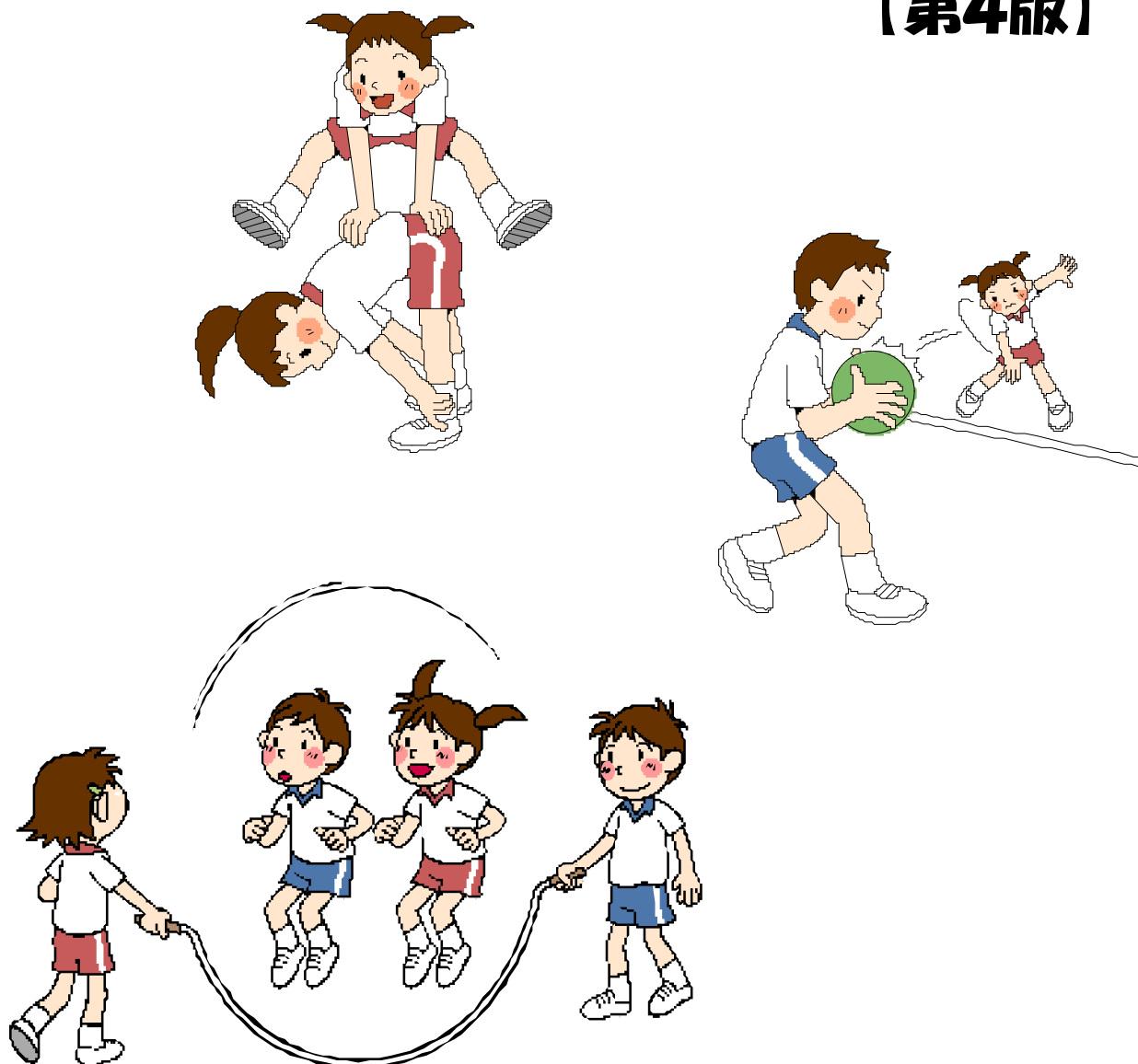


運動が好き・運動量の豊富な子どもの育成を目指して！

# 北九州市体力向上プログラム

【第4版】



平成30年3月（改訂）

北九州市教育委員会

# 目次

I	北九州市体力向上プログラムの活用にあたって	1
II	北九州市体力向上プログラム（準備運動編）の活用の仕方	2
＜準備運動編（補強運動を含む）＞		
1	「握力」に関する運動	3
2	「上体起こし」に関する運動	6
3	「長座体前屈」に関する運動	11
4	「反復横とび」に関する運動	16
5	「20mシャトルラン」「持久走」に関する運動	20
6	「50m走」に関する運動	24
7	「立ち幅とび」に関する運動	27
8	「ソフトボール投げ」「ハンドボール投げ」に関する運動	31
9	「様々な種目」に対応した運動	35
＜授業編＞（小学校）		
III	日々の授業を振り返ろう！「体育授業のポイントシート」	36
1	1年 体づくり運動「体ほぐし運動」	37
2	3年 体づくり運動「多様な動きをつくる運動」	40
3	5年 体づくり運動「体力を高める運動」	43
4	2年 器械・器具を使っの運動遊び「鉄棒を使った運動遊び」	46
5	3年 器械運動「マット運動」	49
6	3年 器械運動「跳び箱運動」	52
7	4年 器械運動「鉄棒運動」	55
8	5年 器械運動「マット運動」	58
9	1年 走・跳の運動遊び「ケンパー跳び遊び・幅跳び遊び」	61
10	3年 走・跳の運動「幅跳び」	64
11	4年 走・跳の運動「小型ハードル走」	67
12	5年 陸上運動「短距離走・リレー」	70
13	6年 陸上運動「走り高跳び」	73
14	1年 水遊び	76
15	4年 浮く・泳ぐ運動	79
16	6年 水泳	82
17	1年 ゲーム「ボール投げゲーム（的当てゲーム）」	85
18	3年 ゲーム「ベースボール型ゲーム（キックベースボール）」	88
19	3年 ゲーム「ゴール型ゲーム（ラインサッカー）」	91
20	5年 ボール運動「ゴール型（バスケットボール）」	94
21	6年 ボール運動「ネット型（ソフトバレーボール）」	97
22	1年 表現遊び「（生き物ランドへ行こう）」	100
23	3年 表現運動「リズムダンス」	103
24	6年 表現運動「激しく〇〇する」	106
＜1校1取組編＞		
1	スポコン広場に挑戦！	109
2	ヘルシータイム	111
3	レッツ・チャレンジ！なわとびタイム	112
4	みんなで楽しく集団あそび！	113
5	スポーツ大賞はどこだ！	116
6	やる気エクササイズ	117
7	ダンス de 集会	119
＜資料＞		
1	運動に対する質問紙（中学校用）	120
2	北九州市学力・体力向上アクションプラン（体力）について（抜粋）	122
3	新体カテストで児童生徒の今持っている力を引き出すポイント・アドバイス集	123

＜北九州市体力向上プログラム作成委員＞



## 北九州市体力向上プログラムの活用にあたって

本市では、全市一体となって「運動の好きな子ども」や「運動量の豊富な子ども」を育成するために、北九州市体力向上プログラムを作成することにしました。このプログラムは、2年間（平成28・29年度）かけて、市内の先生方と立命館大学スポーツ健康科学部スポーツ教育学研究室で共同開発したものです。

本プログラムは、授業力の向上や運動習慣の確立に向けて、内容を「準備運動編」「授業編」「1校1取組編」で構成しています。

### 担任・保健体育科の先生必見！今後の取組

ポイント



#### 授業力の向上に向けた取組

##### ■ 体育・保健体育科の授業の準備運動

「準備運動編」に示された運動の中から5分程度でできるように運動を選び、**必ず取り入れて**行うようにしてください。

※「ジャンプアップ運動」や「ボディバランス運動」など多くの運動を示しています。授業の内容に合わせて運動を選んだり、児童生徒の実態に合わせて高めたい運動を選んだりして取り組んでみてください。（**新体カテストの結果分析に応じた取組がポイント**です！）

##### ■ 授業の振り返り、相互の授業観察

「日々の授業を振り返ろう！『体育授業のポイントシート』（プログラムに掲載しています）を授業の振り返り（1ヶ月に2回程度）や、互見授業等で**必ず活用し**、授業力の向上に向けて役立ててください。

##### ■ 授業編の活用

児童生徒が夢中になれる内容や、学習過程・学習展開、授業のポイントや教具の工夫について**例として示しています**。

ポイント



#### 運動習慣の確立に向けた取組

##### ■ 1校1取組

年間を通した運動習慣を確立するために、学校全体で**必ず実施する取組**です。開発した取組や好事例を「1校1取組編」に**参考例**として示しています。

##### ■ 北九っ子体力向上シート（別紙）

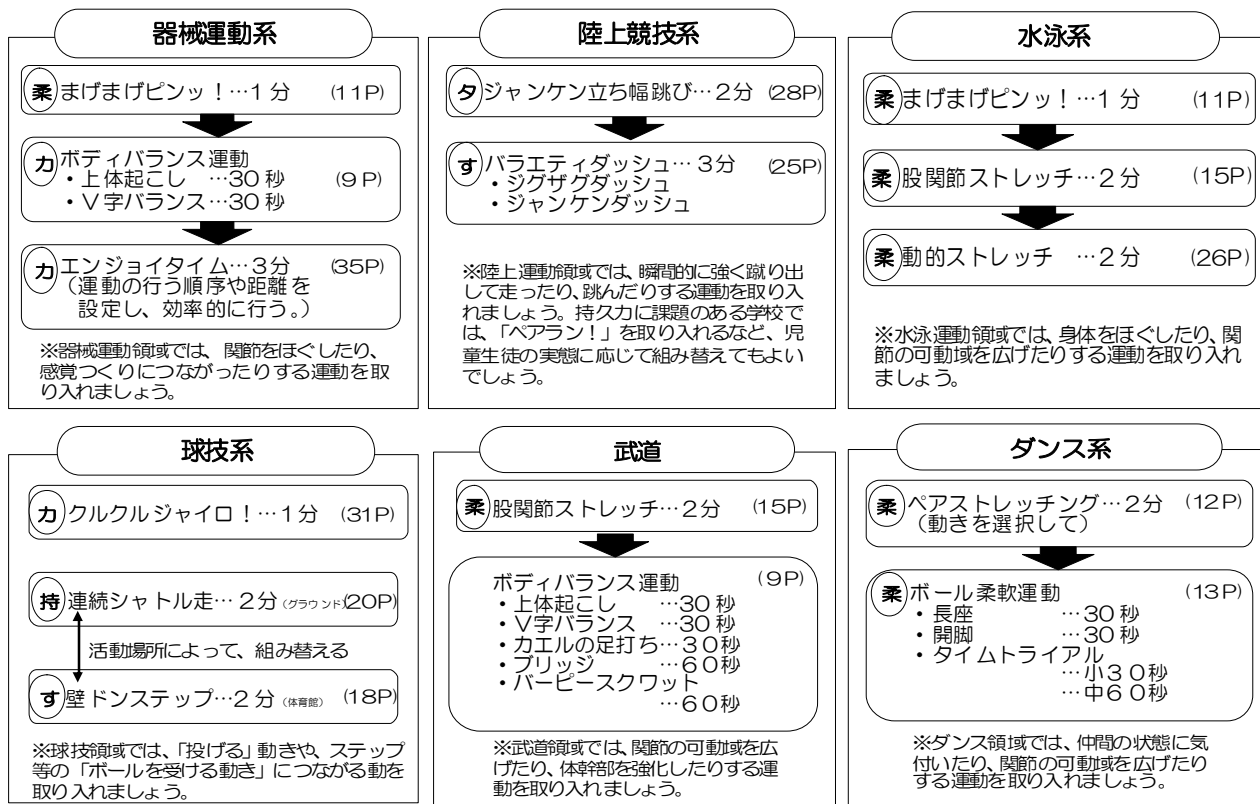
毎日の運動の様子を児童生徒自身が記入することで、運動習慣を可視化でき、意欲が高まるようになっていきます。また、本シートを保管しておくことで、体力の状況を経年比較することができるため便利です。

北九っ子体力向上シートもしくは福岡県体力アップシートの**どちらかを必ず活用**ください。

# 北九州市体力向上プログラム（準備運動編）の活用の仕方

北九州市体力向上プログラム(準備運動編)は、ストレッチ等あとの準備運動で行います。3～5分程度で行うことができるように運動を組み合わせ、毎時間行うようにします。その際、領域によって、運動の組み合わせを変えたり、期間を決めて行ったりするとより効果的に行うことができます。授業の内容に合わせて、運動を選んだり、児童生徒の実態に合わせて、高めたい運動を選んだりして取り組んでみてください。

## 【「準備運動編」活用例】



①…すばやさ、②体の柔らかさ、③動きを持続する能力、④タイミングのよさ、⑤力強さ

本プログラム（準備運動編）では、新体力テストとの関連（※1）や領域との関連（※2）を示しています。また、活動のめやすとなる時間と効果の表れるめやすとなる期間（※3）も示していますので、運動領域に合わせて楽しく準備運動に取り組んでいただけたらと思います。また、プログラムの運動の効果が表れる期間（※4）をめやすとして示しています。

**ジャンプアップ運動**

※1 新体力テストとの関連  
※2 領域との関連  
※3 活動のめやすとなる時間と効果の表れるめやすとなる期間  
※4 運動の効果が表れる期間

＜このような運動です＞

短時間で行うことができ、運動性の「タイムツウカよび」「力強さ」等高められる効果的な運動です。新体力テストの立ち幅跳びや、運動領域(陸上)「走り幅跳び」等につながる運動です。

ジャンプアップの種類	準備運動	準備時間	準備回数	準備時間	準備回数
ジャンプアップ	1分	10回	1分	10回	1分
ジャンプアップ	1分	10回	1分	10回	1分
ジャンプアップ	1分	10回	1分	10回	1分
ジャンプアップ	1分	10回	1分	10回	1分
ジャンプアップ	1分	10回	1分	10回	1分
ジャンプアップ	1分	10回	1分	10回	1分
ジャンプアップ	1分	10回	1分	10回	1分
ジャンプアップ	1分	10回	1分	10回	1分
ジャンプアップ	1分	10回	1分	10回	1分
ジャンプアップ	1分	10回	1分	10回	1分

**プログラムの効果**  
準備運動で運動効果が表れるめやす。

**ポイントと解説**

ジャンプアップ運動は、準備運動として行うことで、運動性の「タイムツウカよび」「力強さ」等高められる効果的な運動です。新体力テストの立ち幅跳びや、運動領域(陸上)「走り幅跳び」等につながる運動です。

ジャンプアップ運動は、準備運動として行うことで、運動性の「タイムツウカよび」「力強さ」等高められる効果的な運動です。新体力テストの立ち幅跳びや、運動領域(陸上)「走り幅跳び」等につながる運動です。

ジャンプアップ運動は、準備運動として行うことで、運動性の「タイムツウカよび」「力強さ」等高められる効果的な運動です。新体力テストの立ち幅跳びや、運動領域(陸上)「走り幅跳び」等につながる運動です。