登る。
  - ・ ジャングルジムの横棒に足をかけて逆上がり
  - ・ 鬼ごっこ

| エクササイズ名  | 主な体力要素      | 領域・内容 | 対象学年    |
|----------|-------------|-------|---------|
| 64. うんてい | 筋力・調整力（巧緻性） | 器械運動  | 小学校（中）～ |



○うんていを使った運動の例

- ①一欄ずつ前に進む。
- ②一欄もしくは二欄とばして前に進む。
- ③よこよこわたり（うんていの外側の欄をもって移動する）
- ④上わたり（上を歩いてわたる）

| エクササイズ名 | 主な体力要素             | 領域・内容 | 対象学年 |
|---------|--------------------|-------|------|
| 65. 鬼遊び | 瞬発力・全身持久力・調整力（巧緻性） | 陸上運動  | 小学校～ |



○鬼遊びの例

- ①こおり鬼
- ②手つなぎ鬼
- ③かげふみ鬼
- ④しっぽ鬼
- ⑤けいどろ
- ⑥ボール鬼

| エクササイズ名    | 主な体力要素       | 領域・内容 | 対象学年 |
|------------|--------------|-------|------|
| 66. ネコとネズミ | 瞬発力・調整力（巧緻性） | 陸上運動  | 小学校～ |



- ①2列に並び、隣の人（ペア）と背中合わせになる。一列をネコ、もう一列をネズミチームと決める。
- ②例えば「ね、ね、ネコ!!」と呼ばれたら、ネコはペアのネズミを追いかける。同時にネズミはタッチされないように逃げる。
- ③反対に「ね、ね、ネズミ!!」と呼ばれたら、ネズミはペアのネコを追いかけてネコが逃げる。この時、ある程度でラインを引いておきセーフティゾーンを決めておくと良い。

④指導者は「ね、ね…」の時にわざと「眠たい」や「ねねちゃん」などと言うと違える子がいるので盛り上がる。

| エクササイズ名        | 主な体力要素   | 領域・内容 | 対象学年    |
|----------------|----------|-------|---------|
| 67. マリオネットステップ | 調整力（巧緻性） | 陸上運動  | 小学校（中）～ |



- 歩きながら腕を、横→肩→上→肩→下の順に伸ばしていく。
- 慣れてきたら、スキップをしながら行う。
- リズムよく行う。

| エクササイズ名    | 主な体力要素       | 領域・内容 | 対象学年 |
|------------|--------------|-------|------|
| 68. ミニハードル | 瞬発力・調整力（巧緻性） | 陸上運動  | 小学校～ |



- パイプで作ったハードル（目印となる板でもOK）を、10台程度並べる。
- ①片足・両足での素早いジャンプ。
- ②横向き・前向きでの素早いももあげなど。

| エクササイズ名    | 主な体力要素   | 領域・内容 | 対象学年    |
|------------|----------|-------|---------|
| 69. 川跳び連続走 | 調整力（巧緻性） | 陸上運動  | 小学校（低）～ |



- 運動場の地面にラインを引いておき、連続して跳んでいく運動である。
- 障害走の基礎技能作りに活用できる。
- 低学年でも川跳びリレーなど実施できる

エクササイズ名  
70. **跳び箱ジャンプ**

主な体力要素  
調整力（巧緻性）

領域・内容  
陸上運動

対象学年  
小学校～



- 跳び箱の上からジャンプでとびおる。
- 高さ感覚や着地感覚を身につける。
- 発展形として、手をたたきながら着地するなどの動きができる。
- 「やさしく着地」、「ネコのように静かな着地」などの声かけで安全な着地ができるようになる。

エクササイズ名  
71. **ケンケン相撲**

主な体力要素  
調整力

領域・内容  
陸上競技

対象学年  
小学校



- ①エリアを決めてそのなかに2人が入り、片足立ちになる。
- ②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。
- ③フェイントを使ったりして、相手のバランスを崩す。

エクササイズ名  
72. **ケンケン縄跳び**

主な体力要素  
筋持久力・全身持久力・調整力（巧緻性）

領域・内容  
陸上運動

対象学年  
小学校～



- 片足でなわとび運動を行う。前回し片足跳び、後ろ回し片足跳びがある。

| エクササイズ名        | 主な体力要素    | 領域・内容 | 対象学年 |
|----------------|-----------|-------|------|
| 73. 足持ち連結ジャンケン | 調整力 (巧緻性) | 陸上運動  | 小学校～ |



- ①二人組を作りジャンケンをする。
- ②負けた人は勝った人の背面に行き、片手で前の人の方を、もう片方の手で自分の足をおしりの後ろで持つ。
- ③勝った人は、他のペアで勝った人とジャンケンをして、②と同様に負けたペアは後ろにつく。
- ④最後に先頭で勝ち残った人がチャンピオン。

| エクササイズ名      | 主な体力要素    | 領域・内容 | 対象学年 |
|--------------|-----------|-------|------|
| 74. ケンステップ跳び | 調整力 (巧緻性) | 陸上運動  | 小学校～ |



○リズム感とジャンプ力を養う。

○跳び方の例

- ①片足で跳ぶ
- ②左右交互の足で跳ぶ。
- ③ケンケンパー (片足・片足・両足) などのように跳び変化をつける

○ステップ毎の距離を変えたり、コースを子どもたちが作るなどの活動も考えられる。

| エクササイズ名   | 主な体力要素    | 領域・内容 | 対象学年       |
|-----------|-----------|-------|------------|
| 75. タイヤ遊び | 調整力 (巧緻性) | 陸上運動  | 小学校(中)～中学校 |



○校庭にあるタイヤを使っての運動。

タイヤ跳び・・・跳び箱運動の開脚跳びにつながる動きを身につけることができる。

タイヤ渡り・・・タイヤの上をわたる。

タイヤジグザグ走

→2列ある場合はシンクロで上の運動を行うこともできる。

| エクササイズ名            | 主な体力要素       | 領域・内容 | 対象学年    |
|--------------------|--------------|-------|---------|
| 76. <b>ハードルまたぎ</b> | 瞬発力・調整力（巧緻性） | 陸上運動  | 小学校（高）～ |

①両足を抱えて跳ぶ



②両足を開いて跳ぶ



○等間隔（1～1.2 m程度）に並べたハードル（またはそれに替わる障害物）間をノーステップで、できるだけ早くジャンプする。

| エクササイズ名         | 主な体力要素       | 領域・内容 | 対象学年 |
|-----------------|--------------|-------|------|
| 77. <b>ゴム跳び</b> | 瞬発力・調整力（巧緻性） | 陸上運動  | 小学校～ |



○人や柱の間にゴムひもを渡し、当たらないように跳んだり、くぐったりする。

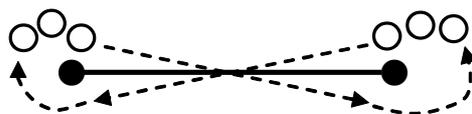
○ゴムを二本にしたり、交差させたりして難易度を上げることができる。

| エクササイズ名          | 主な体力要素       | 領域・内容 | 対象学年 |
|------------------|--------------|-------|------|
| 78. <b>8の字とび</b> | 瞬発力・調整力（巧緻性） | 陸上運動  | 小学校～ |



○跳ぶ人が8の字のように移動する。

○跳ぶときは、長縄と同じであり、移動するときは、下の図のようになる。



| エクササイズ名              | 主な体力要素   | 領域・内容        | 対象学年    |
|----------------------|----------|--------------|---------|
| 79. <b>ボールハンドリング</b> | 調整力（巧緻性） | 球技（バスケットボール） | 小学校（中）～ |



- ①ボールを自分の体（頭、腰、膝）のまわりを落とさないように回す。
- ②膝の間を8の字を描くように回す。
- ③2人組で素早くボール渡しを行う。
- ④ボールを投げ上げて、その間に膝や手をできるだけ多くたたいてキャッチする。

| エクササイズ名                   | 主な体力要素   | 領域・内容        | 対象学年    |
|---------------------------|----------|--------------|---------|
| 80. <b>コピードリブル（バスケット）</b> | 調整力（巧緻性） | 球技（バスケットボール） | 小学校（高）～ |



- 列を作り、先頭の人が進むコースを同じようにドリブルでついていく。
- 慣れてきたら、スピードを速めたり、方向転換を加えながら行う。
- ボールばかり見ないようにするのがポイント。

| エクササイズ名             | 主な体力要素   | 領域・内容        | 対象学年    |
|---------------------|----------|--------------|---------|
| 81. <b>ライン上ドリブル</b> | 調整力（巧緻性） | 球技（バスケットボール） | 小学校（中）～ |

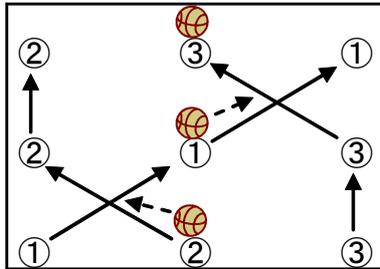


- 体育館に引いてあるラインの上をドリブルしながら歩く。
- 列を作って、先頭がいろんな方向に進むようにする。
- 慣れてきたら走りながら行ったり、方向をいろいろ変えて行う。

| エクササイズ名          | 主な体力要素   | 領域・内容        | 対象学年    |
|------------------|----------|--------------|---------|
| 82. <b>8の字パス</b> | 調整力（巧緻性） | 球技（バスケットボール） | 小学校（高）～ |

○3人1組で、前進しながら8の字を描くようにパスを行う。

○パスをした方向へ移動する。



| エクササイズ名               | 主な体力要素   | 領域・内容        | 対象学年    |
|-----------------------|----------|--------------|---------|
| 83. <b>30秒シュートゲーム</b> | 調整力（巧緻性） | 球技（バスケットボール） | 小学校（高）～ |



○30秒間で、ゴール下からのシュートが何本成功するかを競う。

| エクササイズ名             | 主な体力要素   | 領域・内容        | 対象学年 |
|---------------------|----------|--------------|------|
| 84. <b>ボール渡しリレー</b> | 調整力（巧緻性） | 球技（バスケットボール） | 小学校～ |



- 1列になり、前からボールを後に送る。
- 頭の上から送ったり、股の間から送ったりする。
- チーム対抗で競い合う。

| エクササイズ名             | 主な体力要素   | 領域・内容        | 対象学年    |
|---------------------|----------|--------------|---------|
| 85. <b>ドリブル鬼ごっこ</b> | 調整力（巧緻性） | 球技（バスケットボール） | 小学校（中）～ |



○バスケットボールのコートを使って、ドリブルをしながら鬼ごっこを行う。  
○慣れてきたら、コートを狭くして行う。

| エクササイズ名           | 主な体力要素   | 領域・内容        | 対象学年    |
|-------------------|----------|--------------|---------|
| 86. <b>パス鬼ごっこ</b> | 調整力（巧緻性） | 球技（バスケットボール） | 小学校（中）～ |



○円や四角形のコートを書く  
○中の人にはコートから出ないように逃げる。  
○外のグループは、パスをしながら逃げている人にボールでタッチする。

| エクササイズ名                 | 主な体力要素   | 領域・内容      | 対象学年    |
|-------------------------|----------|------------|---------|
| 87. <b>コーンタッチ鬼（1対1）</b> | 調整力（巧緻性） | 球技（ハンドボール） | 小学校（中）～ |



○コーンの前にディフェンス役が立ち、オフense役がフェイントで抜いて、コーンにタッチする。  
○どの方向からコーンにタッチしても構わない。  
○ディフェンス役は、コーンにタッチされないように邪魔をする。

| エクササイズ名        | 主な体力要素   | 領域・内容      | 対象学年    |
|----------------|----------|------------|---------|
| 88. 壁当てボールキャッチ | 調整力(巧緻性) | 球技(ハンドボール) | 小学校(中)～ |



- ワンバウンドで壁にボールをあててキャッチする。
- 確実に指の腹でキャッチし、すぐに投げる姿勢に入る。
- 投げる手の反対側の足を前に出す。

| エクササイズ名         | 主な体力要素   | 領域・内容      | 対象学年    |
|-----------------|----------|------------|---------|
| 89. 左右持ちかえフェイント | 調整力(巧緻性) | 球技(ハンドボール) | 小学校(中)～ |

① サイドステップ



② ワンドリフェイント



- ① ボールをしっかり握って、サイドステップをしながら左右に移動する。移動したら移動した方の手にボールを持ち替える。(左右交互に素早く行う)
- ② ボールをしっかり握って、サイドステップをしながら左右に移動する。移動したら移動した方の手にボールを持ち替えてワンドリブルする。(左右交互に素早く行う)

| エクササイズ名      | 主な体力要素   | 領域・内容      | 対象学年    |
|--------------|----------|------------|---------|
| 90. 膝はさみジャンプ | 調整力(巧緻性) | 球技(ハンドボール) | 小学校(中)～ |



- 膝にボールを挟み、ジャンプする。
- 前進したり後退したり、ジグザグで進んだりする。

| エクササイズ名          | 主な体力要素   | 領域・内容      | 対象学年    |
|------------------|----------|------------|---------|
| 9 1. <b>ドリブル</b> | 調整力(巧緻性) | 球技(ハンドボール) | 小学校(中)～ |

① ボールを2つ使って



② コーンを使ってジグザグに



- 最初は、利き手と逆手で20m程度を往復する。
- 慣れてきたら、2つのボールを同時にドリブルする。
- コーンを置いて、ジグザグにできるだけ早く行う。

| エクササイズ名          | 主な体力要素   | 領域・内容      | 対象学年    |
|------------------|----------|------------|---------|
| 9 2. <b>二人パス</b> | 調整力(巧緻性) | 球技(ハンドボール) | 小学校(中)～ |

① 向かい合って

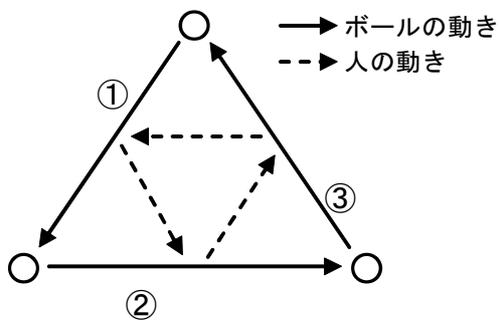


② ランニングしながら



- ①向かい合ってパスを行う。
- ②最初はゆっくり走りながら行う。
- ③慣れてきたら、だんだんとスピードを上げて行う。

| エクササイズ名          | 主な体力要素   | 領域・内容      | 対象学年    |
|------------------|----------|------------|---------|
| 9 3. <b>三角パス</b> | 調整力(巧緻性) | 球技(ハンドボール) | 小学校(高)～ |



- はじめはゆっくり正確に行う
- 前走者がキャッチしたら、走り出す
- 声をかけてパスをもらう

| エクササイズ名  | 主な体力要素   | 領域・内容      | 対象学年    |
|----------|----------|------------|---------|
| 94. シュート | 調整力(巧緻性) | 球技(ハンドボール) | 小学校(高)～ |



- |   |   |  |
|---|---|--|
| <p>①ステップシュート</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・正しいフォームで行う</li> <li>・肘を高く</li> <li>・逆足でしっかり踏み込む</li> </ul> | <p>②サイドシュート</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・助走を生かして</li> <li>・シュート後の着地姿勢</li> </ul> | <p>③ジャンプシュート</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・スナップをきかせて</li> <li>・できるだけ、高い位置でシュートをうつ</li> </ul> |
|---|---|--|

| エクササイズ名    | 主な体力要素   | 領域・内容    | 対象学年    |
|------------|----------|----------|---------|
| 95. ボールタッチ | 調整力(巧緻性) | 球技(サッカー) | 小学校(中)～ |



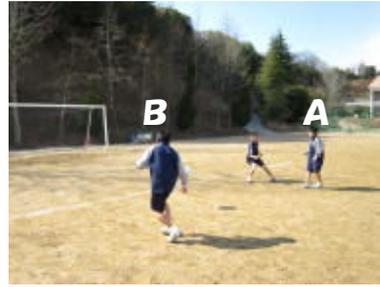
- |                       |                          |                      |
|-----------------------|--------------------------|----------------------|
| ○ボールの上に左右の足の裏を交互にのせる。 | ○足の裏でボールをタッチしたまま、左右へ動かす。 | ○足裏でボールを引き上げ足の甲にのせる。 |
|-----------------------|--------------------------|----------------------|

| エクササイズ名         | 主な体力要素   | 領域・内容    | 対象学年    |
|-----------------|----------|----------|---------|
| 96. ドリブルシュートゲーム | 調整力(巧緻性) | 球技(サッカー) | 小学校(中)～ |



- ゴールから15～20m辺りのコーンから、5～10m程ドリブルをしてシュートを打つ。
- ゴールキーパーの動きを見ながら、シュートをコントロールする。
- ゴールキーパーとの駆け引きも楽しめる。

| エクササイズ名     | 主な体力要素   | 領域・内容    | 対象学年    |
|-------------|----------|----------|---------|
| 97. シュートゲーム | 調整力(巧緻性) | 球技(サッカー) | 小学校(中)～ |



- 2対1で行う。
- ①AはBにパスをする。
- ②AはBにパスを出したら、コートの中に入って、Bのサポートを行い、2対1の状況を作る。
- ③Bはシュートコースがあればシュート、無ければパスを考える。

| エクササイズ名           | 主な体力要素   | 領域・内容    | 対象学年    |
|-------------------|----------|----------|---------|
| 98. コピードリブル(サッカー) | 調整力(巧緻性) | 球技(サッカー) | 小学校(中)～ |



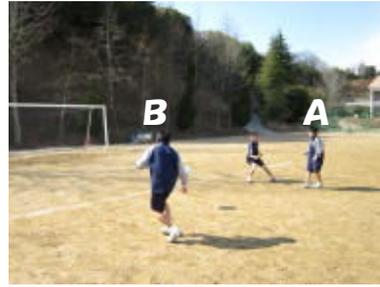
- 先頭の人を同じようにドリブルを行い、ついて行く。
- できるだけ、顔を上げて行うようにする。

| エクササイズ名  | 主な体力要素   | 領域・内容    | 対象学年    |
|----------|----------|----------|---------|
| 99. トラップ | 調整力(巧緻性) | 球技(サッカー) | 小学校(中)～ |



- 胸や太ももを使って、ボールを受け止める。
- ボールが跳ね返らないように、うまく衝撃を吸収する。
- そのほか、膝で抑えたり、おしりで押さえたりできるようにする。
- 2人1組で、相手からのボールやサインによって、いろんな部位でトラップをしたり、ボールを押さえることができるようにする。

| エクササイズ名     | 主な体力要素   | 領域・内容    | 対象学年    |
|-------------|----------|----------|---------|
| 97. シュートゲーム | 調整力(巧緻性) | 球技(サッカー) | 小学校(中)～ |



- 2対1で行う。
- ①AはBにパスをする。
- ②AはBにパスを出したら、コートの中に入って、Bのサポートを行い、2対1の状況を作る。
- ③Bはシュートコースがあればシュート、無ければパスを考える。

| エクササイズ名           | 主な体力要素   | 領域・内容    | 対象学年    |
|-------------------|----------|----------|---------|
| 98. コピードリブル(サッカー) | 調整力(巧緻性) | 球技(サッカー) | 小学校(中)～ |



- 先頭の人を同じようにドリブルを行い、ついて行く。
- できるだけ、顔を上げて行うようにする。

| エクササイズ名  | 主な体力要素   | 領域・内容    | 対象学年    |
|----------|----------|----------|---------|
| 99. トラップ | 調整力(巧緻性) | 球技(サッカー) | 小学校(中)～ |



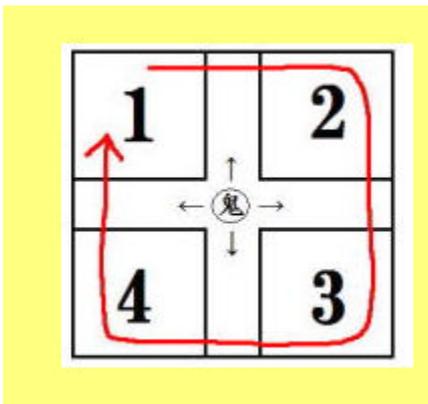
- 胸や太ももを使って、ボールを受け止める。
- ボールが跳ね返らないように、うまく衝撃を吸収する。
- そのほか、膝で抑えたり、おしりで押さえたりできるようにする。
- 2人1組で、相手からのボールやサインによって、いろんな部位でトラップをしたり、ボールを押さえることができるようにする。

| エクササイズ名            | 主な体力要素   | 領域・内容    | 対象学年 |
|--------------------|----------|----------|------|
| 100. <b>ブラジル体操</b> | 調整力(巧緻性) | 球技(サッカー) | 小学校～ |



- チームごとにまとまって声を出しながらリズムよく行う。
- 体をほぐすとともに、サッカーに関連したいろんな動きを身に付ける。
- ウォーキング、サイドステップ、スキップ、もも上げ、足上げなど様々な運動を組み合わせで行う。

| エクササイズ名         | 主な体力要素       | 領域・内容  | 対象学年 |
|-----------------|--------------|--------|------|
| 101. <b>十字鬼</b> | 瞬発力・調整力(巧緻性) | 体づくり運動 | 小学校～ |



- 図形鬼ごっこ。
- 地面に左図のように、田の字を描く。
- 鬼の通り道は中央の「十字」のみ。
- 他の人は、まず「1」に入る。
- 開始の合図で、鬼にタッチされないように「1」→「2」→「3」→「4」→「1」・・・の順にまわっていく。
- タッチされたら鬼を交代しても良いし、鬼が増えていても良い。
- 決められた回数をまわったら、あがり。

| エクササイズ名              | 主な体力要素   | 領域・内容    | 対象学年    |
|----------------------|----------|----------|---------|
| 102. <b>ドリブル鬼ごっこ</b> | 調整力(巧緻性) | 球技(サッカー) | 小学校(中)～ |



- 5人1組で、1人は鬼になる。
- 他の4人はそれぞれがドリブルしながら、決められたスペースの中で鬼にボールをとられないようにする。
- 鬼にスペース外にボールを蹴り出されたら負け。
- 制限時間内に全員のボールを蹴り出せば、鬼の勝ち。

| エクササイズ名       | 主な体力要素         | 領域・内容    | 対象学年    |
|---------------|----------------|----------|---------|
| 103. いきなりドリブル | 全身持久力・調整力(巧緻性) | 球技(サッカー) | 小学校(高)～ |



- 2人組でトラップの練習を行う。
- 笛の合図で、その時ボールを持っていた者がボールキープをしながら、コーンの間(4箇所)を通過していく。
- 最後はグリッドの外にあるコーンにボールをタッチさせれば勝ち。
- コーンの通過の順番は問わない。
- 途中でボールをとられたら、攻守交代して行う。
- それぞれの技能に合わせるために、コーンの数を変化させてもよい。

| エクササイズ名         | 主な体力要素   | 領域・内容      | 対象学年    |
|-----------------|----------|------------|---------|
| 104. ケンケンオーバーパス | 調整力(巧緻性) | 球技(バレーボール) | 小学校(高)～ |



- 片足でジャンプしながら、オーバーハンドパスを行う。(2～3人組)
- バランスをとりながら、安定したパスができるようにする。
- 左右どちらの足でもできるようにする。

| エクササイズ名        | 主な体力要素   | 領域・内容      | 対象学年 |
|----------------|----------|------------|------|
| 105. バックオーバーパス | 調整力(巧緻性) | 球技(バレーボール) | 中学校～ |



- 自分の後方へオーバーハンドでパスを送る。(3人1組)
- 見なくても相手がキャッチできるようにする。
- 相手との距離感覚を把握できるようにする。

| エクササイズ名            | 主な体力要素   | 領域・内容      | 対象学年    |
|--------------------|----------|------------|---------|
| 106. <b>両手ドリブル</b> | 調整力(巧緻性) | 球技(バレーボール) | 小学校(中)～ |



- 両手を使って、ドリブルを行う。
- 両手のバランスがとれないと、安定したドリブルができない。
- 指の腹を使って、柔らかく行う。
- まず、その場で行う。慣れてきたら、動きながら行う。

| エクササイズ名          | 主な体力要素   | 領域・内容      | 対象学年    |
|------------------|----------|------------|---------|
| 107. <b>円形パス</b> | 調整力(巧緻性) | 球技(バレーボール) | 小学校(中)～ |



- 円陣をつくり、バレーボールを落とさないように連続でパスを行う。
- 最初はいろいろなパスを用い落とさないようにする。
- 慣れてきたら、パスの種類を限定して行うのもよい。

| エクササイズ名                  | 主な体力要素   | 領域・内容      | 対象学年 |
|--------------------------|----------|------------|------|
| 108. <b>キャッチ・トス・アタック</b> | 調整力(巧緻性) | 球技(バレーボール) | 中学校～ |



- アンダーハンドサーブで始める。
- サーブレシーブをキャッチし、セッターにボールをパスする。
- セッターはトスを上げ、アタックを打たせる。
- 慣れてきたら、サーブレシーブはキャッチではなく実際にレシーブを行う。

| エクササイズ名       | 主な体力要素   | 領域・内容      | 対象学年    |
|---------------|----------|------------|---------|
| 109. 風船手つなぎパス | 調整力(巧緻性) | 球技(バレーボール) | 小学校(中)～ |



○手をつないで円陣をつくり、風船を落とさないように手をつないだままでパスを行う。  
 ○慣れてきたら、パスをした人が次にパスをする人を指名したり、風船にガムテープを貼り、落ちるスピードを速くしたりする。

| エクササイズ名           | 主な体力要素   | 領域・内容      | 対象学年    |
|-------------------|----------|------------|---------|
| 110. ジャンピングパスキャッチ | 調整力(巧緻性) | 球技(バレーボール) | 小学校(中)～ |



○コーンやペットボトルにゴムを張り、助走をつけて、飛び越えながらボールを空中でキャッチする。  
 ○パスする人とジャンプしてキャッチする人とのタイミングが重要。

| エクササイズ名     | 主な体力要素   | 領域・内容      | 対象学年    |
|-------------|----------|------------|---------|
| 111. ボールパス鬼 | 調整力(巧緻性) | 球技(バレーボール) | 小学校(中)～ |



○円陣をつくり、パスを行う。  
 ○鬼は、そのパスをカットするように動く。  
 ○パスをする者は、ボールを持って動かないようにする。

| エクササイズ名               | 主な体力要素      | 領域・内容         | 対象学年    |
|-----------------------|-------------|---------------|---------|
| 112. <b>ロングパスキャッチ</b> | 筋力・調整力(巧緻性) | 球技(タッチフットボール) | 小学校(中)～ |



- (タッチフットボール)
- タッチフットボールや、ハンドボールなどを使い、遠投とキャッチを行う。
  - 肩・肘・手首を使って投げるようにする。
  - 落下地点を素早く把握し、できるだけ正面でキャッチできるようにする。

| エクササイズ名            | 主な体力要素 | 領域・内容    | 対象学年 |
|--------------------|--------|----------|------|
| 113. <b>セブンボール</b> | 全身持久力  | 球技(ゴール型) | 中学校  |



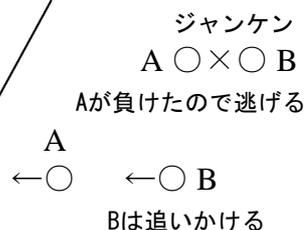
- 6～7mのグリッドの真ん中にボールを7個置き、自分の陣地(角に置かれたフープ)にボールを1個ずつ集める。
- 他の陣地(フープ)からボールをとってきてもかまわない。
- 自分の陣地(フープ)にボールを3個集めたら勝ち。

| エクササイズ名            | 主な体力要素         | 領域・内容 | 対象学年 |
|--------------------|----------------|-------|------|
| 114. <b>各種鬼ごっこ</b> | 全身持久力・調整力(巧緻性) | 武道    | 中学校  |



- 「しっぽとり」(左写真)
  - ・しっぽ(手ぬぐいやはちまきなど)を体操服の後に付け、取り合いをする。
  - ・自分のしっぽがとられたら負け。
  - ・最後まで残った人の勝ち。

- 「ラインタッチ鬼」(右図)
  - ・2本のラインの中央でジャンケンをし、負けた方は自分の後方にあるラインに向かって逃げる。
  - ・勝った方は、相手がラインにたどり着くまでにタッチできるように追いかける。
- その他いろんな鬼ごっこをやる。



| エクササイズ名         | 主な体力要素  | 領域・内容 | 対象学年 |
|-----------------|---------|-------|------|
| 115. ペットボトル巻き上げ | 筋力・筋持久力 | 武道    | 中学校  |



- ペットボトルに水を入れ、手を伸ばした状態で、ひもを巻いたり伸ばしたりする。
- 重さは、水の量で調節する。
- 回数を決めて行ったり、時間を決めて行う。

| エクササイズ名     | 主な体力要素 | 領域・内容 | 対象学年 |
|-------------|--------|-------|------|
| 116. ディッピング | 筋力     | 武道    | 中学校  |

①



②



- ①の状態から、②のように肩と肘が平行になるまで曲げる。
- 肘は完全に伸ばした状態にせず、やや曲がったところで止める。
- 曲げるときに息を吐き、伸ばすときに息を吸い込みながらゆっくり行う。
- 慣れてきたら、回数を増やしていく。

| エクササイズ名     | 主な体力要素  | 領域・内容 | 対象学年 |
|-------------|---------|-------|------|
| 117. キックバック | 筋力・筋持久力 | 武道    | 中学校  |



- 左右対称になるように手と足を曲げ伸ばしする。
- 運動を行うときにぐらつかないようにバランスをとって行う。
- 負荷が足りない場合は、おもりを持って行うとよい。

エクササイズ名  
118. **5人組ジグザグ走**

主な体力要素  
調整力(敏捷性)

領域・内容  
武道

対象学年  
中学校



○両手間隔で横向きに立ち、順番にジグザグで走り抜けて20m先のゴールまでを、グループで競う。

エクササイズ名  
119. **お猿のかごやりレー**

主な体力要素  
筋力

領域・内容  
武道

対象学年  
中学校



○3人1組になり、2人で両方の脇と膝裏を抱えてリレーを行う。

エクササイズ名  
120. **四股踏み**

主な体力要素  
筋力・筋持久力

領域・内容  
武道

対象学年  
中学校



○しっかり腰を落とした状態から足を側方に上げ、ゆっくりと下ろす。  
○下ろしたときに十分に腰を落とすようにする。  
○慣れてきたら、回数を増やしていく。

## 平成21年度子どもの体力向上支援事業

### 「いきいき岡山っ子体力アッププログラム」作成協力者

#### ○子どもの体力向上支援委員並びに体力向上プログラム検討委員

##### 「体力向上支援委員」

|      |                |     |
|------|----------------|-----|
| 加賀勝  | 岡山大学教育学部       | 教授  |
| 米谷正造 | 川崎医療福祉大学医療技術学部 | 教授  |
| 林修   | 中国学園大学子ども学部    | 准教授 |
| 北原和明 | 岡山大学教育学部附属小学校  | 教諭  |
| 竹中一雄 | 赤磐市立山陽北小学校     | 教諭  |
| 藤井優子 | 倉敷市立玉島東中学校     | 教諭  |
| 鳥岡純三 | 高梁市立川上中学校      | 教諭  |

##### 「体力向上プログラム検討委員」

|      |            |    |
|------|------------|----|
| 大前暁政 | 岡山市立城東台小学校 | 教諭 |
| 小橋寛之 | 瀬戸内市立邑久小学校 | 教諭 |
| 手島貴教 | 県立倉敷天城中学校  | 教諭 |
| 高木亮彦 | 高梁市立有漢中学校  | 教諭 |

##### 「事務局」

|      |             |          |
|------|-------------|----------|
| 大谷創一 | 岡山県教育庁保健体育課 | 総括主幹     |
| 入江恭輔 | 岡山県教育庁保健体育課 | 指導主事（主任） |
| 田代雄一 | 岡山県教育庁保健体育課 | 指導主事（主任） |

##### 「撮影協力」

岡山大学教育学部附属小学校  
岡山市立城東台小学校  
赤磐市立山陽北小学校  
瀬戸内市立邑久小学校  
瀬戸内市立行幸小学校  
県立倉敷天城中学校  
倉敷市立玉島東中学校  
高梁市立川上中学校  
高梁市立有漢中学校

※ 平成21年度体力向上支援プログラム実践研修会における、指導案や単元計画、学習カード等の資料は岡山県教育庁保健体育課のホームページに掲載していますので、活用して下さい

ホームページアドレス

[http://www.pref.okayama.jp/soshiki/kakuka.html?sec\\_sec1=148](http://www.pref.okayama.jp/soshiki/kakuka.html?sec_sec1=148)