

本県の体力向上に関する取組

[令和6年度]

- しずおか元気っ子通信
- 武道推進モデル校の取組
- 子供の体力向上推進校の取組
- しずおかダンス動画の活用
- 取組紹介表彰優秀賞の紹介
- チャレンジシートの紹介
- 新体力テスト指導ポイントシートの紹介



しずおか元気っ子通信

学校用

静岡県教育委員会 健康体育課

運動に取り組むきっかけは、体育の授業から

学校で運動好きや体育・保健体育の授業好きを増やしましょう。子供の好奇心が運動する時間の増加につながります。そして、運動時間の増加は、体力向上につながります。

運動は心身に好影響

運動と勉強の相乗効果



※「スポーツ庁」より

外遊びは近視の予防



※「日本眼科協会」より

遊びや運動は日常から！スポーツだけが運動ではない。

アクティブチャイルドプログラム



※「JSPO」より

運動強度 (METs)



※「スポーツ庁」より



児童・生徒の体力は、高い？低い？

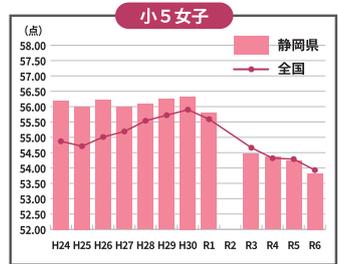
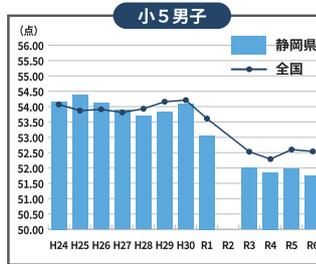


小学5年生及び中学2年生の体力合計点は、令和元年度から低下傾向を示し、コロナ禍で拍車がかかった状態が続いていた。令和6年度時点では、小学5年生男子は、下げ止まりの傾向、中学2年生男子は、回復の兆しが見られるものの、小学5年生、中学2年生の女子は、依然として低下傾向にある。

静岡県
(新体力テスト)



スポーツ庁
(全国体力・運動能力、
運動習慣等調査)



01 体力アップの活用コンテンツ

体力アップコンテンツしずおか
チャレンジシート



ふじさんプログラム動画



しずおかダンス動画



02 新体力テストに挑戦

実施方法の動画や
指導ポイントシートの活用



室伏長官による力を引き出す
ウォーミングアップ



教材研究のアドバイス Point

掲載内容

- ✓ 学習指導要領
- ✓ 指導参考資料集(文部科学省)
- ✓ 家庭での体育、保健体育の学習コンテンツ参考例

- ✓ ICT 端末を活用した体育・保健体育授業の事例集
- ✓ 小学校体育(運動領域)指導の手引き

などなど

学校体育・運動部活動
(スポーツ庁)



ホームページ紹介

「体力アップコンテンツしずおか」「新体力テスト」の入口はホームページから



しずおか元気っ子Lab

～静岡県子供の体力向上ホームページ～



01 体力アップコンテスト
しずおか



02 子どもの体力向上
ふじさんプログラム



03 新体力テスト



04 学校サポート事業



05 運動部活動の充実

2 武道推進モデル校の取組

多様な武道等指導の充実及び支援体制の強化 武道推進モデル校 研究報告

剣道・相撲・空手道	熱海市立泉中学校（静岡県） 電話番号 0465-63-2811 メールアドレス izumi-jh@i-younet.ne.jp
------------------	---

●実践研究のねらい

- 実技指導協力者の派遣により、専門的な技術指導や段階的な指導を経験することにより、日本固有の伝統・文化への興味・関心を高める。
- 特色ある武道指導の実践を進める趣旨から、相撲と空手道について、実際に体験する授業として機会を設け、武道指導の充実を図る。

●多様な武道の指導モデル 第1, 2, 3学年（3学級19名）

	1	2	3	4	5	6	7
種目	剣道					相撲	空手道
学習の流れ	い竹 と刀 の礼 の扱 法	二人一組で基本動作 (一本打ち、連続 技、払い技)			試合	相 撲 の 歴 史	礼 法
	立 ち 会 い 動 作	防 具 の 学 習	踏み込み足の練習				(四 股、 す り 足)
	体捌き			生徒同 士で稽 古	総 復 習	押 し 相 撲	基 本 動 作 (突 き・ 蹴 り・ 受 け)
	振り返り・片づけ						

●指導の工夫

- 剣道の実技指導協力者が保健体育の授業における実技指導を補完することにより、授業の充実を図った。
- 単元の最後に実技指導者の活用における相撲と空手道の体験授業を実施した。実際に体験する1時間の授業として機会を設け、歴史、礼法、基本動作、模範演武を実施した。
- 実技指導協力者の活用について、剣道では、礼法、竹刀の扱い、剣道具の着装、立ち会い動作を、相撲では、歴史、基本の姿勢、四股、すり足、押し相撲を、空手道では、歴史、礼法、基本の突き・蹴り・受け、模範演武の内容とした。
- 剣道では、協力者の先生から剣道の専門的な指導を受けた。相撲では、普段馴染みのない、相撲の歴史やルール、行い方や生徒が楽しめるようなゲーム性のあるものを中心とした授業の組み立ての内容とした。空手道では、空手道の歴史や基本動作などの内容や安全への配慮も行った。

●授業の様子



【 押し相撲 】

土俵マットを用意し、本格的な相撲を体験した



【 突きの練習 】

リズムに合わせて基本の動きを復習する

●生徒の取り組み方や意識の変容、感想など

<p>1. 多様な武道（※2種目以上または、柔道、剣道、相撲以外の武道）を学習したことで、武道への関心は高まりましたか。</p>	<p>2. 多様な武道を学習したことで、伝統的な考え方や行動の仕方への理解は深まりましたか。</p>	<p>3. 多様な武道を学習する授業は楽しいですか。</p>
<p>■ 高まった ■ やや高まった ■ あまり高まらなかった ■ 高まらなかった</p>	<p>■ 深まった ■ やや深まった ■ あまり深まらなかった ■ 深まらなかった</p>	<p>■ 楽しい ■ やや楽しい ■ あまり楽しくない ■ 楽しくない</p>
<ul style="list-style-type: none"> ・ 剣道では、授業を重ねるごとに面、小手、胴を打つのが上達した。 ・ 相撲では、四股、すり足が難しかったが、新しいチャレンジで楽しかった。機会があったらまたやりたい。相撲は力で戦うと思っていたが、バランスもすごく大切だということを学べた。日本の文化を楽しめてよかった。 ・ 空手道では、やったことがなかったから始めは緊張したけど、とても楽しかった。初めてだったから難しかったけど、楽しかった。また機会があればやりたい。 		

●成果

- 剣道では、協力者の先生が生徒へ礼法をしっかり指導してくださったので、授業の初めの時よりも大きな声で挨拶をすることができるようになった。声出しも、小さい声だったが、協力者の先生が根気強く指導してくださったおかげで、最後には大きな声で声出しができるようになっていた。
- 相撲では、始めは相撲を行うことに緊張していたような生徒たちだったが、授業の中盤になると、楽しそうに真剣に授業に取り組む姿が見られた。すり足は実際に土俵マットの上で行ったため、生徒にとって貴重な体験になった。
- 空手道では、始めに模範演武を行ってくれたので、その次に行う基本動作のイメージがしやすく、スムーズに動きに移ることができていた。組手になると、真剣に楽しく二人組で突き、受けを行うことができていた。

●課題

- 単元授業は5回と短いため、あと1～2回増やすことでより習得が深まるのではないかと感じた。内容はゲーム的な要素よりも型重視のドリル練習が多かった。

多様な武道等指導の充実及び支援体制の強化 武道推進モデル校 研究報告

剣道・銃剣道	熱海市立初島中学校（静岡県） 電話番号 0557-67-1418 メールアドレス h-wakame@i-younet.ne.jp
---------------	--

●実践研究のねらい

- 実技指導協力者の派遣事業を活用し、専門的な技術指導や段階的な指導を経験することにより、日本固有の伝統・文化への興味・関心を高める。
- 特色ある武道指導の実践を進める趣旨から、銃剣道について、実際に体験する授業として機会を設け、武道指導の充実を図る。

●多様な武道の指導モデル 第2学年（1学級1名）

	1	2	3	4	5	6	7	8
種目	剣道						銃剣道	
学習の流れ	の礼 構え・ 刃筋・ 素振り ・間合 立ち 合い	み踏 台み 込み ・足 の練 習・ 胴・ 打ち 込	習前 ・回 の復 習・ 左 右 面 の 練	打ち 込み 練習 （面 着 装）		稽古 打ち 込み 練習 （面 着 装）	銃剣道とは	銃剣道とは
							礼法・作法	銃剣の扱い方
								突き方

●指導の工夫

- 保健体育の授業における実技指導を補完することにより、授業の充実を図った。
- 単元の最後に実技指導者の活用における銃剣道の体験授業を実施した。実際に体験する1時間の授業として機会を設け、礼法・作法、銃剣の扱い方、突き方の内容を実施した。
- 実技指導協力者の活用については、剣道では、剣術と剣道、礼法、刃筋とは、模擬刀で感じる、間合い、遠い間、近い間、一足一刀、中段の構えと足捌き、素振り、立ち合いの動作、打ち込み練習（すり足、踏み込み足）の内容を実施した。銃剣道では、講義、礼法・作法、銃剣の持ち方、足の動かし方、銃剣の突き方、演武披露の内容とした。
- 剣道における技術、心構え、姿勢などで、本人への価値付けに関する声掛けを指導者が行った。銃剣道では、到達課題を一つ一つ段階を踏んで設定をし、評価において、生徒がどの程度までできるようになったか、それに向けて生徒が考えて取り組んでいる様子が教員の立場からも理解できるようにした。

●授業の様子



【 桐打ち 】
基本の五つの型



【 突き方 】
風船をつかって突く練習

●生徒の取り組み方や意識の変容、感想など

<p>1. 多様な武道（※2種目以上または、柔道、剣道、相撲以外の武道）を学習したことで、武道への関心は高まりましたか。</p>	<p>2. 多様な武道を学習したことで、伝統的な考え方や行動の仕方への理解は深まりましたか。</p>	<p>3. 多様な武道を学習する授業は楽しいですか。</p>
<p>100.0%</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ 高まった ■ やや高まった ■ あまり高まらなかった ■ 高まらなかった 	<p>100.0%</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ 深まった ■ やや深まった ■ あまり深まらなかった ■ 深まらなかった 	<p>100.0%</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ 楽しい ■ やや楽しい ■ あまり楽しくない ■ 楽しくない
<ul style="list-style-type: none"> ・ 昨年度も剣道を教えていただき、やる前から楽しみだった。実際にやってみたら以前より竹刀が重く感じ、かなり疲れたが、狙いを定めて刃筋に沿って竹刀を振ることが楽しかった。 ・ 銃剣道というものを初めて知った。やる前は、棒を振っているだけのものと思っていたが、イメージと違い、銃剣を狙いを澄まして突くことが難しく、それを一射でできる先生はすごいと思った。 		

●成果

<p>○ 剣道では、2年生の1人での授業だったが、生徒とコミュニケーションをとりながら、温かい雰囲気で行えたことが良かった。技術面だけでなく、心の持ち方、礼儀、武士道と剣道の歴史など武道を通して様々なことをていねいに優しく指導していただいた。</p> <p>○ 銃剣道では、講師の先生方が的など工夫をしていただき実施することができた。銃剣の歴史をはじめ、礼儀作法、突き方など心身ともに学びになる指導をしていただいた。見るだけでなく、やってみて分かる「突く」難しさを体感できたことが生徒の興味につながった。</p>
--

●課題

<p>○ 1対1となるため、当日の欠席や天候による船の運航停止などの対応のしかたを事前に確認しておく必要がある。</p>
--

多様な武道等指導の充実及び支援体制の強化

武道推進モデル校 研究報告

剣道・少林寺拳法	磐田市立向陽中学校（静岡県） 電話番号 0538-38-0339 メールアドレス koyo-j@city-iwata.ed.jp
-----------------	--

●実践研究のねらい

- 実技指導協力者の派遣により、専門的な技術指導や段階的な指導を経験することにより、日本固有の伝統・文化への興味・関心を高める。
- 特色ある武道指導の実践を進める趣旨から、少林寺拳法について、実際に体験する授業として機会を設け、武道指導の充実を図る。

●多様な武道の指導モデル 第1, 2学年（5学級151名）

	1	2	3	4	5	6	7	8	9
種目	合気道	剣道							
学習の流れ	導入（あいさつ、健康観察、本時の学習の見通し）								
	動運備準						基本動作の確認		
	歴史や所作の学習								
	組み手の学習	基本動作の学習			防具の着装				
		竹刀の握り方、素振り							
	試合の行い方								
整理（整理運動、本時の振り返り、次時の連絡、あいさつ）									

●指導の工夫

- 剣道の実技指導協力者が保健体育の授業における実技指導を補完することにより、授業の充実を図った。
- 単元の途中に実技指導者の活用における少林寺拳法の体験授業を実施した。実際に体験する1時間の授業として機会を設け、歴史、礼法、基本となる構え・受け・突き・蹴り・反撃、演武の師範を実施した。
- 実技指導協力者の活用について、剣道では、剣道の現状、成り立ち、歴史、足さばき、竹刀の名称、素振り、面打ち、小手打ち、かかり稽古を実施し、少林寺拳法では、少林寺拳法の歴史、基本練習の内容とした。
- 剣道では、講師の先生に細かな指導をお願いし、目の行き届かない内容も実施することができた。評価方法については、学んだことをテスト等で振り返れるよう工夫する。
- 少林寺拳法では、分かりやすい指導をお願いし、武道に馴染みのなかった生徒も楽しく取り組める内容とした。

●授業の様子



【竹刀の振り方】
面を付けての一斉指導



【基本練習の説明】
生徒を手本に組み方の説明

●生徒の取り組み方や意識の変容、感想など

<p>1. 多様な武道（※2種目以上または、柔道、剣道、相撲以外の武道）を学習したことで、武道への関心は高まりましたか。</p>	<p>2. 多様な武道を学習したことで、伝統的な考え方や行動の仕方への理解は深まりましたか。</p>	<p>3. 多様な武道を学習する授業は楽しいですか。</p>																								
<table border="1"> <tr><td>■ 高まった</td><td>52.2%</td></tr> <tr><td>■ やや高まった</td><td>35.8%</td></tr> <tr><td>■ あまり高まらなかった</td><td>10.4%</td></tr> <tr><td>■ 高まらなかった</td><td>1.5%</td></tr> </table>	■ 高まった	52.2%	■ やや高まった	35.8%	■ あまり高まらなかった	10.4%	■ 高まらなかった	1.5%	<table border="1"> <tr><td>■ 深まった</td><td>49.3%</td></tr> <tr><td>■ やや深まった</td><td>47.8%</td></tr> <tr><td>■ あまり深まらなかった</td><td>3.0%</td></tr> <tr><td>■ 深まらなかった</td><td>0.0%</td></tr> </table>	■ 深まった	49.3%	■ やや深まった	47.8%	■ あまり深まらなかった	3.0%	■ 深まらなかった	0.0%	<table border="1"> <tr><td>■ 楽しい</td><td>46.2%</td></tr> <tr><td>■ やや楽しい</td><td>43.1%</td></tr> <tr><td>■ あまり楽しくない</td><td>10.8%</td></tr> <tr><td>■ 楽しくない</td><td>0.0%</td></tr> </table>	■ 楽しい	46.2%	■ やや楽しい	43.1%	■ あまり楽しくない	10.8%	■ 楽しくない	0.0%
■ 高まった	52.2%																									
■ やや高まった	35.8%																									
■ あまり高まらなかった	10.4%																									
■ 高まらなかった	1.5%																									
■ 深まった	49.3%																									
■ やや深まった	47.8%																									
■ あまり深まらなかった	3.0%																									
■ 深まらなかった	0.0%																									
■ 楽しい	46.2%																									
■ やや楽しい	43.1%																									
■ あまり楽しくない	10.8%																									
■ 楽しくない	0.0%																									
<ul style="list-style-type: none"> 子どもたちの反応がとても良かった。今までの剣道の授業は、面を付けて少し打ったら単元が終了するくらいだったが、今回は余裕をもって面打ちまで行うことができた。実際に講師の先生に踏み込み面を打ったり、かかり稽古を行ったりすると子どもたちの表情も明るく、楽しい気持ちが伝わってきた。 少林寺拳法の授業では、見ず知らずの人に腕をつかまれた想定で簡単に解くことができる術を教えていただいた。 むずかしかったところもあったが、1年生の時より楽しく授業ができた。講師の方が剣道の魅力をたくさん教えてくれたので、有意義な時間となった。 																										

●成果

○剣道も少林寺拳法もとても楽しそうに行っているのが印象的だった。剣道では、試合や稽古が特に楽しいと生徒が話しており、2年生の生徒は「来年もやりたい」という意欲が高まった。

●課題

○来年度につなげていくためにも、剣道の面白さや魅力について子どもたちに引き続き、指導をしていくことが大切である。

多様な武道等指導の充実及び支援体制の強化 武道推進モデル校 研究報告

<h2>柔道・合気道</h2>	伊豆市立天城中学校（静岡県） 電話番号 0558-85-0075 メールアドレス a-jhs@school.city.izu.shizuoka.jp
-----------------	--

●実践研究のねらい

- 実技指導協力者の派遣により、専門的な技術指導や段階的な指導を経験することにより、日本固有の伝統・文化への興味・関心を高める。
- 特色ある武道指導の実践を進める趣旨から、合気道について、実際に体験する授業として機会を設け、武道指導の充実を図る。

●多様な武道の指導モデル 第1, 2, 3学年（4学級93名）

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
種目	オリエンテーション	合気道	柔道								
学習の流れ	合気道 の講師による 学習 （柔道・合気道）	準備体操、あいさつ、学習の見通し									
		学習に係る基本動作の確認									
		受け身練習	大内刈りに入るための崩しと体捌き、受け身の取り方			固め技の学習 けさ固め 横四方固め			学習のまとめ		
			打ち込み	投げ込み	対人練習						
振り返り											

●指導の工夫

- 単元の初めに実技指導者の活用における合気道の体験授業を実施した。実際に体験する1時間の授業として機会を設け、基本動作から、護身術につながる内容を実施した。
- 実技指導協力者の活用については、礼儀作法、合気道の特徴、受け身、小手返し、受、取の動きの練習の内容とした。
- オリエンテーションでは、柔道を中心に武道の成り立ちや大切にしている考え方について指導した。それを踏まえて合気道の体験をすることで武道に共通する礼法や合気道特有の動き、考え方などに触れる機会となるようにした。

●授業の様子



【 小手返しの実践 】
身体の特徴を利用とした合気道の基本技



【 合気道特有の礼法 】
座礼の方法、姿勢、合気道特有の動きを入れた準備体操など

●生徒の取組み方や意識の変容、感想など

<p>1. 多様な武道（※2種目以上または、柔道、剣道、相撲以外の武道）を学習したことで、武道への関心は高まりましたか。</p>	<p>2. 多様な武道を学習したことで、伝統的な考え方や行動の仕方への理解は深まりましたか。</p>	<p>3. 多様な武道を学習する授業は楽しいですか。</p>																								
<table border="1"> <tr><td>■ 高まった</td><td>65.9%</td></tr> <tr><td>■ やや高まった</td><td>27.3%</td></tr> <tr><td>■ あまり高まらなかった</td><td>6.8%</td></tr> <tr><td>■ 高まらなかった</td><td>0.0%</td></tr> </table>	■ 高まった	65.9%	■ やや高まった	27.3%	■ あまり高まらなかった	6.8%	■ 高まらなかった	0.0%	<table border="1"> <tr><td>■ 深まった</td><td>78.4%</td></tr> <tr><td>■ やや深まった</td><td>19.3%</td></tr> <tr><td>■ あまり深まらなかった</td><td>2.3%</td></tr> <tr><td>■ 深まらなかった</td><td>0.0%</td></tr> </table>	■ 深まった	78.4%	■ やや深まった	19.3%	■ あまり深まらなかった	2.3%	■ 深まらなかった	0.0%	<table border="1"> <tr><td>■ 楽しい</td><td>77.0%</td></tr> <tr><td>■ やや楽しい</td><td>14.9%</td></tr> <tr><td>■ あまり楽しくない</td><td>5.7%</td></tr> <tr><td>■ 楽しくない</td><td>2.3%</td></tr> </table>	■ 楽しい	77.0%	■ やや楽しい	14.9%	■ あまり楽しくない	5.7%	■ 楽しくない	2.3%
■ 高まった	65.9%																									
■ やや高まった	27.3%																									
■ あまり高まらなかった	6.8%																									
■ 高まらなかった	0.0%																									
■ 深まった	78.4%																									
■ やや深まった	19.3%																									
■ あまり深まらなかった	2.3%																									
■ 深まらなかった	0.0%																									
■ 楽しい	77.0%																									
■ やや楽しい	14.9%																									
■ あまり楽しくない	5.7%																									
■ 楽しくない	2.3%																									
<ul style="list-style-type: none"> これまでの2年間、柔道の授業でいろいろな動きを学んできたが、受け身のような基本動作が柔道と違う動きで、新しいことを学べて良かった。 先生同士の示範がダイナミックでとてもかっこよかった。同じような動きはできなくても自分もやってみたいと思うことができた。実際にやってみてとても楽しかった。 自分がこれまで見たこともないような動きが新鮮で楽しかった。 																										

●成果

○合気道では、相手の力を利用したり、人間の身体の特徴などを利用したりする動きが多く、生徒は非常に興味を惹かれている様子だった。実際に活動する場面では、どの生徒も積極的に活動しており、武道に対する興味が高まった。

●課題

○1時間の体験授業だとどうしてもその種目についての導入だけになってしまうので、本校のような小規模校では、各学年で1時間ずつ取り入れ、学年が上がるについて計画的に内容が深まっていくと、より効果があるのではないかと感じた。

多様な武道等指導の充実及び支援体制の強化 武道推進モデル校 研究報告

<h2>剣道・なぎなた</h2>	湖西市立白須賀中学校（静岡県） 電話番号 053-579-0016 メールアドレス shirajh@city.kosai-szo.ed.jp
------------------	--

●実践研究のねらい

- 実技指導協力者の派遣により、専門的な技術指導や段階的な指導を経験することにより、日本固有の伝統・文化への興味・関心を高める。
- 特色ある武道指導の実践を進める趣旨から、なぎなたについて、実際に体験する授業として機会を設け、武道指導の充実を図る。

●多様な武道の指導モデル 第1, 2学年（2学級52名）

	1	2	3	4	5	6	7
種目	剣道						なぎなた
学習の流れ	オリエンテーション (剣道)	準備運動（本時の目標）					
		基本打突（面、小手、胴）					体裁き
		面付け	約束練習		判定試合		基本の打ち方
		片付け、振り返り					あいさつ

●指導の工夫

- 剣道の単元最後に実技指導協力者の活用におけるなぎなたの体験授業を実施した。実際に体験する1時間の授業として機会を設け、体さばきや基本の打ち方を実施した。
- 実技指導協力者の派遣に向けて、なぎなたの歴史、礼法、技や道具の扱いなどの事前学習を動画視聴によって行い、理解を深めた。授業当日は、なぎなたの構造と安全に扱うこと、礼の種類、中段の構えと体さばき（足の運び）、正面・側面の空間打突の練習（発声）、なぎなたの置き方を体験し、指導者3名がそれぞれ違う角度や見やすい場所に移動しながら指導を行った。
- なぎなた体験授業では、授業の最初に本時の目標を確認し、授業中にも目標を意識するような声掛けを行った。体験で1時間行うのみなので、技能面の評価は行わず、態度面の評価を行った。

●授業の様子



【構えの指導】

構えの動作を繰り返し行った。

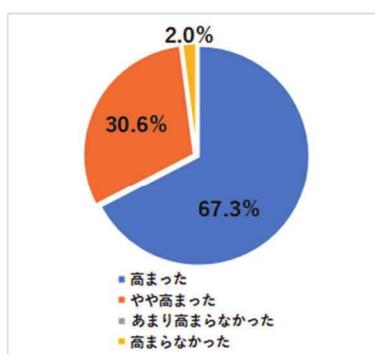


【打ち返しの手本を披露】

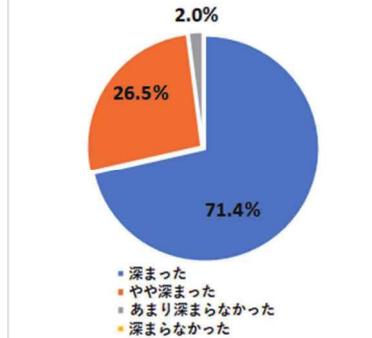
打ち返しを行う前に、手本を見て学んだ。

●生徒の取組み方や意識の変容、感想など

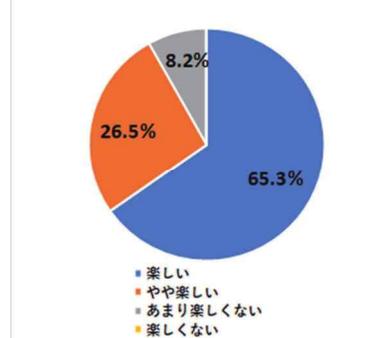
1. 多様な武道（※2種目以上または、柔道、剣道、相撲以外の武道）を学習したことで、武道への関心は高まりましたか。



2. 多様な武道を学習したことで、伝統的な考え方や行動の仕方への理解は深まりましたか。



3. 多様な武道を学習する授業は楽しいですか。



- ・ 剣道よりも間合いが遠くて難しかった。
- ・ 竹刀よりも長いなぎなたを繰り返し振るのは大変だった。
- ・ なぎなたの持ち替えをスムーズに行うことが最初は難しかったが、慣れてくると自然に行えてリズム良く打つことができおもしろかった。

●成果

○自身が行った剣道の授業では礼儀や礼法を大切にする指導をおこなってきたが、実技指導協力者からも同じ指導がされていたので、武道における礼儀や礼法について深く学ぶきっかけとなった。

●課題

○実技指導協力者は生徒に「楽しさ」を求めていると思われるが、細かい技術指導が多くなると、楽しさが減っていくのではないかと感じる。1時間の体験で行うのであれば、なぎなたの魅力である互いに打ち合うような場面を多くした内容の実施がたくさんあった方が楽しさは伝わると感じた。

多様な武道等指導の充実及び支援体制の強化

武道推進モデル校 研究報告

<h1>弓道</h1>	静岡県立静岡聴覚特別支援学校（静岡県） 電話番号 054-283-6441 メールアドレス shizuoka-sd@edu.pref.shizuoka.jp
-------------	--

●実践研究のねらい

- 実技指導協力者の派遣により、専門的な技術指導や段階的な指導を経験することにより、日本固有の伝統・文化への興味・関心を高める。
- 特色ある武道指導の実践を進める趣旨から、弓道について、実際に体験する授業として機会を設け、武道指導の充実を図る。

●多様な武道の指導モデル 第2, 3学年（2学級6名）

	1	2	3	4	5	6	7	8		
種目	弓道									
学習の流れ	オリエンテーション（弓道）	弓道の歴史・特性の学習	導入（あいさつ、健康観察、本時の学習の見通し）							
			準備運動							
			基本体の学習				射法八節の学習			
			射法八節の学習							
			片付け							
			まとめ（ワークシート記入、あいさつ）							

●指導の工夫

- 弓道の実技指導協力者が保健体育の授業における実技指導を補完することにより、授業の充実を図った。
- 実技指導協力者の活用については、弓道の基本動作・礼儀作法・安全に関する事項の確認や射法八節（紐弓、ゴム弓、素引きを含む）の内容を実施した。
- 個人の目標や聞こえの特性や体の使い方等の生徒の実態を事前の打ち合わせで協力者に伝えた。
- オリエンテーションの時間に、弓道で使う用語を確認し、一つ一つの動作のポイントを言語化した。
- 弓道で使う用語を文字やイラストで示したり、主な体の使い方を個人のタブレットで見返すことができるようにしたりした。

●授業の様子



【基本動作の習得】

基本的な身体の動かし方「取懸け」「手の内」「矢番え」等の技能を学んだ。



【的前練習】

射法八節の一つ一つの流れを確認しながら矢を射る活動を行った。

●生徒の取組み方や意識の変容、感想など

<p>1. 多様な武道（※2種目以上または、柔道、剣道、相撲以外の武道）を学習したことで、武道への関心は高まりましたか。</p>	<p>2. 多様な武道を学習したことで、伝統的な考え方や行動の仕方への理解は深まりましたか。</p>	<p>3. 多様な武道を学習する授業は楽しいですか。</p>
<p>■ 高まった ■ やや高まった ■ あまり高まらなかった ■ 高まらなかった</p>	<p>■ 深まった ■ やや深まった ■ あまり深まらなかった ■ 深まらなかった</p>	<p>■ 楽しい ■ やや楽しい ■ あまり楽しくない ■ 楽しくない</p>
<ul style="list-style-type: none"> ・射法八節の一連の流れを覚えて、昨年度よりもスムーズに動くことができたので良かった。楽しくなってきたので、もっと弓道をやりたいと思った。 ・射法八節や立ち方、座り方などの基本動作を覚えることができた。取懸け、手の内、矢番えのやり方が難しかったが、講師の先生が丁寧に教えてくれたのでできるようになった。 ・初めて矢を放ったが、矢が的に当たったのでとても嬉しくて気持ちがよかった。来年も弓道をやりたいと思いました。 ・3年間続けてきたので、自信をもって弓を引くことができた。的の中心に矢が当たったので嬉しかった。 		

●成果

- 弓を引いたときの手の位置や弾き終わった後の離れ等、繰り返し行うことで上手になった。弓を引く怖さも、ほどよい良い緊張感となって伝わってきた。
- 実技や礼儀作法、道具の扱い方などを覚え、生徒同士で安全確認をし合ったり道具を丁寧に扱ったりする姿が見られた。
- 昨年度の自分と比べて、技術が身に付いてきたことを実感する生徒が増えた。
- 実技や礼儀作法、道具の扱い方等、身に付くまで時間を要する所作が多かったが、難しいことや苦手なことにも挑戦しようとする姿が見られた。
- 自分自身と対話しながら、心を落ち着けて弓を射る時間は、生徒にとってかけがえのない時間となった。

●課題

- 実践経験のある教員が少ないため、知識が乏しく、指導の流れや具体的な指導方法等について具体的なイメージを持つことが難しかったので、協力者とのTTの体制の工夫。
- 3年間を通した指導の系統性や生徒が自分自身と対話しながら取り組むための方法について、事前の協力者との打ち合わせの時間の確保。

3 子供の体力向上推進校の取組

(別紙3)

令和6年度 学校体育実技指導協力者派遣事業（子供の体力向上） 実施報告書

学校名	富士宮市立芝富小学校
実施日	令和6年 5月 14日（火）
実施集団	6年 1組（29人）、 5年 1組（20人） 4年 1組（18人） 【合計： 67人】
活動内容	短距離走のスタートダッシュ、中間疾走のポイントと練習
先生の感想	<p>< 先生の感想 ></p> <p>家でも取り組めるコーディネーショントレーニングが良かった。</p> <p>6年生の指導は、昨年度とは違った内容でパワーアップしている感じがした。</p> <p>テンポが良く、運動が苦手な子も楽しく、飽きずに取り組むことができた。</p>
子供の感想	<p>< 子供の感想 ></p> <p>いつもやらない走り方を教えてもらい楽しかった。これから手の振りやピッチに気を付けて走りたいと思った。（6年 中村ユリシーズ心路）</p> <p>走るコツを知って、いつもよりも速く走れた感じがして楽しかった。速く走れたから、風が気持ちよく感じた。（6年 松井寛太）</p> <p>走るコツを分かりやすく教えてくれて、ただ走るだけでなく、速く走れる力を教えてくれてよかった。（6年 石川喜愛）</p>
	

(別紙3)

令和6年度 学校体育実技指導協力者派遣事業（子供の体力向上） 実施報告書

学校名	袋井市立浅羽北小学校
実施日	令和6年 5月 17日（金）
実施集団	4年1組（25人）、4年2組（24人） 【合計： 49人】
活動内容	短距離走で速く走る方法（うで振り・ピッチ・ストライド） リズムトレーニング、ベースポジションを意識したトレーニング等
先生の感想	<p>< 先生の感想 ></p> <p>3つのポイントが明確に示されていたため、児童も意欲的に参加できていました。特に、ベースポジションを意識するために、様々なトレーニングを行い、体に少しずつ覚えさせていく指導が印象的でした。また、リズムトレーニングは陸上競技だけでなく、他の運動にも役に立つトレーニングだと感じました。今後の体育の授業でも取り入れていきたいと思いました。</p>
子供の感想	<p>< 子供の感想 ></p> <p>コーンの間を色々な走り方で走るのが楽しかったです。次は走るだけでなく、バスケットボールも教えてもらいたいです。</p> <p>とても楽しかったです。50m走のタイムがよくなったので、足が速くなった実感がありました。今度はスタートダッシュについて教えてもらいたいです。</p>
	

(別紙3)

令和6年度 学校体育実技指導協力者派遣事業（子供の体力向上） 実施報告書

学校名	掛川市立西郷小学校
実施日	令和6年 5月 16日（木）
実施集団	4年 1組（25人）、 4年 2組（26人） 4年 3組（24人）、 【合計： 75人】
活動内容	遠くにボールを投げる方法
先生の感想	<p>< 先生の感想 ></p> <p>肘を高く上げる指導でみるみる上達してボールが飛ぶようになっていて驚きました。スナップの練習は普通の授業ではなかなか指導までできないので、今回集中して練習できて良かったです。体育館でもたくさん運動量が確保でき、子ども達はとても満足していました。講習後、グラウンドでソフトボール投げをやらせたところ、全体の3分の1以上の子が、直前の記録よりも遠くまで飛んだと言っていました。</p>
子供の感想	<p>< 子供の感想 ></p> <p>肘と体重移動とスナップを意識してやったらいつもよりボールが飛んで良かったと思いました（中山玲奈）。ひじ、体重移動、スナップの3つが分かりやすくていいと思いました（徳永桜祐）。遠くまでボールを飛ばせて嬉しかった（戸塚拓斗、戸塚烈壘）。私は、今日3人の先生方に教えていただいた「ひじ」「体重移動」「スナップ」を体育でやってみたら、9mだった記録が11mになり、2mも遠くに飛ばせたので嬉しかったです（本良睦美）。</p>
	

(別紙3)

令和6年度 学校体育実技指導協力者派遣事業（子供の体力向上） 実施報告書

学校名	森町立宮園小学校
実施日	令和6年 5月21日（火）
実施集団	4年1組（26人）、 4年2組（26人） 【合計： 52人】
活動内容	<ul style="list-style-type: none"> ボールを投げる動作のポイント 投能力を向上させる練習方法
先生の感想	<p>< 先生の感想 ></p> <p>場の設定がすばらしいと感じた。体重移動やスナップなど、細かい部分を教えていただくことができた。普通の授業の中では、指導しない内容なので学ぶことが多かった。教えていただいた3つのポイントを意識して今後のボール投げ指導を行っていきたい。</p>
子供の感想	<p>< 子供の感想 ></p> <p>授業はとても楽しかったです。ボール投げでは、体重移動が大事だということを初めて知りました。実際にボール投げをしたら3年生の時よりも遠くに投げることができました。先生方もやさしく教えてくれました。</p>
	

(別紙3)

令和6年度 学校体育実技指導協力者派遣事業（子供の体力向上） 実施報告書

学校名	藤枝市立青島北小学校
実施日	令和 6 年 5 月 23日 (木)
実施集団	5年 1組 (29人)、 5年 2組 (30人) 5年 3組 (31人)、 年 組 (人) 【 合計： 90人 】
活動内容	遠くにボールを投げる方法 ・シャドーピッチング ・的あて ・遠投
<p>< 先生の感想 ></p> <p>楽しんで学習に取り組む姿が見られました。3つのポイント「ひじ・体重移動・スナップ」を意識して活動し、遠くにボールを投げられたという実感をできていました。苦手意識のある児童も前向きに取り組む姿があり、大変うれしく思いました。</p>	
<p>< 子供の感想 ></p> <p>「ひじ・体重移動・スナップ」の3つのポイントが分かりました。ボール投げは苦手だったけれど、楽しくできました。新体力テストでいい記録が出せるように頑張りたいです。</p>	
	

(別紙3)

令和6年度 学校体育実技指導協力者派遣事業（子供の体力向上） 実施報告書

学校名	沼津市立第一小学校
実施日	令和 6 年 5 月 24 日 (金)
実施集団	5年 1組 (19人)、 5年 2組 (19人) 年 組 (人)、 年 組 (人) 【 合計： 38 人 】
活動内容	遠くにボールを投げる方法、ボールの投げ方指導 (ネットにかけられたフラフープに向かって投げるなど)
<p>< 先生の感想 ></p> <p>・投げ方の指導は合い言葉で覚えやすく、子供たちに理解しやすかった。 ・投力向上のための場の設定がわかり、これからの授業にいかすことができそうだった。</p>	
<p>< 子供の感想 ></p> <p>・投げ方のコツがわかるようになって、楽しかった。 ・どれくらいの高さに向かって投げればいいのか分かりやすかった。今度ボール投げがあるので、記録をのばせるように頑張りたい。</p>	
	

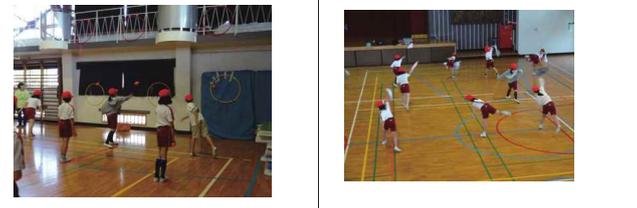
(別紙3)

令和6年度 学校体育実技指導協力者派遣事業（子供の体力向上） 実施報告書

学校名	袋井市立三川小学校
実施日	令和 6 年 5 月 28 日 (火)
実施集団	6年 1組 (27 人)、 4年 1組 (28 人) 【 合計： 55 人 】
活動内容	ボールの投げ方指導
<p>< 先生の感想 ></p> <p>正しい投げ方を知ること、以前よりもボールを遠くに飛ばせる子や投げやすさを感じる子が多くいました。フラフープを狙って投げるなどの効果的な指導のおかげで、子どもたちは、楽しく、たくさん投げることができました。</p>	
<p>< 子供の感想 ></p> <p>・教わった合言葉を意識して、秋の時の記録を伸ばしたい。 ・習ったことをしっかりと実践で使えたと思う。特に体重移動をしっかりしたい。 ・ひじを肩より上に上げることを忘れそうなので、特に覚えておきたいです。 (三川小 6年生)</p>	
	

(別紙3)

令和6年度 学校体育実技指導協力者派遣事業（子供の体力向上） 実施報告書

学校名	沼津市立大岡小学校
実施日	令和 6 年 5 月 29日 (水)
実施集団	5年 1組 (34人)、 5年 2組 (34人) 【 合計： 68人 】
活動内容	ボールの投げ方指導 (タオルを使った練習、ストレッチ、 ヘアでボール投げ、的を狙って投げる)
<p>< 先生の感想 ></p> <p>教えていただいた投げ方を意識して投げることで、ボール投げの記録が伸びたと実感している児童もいました。子どもたちが楽しそうに1時間取り組んでいたことがとても印象的でした。限られた時間での指導でしたが、子どもたちにとって非常に有意義な時間となったと思います。</p>	
<p>< 子供の感想 ></p> <p>遠くに投げるコツが分かった。 「ひじ」「体重移動」「スナップ」に気をつけて投げるのができた。</p>	
	

(別紙3)

令和6年度 学校体育実技指導協力者派遣事業（子供の体力向上） 実施報告書

学校名	沼津市立開北 小学校
実施日	令和 6 年 5 月 31 日 (金)
実施集団	4年 月組 (26人)、 4年 雪組 (25人) 年 組 (人)、 年 組 (人) 【 合計： 51人 】
活動内容	走り方指導
<p>< 先生の感想 ></p> <p>走り方のコツについて3つのポイントに絞って授業をしていただいたので、子供たちも意識をしながら活動することができていました。腕を振ることや、足と地面の接地時間を短くすることの大切さについて、マーカーを使って走る活動などを通して学ぶことができていたので、よかったですと思いました。</p>	
<p>< 子供の感想 ></p> <ul style="list-style-type: none"> ・何をがんばったら足が速くなるのかが分かりました。これから、「うでふりピッチストライド」の3つのポイントに気をつけて走りたいです。(4年 佐藤はな) ・走り方のコツをたくさん教えてもらって、足が速くなった感じがしました。とっても楽しかったし、走ることに興味をもちました。ありがとうございました。(4年 武井佳音) 	
	

(別紙3)

令和6年度 学校体育実技指導協力者派遣事業（子供の体力向上） 実施報告書

学校名	三島市立西小学校
実施日	令和 6 年 6 月 6 日 (木)
実施集団	4年 1組 (29人)、 4年 2組 (29人) 年 組 (人)、 年 組 (人) 【 合計： 58 人 】
活動内容	ソフトボール投げ ・ストレッチ ・タオルを使った投げる練習 ・フラフープに向けて投球練習 ・スナップを意識した練習 ・ステップを意識したキャッチボール
<p>< 先生の感想 ></p> <p>タオルを使ったり、フラフープ等の目標物に向けて投球練習をしたりするなど、様々な方法で練習をしていただき、とても勉強になりました。子ども達がとても楽しそうに練習し、「こうやって投げるといいんだ」など子ども達の嬉しそうに話をしている姿が印象的でした。指導前と指導後の記録を比べると86%の子どもの記録が向上しました。</p>	
<p>< 子供の感想 ></p> <ul style="list-style-type: none"> ・投げるとき手の指の使い方やスナップの仕方を知ることができ、記録が伸びました。(4年 横山 武史) ・後ろ足をしっかり曲げて体重移動しながら投げたら、6mも記録が伸びました。(4年 齊藤 轟介) ・前はスナップができていなかったけど、できるようになった。(4年 原田 時安) 	
	

(別紙3)

令和6年度 学校体育実技指導協力者派遣事業（子供の体力向上） 実施報告書

学校名	磐田市立磐田西小学校
実施日	令和 6 年 6 月 11 日 (火)
実施集団	5年1組 (28人)、5年2組 (27人) 5年3組 (27人)【 合計： 82人 】
活動内容	・ボールの投げ方指導 ・遠くにボールを投げる方法 ポイントを押さえて、みんなで息を合わせながらフォームの確認をしたり、的に向かって投げたりした。
<p>< 先生の感想 ></p> <p>ボール投げにつながる準備運動やボールを的に向かって投げる練習など、ボール投げのポイントを知ることができ、児童はとても楽しそうにボール投げをしていた。体力テストが来週行われるので体育の授業でも今回の指導を生かして児童の投力向上につなげ、結果につなげたい。</p>	
<p>< 子供の感想 ></p> <p>とても楽しくボール投げの運動をすることができた。ボール投げのコツを初めて知った。的当てが楽しかった。このような授業をまたやってみたい。去年よりも記録が伸びたらうれしい。</p>	
	

(別紙3)

令和6年度 学校体育実技指導協力者派遣事業（子供の体力向上） 実施報告書

学校名	焼津市立大井川西小学校
実施日	令和 6 年 6 月 13 日 (木)
実施集団	5年 1組 (24人)、 5年 2組 (23人) 年 組 (人)、 年 組 (人) 【 合計： 47人 】
活動内容	遠くにボールを投げる方法 投げ方指導
<p>< 先生の感想 ></p> <p>児童の投力に合わせて、指導をしてくださり、子供たちの技能が向上しました。途中で「前よりも伸びた!」と実感する子がおり、体育での「できた!」という思いが生まれた貴重な機会となりました。ありがとうございました。</p>	
<p>< 子供の感想 ></p> <p>講座を習う前には、ボールがあまり遠くに飛ばなかったけれど、3つのステップを教わり、やってみると飛ぶようになった。(5年 鬼丸 肇武)</p>	
	

(別紙3)

令和6年度 学校体育実技指導協力者派遣事業（子供の体力向上） 実施報告書

学校名	富士宮市立富士根南小学校
実施日	令和6年6月18日（火）
実施集団	4年3組（30人）、4年4組（29人） 4年5組（30人）、 【合計：89人】
活動内容	遠くにボールを投げる方法、ボールの投げ方指導
<p>< 先生の感想 ></p> <ul style="list-style-type: none"> • 子どもたちが、ボールを遠くに投げる方法を楽しく学ぶことができた。 • 子どもたちが3つのポイントを意識しながら、繰り返し練習に取り組んでいた。 • 授業後、昼休みに学んだことを実践している子どももあり、ボール投げの意欲が高まっていると感じた。 	
<p>< 子供の感想 ></p> <ul style="list-style-type: none"> • ボールを遠くに投げるためには、ひじ、体重移動、スナップが大切だと分かった。だんだんボールを遠くに投げられるようになってうれしかった。（4年 本岡 類） • 体育のハンドベースの授業でも、今日ゲットした技を使っていきたい。これからもドッジボールで楽しく遊べたらいいなと思った。（4年 鈴木 颯馬） 	
	

(別紙3)

令和6年度 学校体育実技指導協力者派遣事業（子供の体力向上） 実施報告書

学校名	富士宮市立富士根北小学校
実施日	令和6年6月20日（木）
実施集団	6年1組（11人）、4年1組（18人） 【合計：29人】
活動内容	<ul style="list-style-type: none"> ● 投げるこつ（ひじ、体重移動、スナップ）の確認 ● スポーツタオルを使用した投げ方の基礎の押さえ ● 的当て及びキャッチボールでの実技
<p>< 先生の感想 ></p> <p>ひじ、体重移動、スナップの3つのキーワードを常に意識できるよう声掛けていた。子どもたちも自己調整を図りながら取り組んでいた。5月に計測したソフトボール投げの記録よりも伸びたと実感したほとんどの児童が、その効果に驚いていた。引き続き、シャドウピッチングなどに継続して取り組めるよう声掛けを続けたい。</p>	
<p>< 子供の感想 ></p> <p>楽しく取り組むことができた。ひじ、体重移動、スナップを忘れずに、これからも意識してボール投げをしたい。次は、ドッジボールなどの大きくて重いボールでも投げられるよう、練習してみたい。ドッジボールラリーでもっと記録が出せそう。</p>	
	

(別紙3)

令和6年度 学校体育実技指導協力者派遣事業（子供の体力向上） 実施報告書

学校名	富士宮市立西小学校
実施日	令和6年9月4日（水）
実施集団	6年1組（17人）、5年1組（18人） 【合計：35人】
活動内容	ボール投げに必要な体の動きを、「ひじ」「スナップ」「体重移動」という3つの視点をもとに、スモールステップの練習で技術の向上を図った。
<p>< 先生の感想 ></p> <p>子どもたちは、「遠くまで投げられるようになった」と手応えを感じていたようです。教え方がとてもポイントを押さえられていて、楽しく活動していました。ありがとうございました。</p>	
<p>< 子供の感想 ></p> <ul style="list-style-type: none"> • こんなに飛ぶようになるとは思わなかった。（5年 太田 悠貴） • ソフトボール、野球の習い事でも使える技術を教えていただき、ありがとうございます。（6年 後藤 謙佑） 	
	

(別紙3)

令和6年度 学校体育実技指導協力者派遣事業（子供の体力向上） 実施報告書

学校名	袋井市立袋井南小学校
実施日	令和6年9月6日（金）
実施集団	5年1組（32人）、5年2組（30人） 5年3組（31人） 【合計：93人】
活動内容	遠くにボールを投げる練習
<p>< 先生の感想 ></p> <p>場の設定で工夫がされていてとても勉強になった。タオルを使った活動では、声掛けだけではなく、画用紙などを使って視覚的にも支援することで分かりやすくなった。</p>	
<p>< 子供の感想 ></p> <p>ボールを遠くに伸ばすための方法を詳しく学習できた。体力テストで記録が上がりそうな気がする。</p>	
	

(別紙3)

令和6年度 学校体育実技指導協力者派遣事業（子供の体力向上） 実施報告書

学校名	袋井市立袋井西小学校
実施日	令和 6 年 9 月 9 日 (月)
実施集団	6年1組 (26人)、6年2組 (28人) 6年3組 (28人) 【合計：82人】
活動内容	・タオルを使つての準備体操 ・ソフトボール投げのポイント ・レベル別に応じたボール投げの練習
<p>< 先生の感想 ></p> <p>多彩な場の設定やタオルを使つての準備運動などの工夫により、意欲的に取り組む姿が見られた。多くの子どもたちが授業の冒頭で示されたボール投げの3つのポイントを意識していた。授業が進むにつれて子どもたちが投げるボールの軌道がまっすぐに高く飛ぶようになっていった。</p>	
<p>< 子供の感想 ></p> <p>ソフトボール投げの活動をして、一番すごいと思ったことは、こつを教わる前と後で飛距離が4m伸びたことです。肘の使い方、体重移動、スナップの3つのこつだけでソフトボール投げの記録が変わるんだとびっくりしました。(6年 平松 春汰)</p>	
	

(別紙3)

令和6年度 学校体育実技指導協力者派遣事業（子供の体力向上） 実施報告書

学校名	伊豆の国市立大仁小学校
実施日	令和 6 年 9 月 11 日 (水)
実施集団	5年 1組 (28人)、 5年 2組 (27人) 5年 3組 (27人) 【合計：82人】
活動内容	遠くにボールを投げる方法、ボールの投げ方指導
<p>< 先生の感想 ></p> <p>苦手と感じる子ども多いボール投げのポイントを子どもたちに分かりやすく伝えていただき、子どもたちも達成感を感じながら活動に取り組むことができていました。その後の体力テストでも、学習したことを生かしてボールを投げようとする姿も多く見られ、今回の活動は大変有意義なものになったと感じました。</p>	
<p>< 子供の感想 ></p> <p>分かりやすい授業で、ボールが遠くに投げられるようになって嬉しかったです。体力テストで体重移動を意識して投げられて、記録も伸びたので良かったです。授業で習ったスナップを使ったら、前よりも遠くに投げられるようになって嬉しかったです。</p>	
	

(別紙3)

令和6年度 学校体育実技指導協力者派遣事業（子供の体力向上） 実施報告書

学校名	島田市立島田第四小学校
実施日	令和 6 年 9 月 12 日 (木曜日)
実施集団	5年 1組 (27人)、 5年 2組 (27人) 【合計：54人】
活動内容	・遠くにボールを投げる指導 ・ボールの投げ方指導
<p>< 先生の感想 ></p> <p>子供たちが正しいボールの投げ方を知り、とても充実した1時間でした。これから、ボールを上手に投げられない子や遠くへ投げたい子への指導にも、参考にさせていただける指導だったので、自分自身も勉強になりました。ありがとうございました。</p>	
<p>< 子供の感想 ></p> <ul style="list-style-type: none"> ・ボールの投げ方で大事な3つのポイントをしることができてよかった。 ・ひじを高くすることを意識して投げることで、ボールが遠くに投げることができた。 ・ポイントを意識して、早くボール投げの記録を測定したい! 	
	

(別紙3)

令和6年度 学校体育実技指導協力者派遣事業（子供の体力向上） 実施報告書

学校名	御前崎市立第一小学校
実施日	令和 6 年 9 月 19 日 (木)
実施集団	4年 1組 (32人)、 4年 2組 (32人) 4年 3組 (33人)、 【合計：97人】
活動内容	遠くにボールを投げる方法の指導
<p>< 先生の感想 ></p> <ul style="list-style-type: none"> ・グループに分けて指導してくれたおかげで、子供がよりポイントを絞って取り組むことができた。 ・3つのポイントが分かりやすく、子供の意識に残った。 	
<p>< 子供の感想 ></p> <ul style="list-style-type: none"> ・投げるのは苦手だから練習になった。(4年 竹田 來桃) ・投げ方を変えるだけで飛距離が変わることが分かった。(4年 釜下 依奈) ・うまく投げることができる姿勢が勉強になった。(4年 沖 凌羽) 	
	

(別紙3)

令和6年度 学校体育実技指導協力者派遣事業（子供の体力向上） 実施報告書

学校名	伊豆市立修善寺東小学校
実施日	令和6年9月20日（金）
実施集団	5年1組（14人）、年組（人） 6年1組（13人）、年組（人） 【合計：27人】
活動内容	速く走るためのポイント解説・練習
<p>< 先生の感想 ></p> <p>速く走るためのポイントを分かりやすく教えてもらったため、子供たちがすぐにイメージを掴んで実践し、どんと走り方が変わっていったことに驚きました。活動も楽しく参加できるものばかりで、走りたい、頑張りたいという表情で授業を受けていました。</p> <p>< 子供の感想 ></p> <p>・腕や足に気をつけて走ったら、これまでよりも50m走のタイムが速くなった。体力テストがもうすぐあるから、もっと練習して速く走りたい。</p>	
	

(別紙3)

令和6年度 学校体育実技指導協力者派遣事業（子供の体力向上） 実施報告書

学校名	富士宮市立貴船小学校
実施日	令和6年9月26日（木）
実施集団	4年1組（28人）、4年2組（28人） 4年3組（28人） 【合計：84人】
活動内容	ボールの投げ方指導 前半、投げる時のポイントの確認とタオルを使った指導を全体で行い、後半はグループに分かれてボールを使って実践練習を行いました。
<p>< 先生の感想 ></p> <p>投げ方のポイントが分かりやすく、子どもたちが簡単にこつをおさえられていました。どのように投げると速くまで飛ぶのかポイントを意識し、考えながらボールを投げており、ほとんどの子どもが前よりも速くまで飛ぶようになったと感じます。</p> <p>< 子供の感想 ></p> <p>私はあまりソフトボール投げが得意ではなかったけど、3つのポイントを意識してやったらうまく投げることができて、とてもうれしかったです。ソフトボール投げが上手になる方法を教えてくれてありがとうございます。（4年 石川 朱莉）</p>	
	

(別紙3)

令和6年度 学校体育実技指導協力者派遣事業（子供の体力向上） 実施報告書

学校名	牧之原市立細江小学校
実施日	令和6年9月27日（金）
実施集団	5年1組（31人）、5年2組（31人） 【合計：62人】
活動内容	タオルを使ってのストレッチ 目標物に向かっての投球練習 ポイントを意識したペアでのキャッチボール
<p>< 先生の感想 ></p> <p>「ひじ、体重移動、スナップ」の合言葉がとても分かりやすく、子供たちの投げ方がたった1時間で変わったと思いました。ただ、体が開いてしまったり、投げるタイミングの感覚が違っていたりする子もいて、課題だと思いました。</p> <p>< 子供の感想 ></p> <p>・3つのポイントを意識したら、ボールが遠くまで投げられました。 ・10月の体力テストで5月よりもいい記録が出そうな気がします。 ・体重移動を大きくすることで、ボールに勢いがつくことがわかりました。</p>	
	

(別紙3)

令和6年度 学校体育実技指導協力者派遣事業（子供の体力向上） 実施報告書

学校名	富士市立吉永第二小学校
実施日	令和6年9月30日（月）
実施集団	5年1組（15人）、6年1組（17人） 年組（人）、年組（人） 【合計：人】
活動内容	・タオルを使ったシャドーピッチング ・ボール投げの実践。
<p>< 先生の感想 ></p> <p>視覚的に訴える教具がとてもわかりやすく、子どもたちが練習するにあたってとても参考になっていた。3つのポイントも非常に分かりやすく子供たちが主体的に取り組めており、ありがたかった。</p> <p>< 子供の感想 ></p> <p>・楽しい。 ・分かりやすくておもしろかった。 ・練習した後にボールのとび距離が伸びてうれしかった。</p>	
	

(別紙3)

令和6年度 学校体育実技指導協力者派遣事業（子供の体力向上） 実施報告書

学校名	菊川市立小笠東小学校
実施日	令和 6 年 10 月 2 日 (水)
実施集団	5年 1組 (37人)、 6年 1組 (21人) 6年 2組 (20人)、 年 組 (人) 【 合計： 78人 】
活動内容	走の運動遊び、走の運動、陸上運動【短距離走・ハードル】 ・速く走るコツの説明 ・速く走るためのトレーニング ・スタートの練習 ・50m走
<p>< 先生の感想 ></p> <p>走るポイント3つを最初に話してくれたことで、子供たちが1時間で意識することがはっきりした。「写真を撮られているように」など子供が動きやすい表現をしてくれることで、全員動くことができ、どんどん良くなっていった。子供たちが走った後、どのグループにも必ず「いいね」「すごい」「はやい」など褒めてくれたので、子供が生き生きと走っていた。走ることに興味をもったり、これからも3つのことを意識したり、学んだことを生かしていく感想が多く、子供にとっていい学びになった。</p> <p>< 子供の感想 ></p> <p>自分の走る速さは、少し遅く感じていたけど、「腕ふり」「ピッチ」「ストライド」を意識したら、速くなった気がしました。(5年 植田陸斗) 腕のふりでピッチが変わると、ピッチは回転数だということを知った。これからは足がつく時間をできるだけ減らすことを意識したい。(6年赤堀映太) 中学に入ったら陸上に入ろうと思っていたので参考になりました。腕ふりを頑張りたいです。(6年ファンアンミン)</p>	
	

(別紙3)

令和6年度 学校体育実技指導協力者派遣事業（子供の体力向上） 実施報告書

学校名	下田市立朝日小学校
実施日	令和 6 年 10 月 4 日 (金)
実施集団	5年 1組 (16人)、 6年 1組 (15人) 【 合計： 31人 】
活動内容	・速く走るための方法 ピッチ、手の振り方など
<p>< 先生の感想 ></p> <p>専門的な指導をしていただいて、子供たちの走り方に対する意識が変わったのでとてもよかった。速く走るためのポイントを分かりやすく教えていただけたので、走るのが好きになった子がたくさんいました。</p> <p>< 子供の感想 ></p> <p>・自分は走っている時に腕を振ることを忘れてしまうことが多いけれど、教えてくれたおかげで腕を振ることができるようになりました。ただ練習するだけではなく楽しみながら練習ができたので分かりやすくてよかったです。(6年 荻上 美蘭)</p> <p>・楽しく授業させていただきました。先生に「フォームがきれいになったね」と言われて嬉しかったです。(6年 金守 ほほな)</p>	
	

(別紙3)

令和6年度 学校体育実技指導協力者派遣事業（子供の体力向上） 実施報告書

学校名	下田市立大賀茂小学校
実施日	令和 6 年 10 月 9 日 (水)
実施集団	3年 1組 (6人)、 4年 1組 (11人) 5年 1組 (6人)、 6年 1組 (8人) 【 合計： 31人 】
活動内容	陸上運動(短距離走) 腕振り、ピッチ、ストライドを意識した走り
<p>< 先生の感想 ></p> <p>子供の実態に合わせて、めあて(腕振り・ピッチ・ストライド)を絞って教えてくださったことで、子供達はそれぞれの課題を意識して取り組みました。また、水分補給の時間を十分に確保するなど子供たちの体調を気遣いながら授業を進めてくださりよかったです。</p> <p>< 子供の感想 ></p> <p>・私は、これまで短距離走のときは、ピッチのことを意識して走っていました。でも、この授業で、ひじを直角にして大きく、強く振ることや、ストライドをのぼすことも大切であることを教えてもらいました。腕振りは意識して取り組みましたが、ストライドをのぼすことが難しかったので、これからは頑張りたいです。(6年 松永 柚乃花)</p> <p>・ぼくは、三つのポイントのうち、うでを大きくふることを意識して取り組みました。うまくふれると思っていたけど、なれない動きだったので難しかったです。これからはもうでをふることを意識して走りたいです。(4年 松下 輝)</p>	
	

(別紙3)

令和6年度 学校体育実技指導協力者派遣事業（子供の体力向上） 実施報告書

学校名	東伊豆町立稲取小学校
実施日	令和 6 年 10 月 11 日 (金)
実施集団	5年 松組 (36人)、 6年 松組 (24人) 6年 ゆめ組 (1人) 【 合計： 71人 】
活動内容	走り方の指導
<p>< 先生の感想 ></p> <p>走るときポイントキーワードを示していただいた上で、実際に動きながら確かめることで、子どもたちがよい走り方を意識することができました。他学年にも走るときポイントを広げていきたいです。</p> <p>< 子供の感想 ></p> <p>これからは、教えていただいた3つのポイント(うで振り、ピッチ、ストライド)を意識して走りたいです。(6年 瀧 裕斗)</p>	
	

学校名	南伊豆町立南伊豆東小学校
実施日	令和6年10月17日（木）
実施集団	4年1組（22人）、4年2組（1人） 5年1組（18人）、6年1組（12人） 6年2組（1人）【合計：54人】
活動内容	ボールの投げ方指導 「ボールを遠くに投げるには、どうしたらいいだろう？」 ひじの動き、体重移動、手首のスナップを意識した練習
<p>< 先生の感想 > 言葉で要点を押さえながら動いて確認することができたので、子供たちも意識しながら投げるようになってきたと思う。投げやすくなることや距離が伸びていることを実感できているようだった。ゲーム性のある練習（高い位置にあるフラフープの的に投げる）で楽しみながら取り組むことができてよかった。</p>	
<p>< 子供の感想 > ひじ、体重移動、スナップを意識することで、自分でも記録が伸びたと思いました。私はずっとステップを踏まずに投げていましたが、体重移動を意識したステップをすることで投げやすくなりました。ボール投げをするときを意識していきたいです。 (6年 渡邊 凛桜)</p>	
	

学校名	富士宮市立北山小学校
実施日	令和6年10月18日（金）
実施集団	5年1組（27人）、6年1組（28人） 年組（人）、年組（人） 【合計：55人】
活動内容	短距離走
<p>< 先生の感想 > 子どもたちが楽しく取り組むことができていました。今までの自分の走り方を見直し、50m走の記録向上を目指そうとしていることも多くいました。また、取り組んだ内容も普段の授業内で実践できるものだったのでとても参考になりました。</p>	
<p>< 子供の感想 ></p> <ul style="list-style-type: none"> 今日の授業で前よりも足が速くなった気がする。 意外なことを意識するだけで速くなると聞き驚いた。 いつもより足に力が入り疲れるくらい動くことができた。 	
	

学校名	磐田市立豊岡南小学校
実施日	令和6年10月23日（水）
実施集団	4年1組（27人）、4年2組（27人） 【合計：54人】
活動内容	50メートル走の指導
<p>< 先生の感想 > 走るコツや考え方など、話がとても分かりやすく、子どもたちが食い入るように聞いていた。とても、質の高い指導だったので、継続的に指導してもらおうと、さらに子どもたちの技能が向上しそうだと感じた。</p>	
<p>< 子供の感想 > 雨が降ってしまい、体育館での授業だったけど50メートル走について分かりやすく教えてくれて、とても楽しく学べて良かった。（4年 繁高 竜）</p>	
	

学校名	牧之原市立坂部小学校
実施日	令和6年10月25日（金）
実施集団	5年1組（23人） 6年1組（19人） 【合計：39人】
活動内容	遠くにボールを投げる方法、ボールの投げ方指導
<p>< 先生の感想 > ボール投げについてじっくりと指導する機会が少ないため、有意義な時間になった。特に「ひじ」「体重移動」「スナップ」とポイントがわかりやすく、今後の指導に生かしていきたい。 指導していただいている間に、子供たちのボール投げの飛距離が伸びていて、1時間の成果を感じた。</p>	
<p>< 子供の感想 ></p> <ul style="list-style-type: none"> 「ひじ」「体重移動」「スナップ」を意識したことで、ボールが遠くまで飛んでうれしかった。コツがわかってよかった。 今までは、15mくらいしか飛ばなかったけれど、25mまで飛ぶようになってうれしかった。 	
	

(別紙3)

令和6年度 学校体育実技指導協力者派遣事業（子供の体力向上） 実施報告書

学校名	島田市立金谷小学校
実施日	令和 6 年 11 月 6 日 (水)
実施集団	4年 1組 (27人)、 4年 2組 (29人) 4年 3組 (31人) 【 合計：87人 】
活動内容	・ボールの投げ方(持ち方、ポイント等) ・遠くにボールを投げる方法(シャドーピッチ)
<p>< 先生の感想 ></p> <p>投の運動で指導の仕方を理解できた。ポイントを可視化して子どもに示すことでわかりやすく子どもが意欲的に取り組むことが出来ていた。</p> <p>声掛けが的確で簡潔だったので、日々の子どもの関わりに生かしたい。</p>	
<p>< 子供の感想 ></p> <p>ボールを投げるのがとても楽しかった。前よりもボールを投げるポイントが分かるようになり、15m以上もボールを投げる事が出来た。</p> <p>(4年 小栗澁太郎)</p>	
	

(別紙3)

令和6年度 学校体育実技指導協力者派遣事業（子供の体力向上） 実施報告書

学校名	沼津市立香貫小学校
実施日	令和 6 年 11 月 7 日 (木)
実施集団	5年 1組 (28人)、 5年 2組 (29人) 年 組 (人)、 年 組 (人) 【 合計： 57人 】
活動内容	ハードル走
<p>< 先生の感想 ></p> <p>子供たちが楽しくハードル走に取り組むことができていました。普段ハードル走の授業をする時、ハードルを越えることに恐怖心をもって上手に跳べなくなる子が多いです。今回は派遣員の方が、スモールステップの指導をしてくださったことで、リズムカルに跳ぶという気持ちよさを体験できていたと思います。</p> <p>中には「終わった後も練習したい」と言う子もいて、子供のなかでもっとやりたいという気持ちが強く芽生えていたと思います。教員としてとても勉強になる指導でした。</p>	
<p>< 子供の感想 ></p> <ul style="list-style-type: none"> ・今回の授業をやってハードル走ができるようになって、前よりも好きになりました。跳んでいるときの姿勢がむずかしかつたけど、最初よりできるようになってうれしいです。(5年2組 松本 栞奈) ・ハードルをやるのは初めてでした。やっていくにつれて「あれ楽しいな」と思い始めました。がんばってやっていたら、どんどん上手くなってどんどん楽しくなりました。(5年2組 小柴竣) ・今回の授業でインターバルやリード定などいろいろな名前を覚えていないに教えてもらって、最初よりとても上手になれた気がします。ハードル走が楽しいものなんだと知れました。(5年2組 茂呂 仁瑚) 	
	

(別紙3)

令和6年度 学校体育実技指導協力者派遣事業（子供の体力向上） 実施報告書

学校名	掛川市立干浜小学校
実施日	令和 6 年 11 月 12 日 (火)
実施集団	4年 1組 (26人)、 5年 1組 (27人) 6年 1組 (33人) 【 合計： 86人 】
活動内容	遠くにボールを投げるポイントについての指導
<p>< 先生の感想 ></p> <p>投げるときのポイントを明確に提示してもらったので、意識ながら意欲的に学習に取り組む姿が見られました。個のレベルに合った練習方法を紹介してもらい、たくさんの「できた!」を感じる事ができていました。教わったことを生かして、来年度のボール投げの記録を少しでも伸ばしていければと思います。ありがとうございました。</p>	
<p>< 子供の感想 ></p> <ul style="list-style-type: none"> ・助走の付け方をわかりやすく教えてもらえて、できるようになりました。 ・タオルを使ったウォーミングアップは、楽しみながら体を動かす事ができてよかったです。 	
	

(別紙3)

令和6年度 学校体育実技指導協力者派遣事業（子供の体力向上） 実施報告書

学校名	島田市立五和小学校
実施日	令和 6 年 11 月 19 日 (火)
実施集団	5年 2組 (31人)、 5年 1組 (31人)、 【 合計： 62人 】
活動内容	投力の向上のための指導 シャドー・ピッチングなど…
<p>< 先生の感想 ></p> <p>3つのポイントに絞って分かりやすく説明していただき、ありがたかったです。どの児童も投力が向上したと実感することができたことで、投げるのが好きになった児童が増えたのがよかったです。学校では「投げる」に特化した授業を取りにくいので、このような事業があるのがとてもありがたいです。</p>	
<p>< 子供の感想 ></p> <ul style="list-style-type: none"> ・私はボール投げが苦手だけど、今日やったらいつもより遠くへボールを飛ばす事ができてとても楽しかったです。 ・遠くに投げると気持ちよかったです。 ・次のベースボール型のゲームで生かしたい。 	
	

(別紙3)

令和6年度 学校体育実技指導協力者派遣事業（子供の体力向上） 実施報告書

学校名	磐田市立東部小学校
実施日	令和 6 年 11 月 21 日 (木)
実施集団	4年 1組 (28人)、 4年 3組 (29人) 【 合計：57人 】
活動内容	投力向上に向けたボールの投げ方についての指導
<p>< 先生の感想 ></p> <p>ポイントを分かりやすく説明して下さったことで、遠くまでボールを投げられた子供が多くなった。投力向上につながったと感じた。この時間だけでなく、今後にも生かしていけるようにボールを投げる機会を増やしていきたい。</p>	
<p>< 子供の感想 ></p> <p>授業を受けて、前の記録よりも速くにボールを投げられたような気がした。授業のあとすぐに計測をしたかった。投げ方が分かって、投げやすくなった。(4年 伊藤太陽)</p> <p>ボールの投げ方を教えてもらって、前よりもいい記録が出そうだと思った。投げるコツを聞いて、投げ方がスムーズになった。(4年 ソワリ歩)</p>	
	

(別紙3)

令和6年度 学校体育実技指導協力者派遣事業（子供の体力向上） 実施報告書

学校名	伊東市立大池小学校
実施日	令和 6 年 11 月 27 日 (水)
実施集団	5年 1組 (33人)、5年 2組 (32人) 【 合計：65人 】
活動内容	<ul style="list-style-type: none"> ・準備運動 ・チーム練習 ①得意チーム：ステップをしながらの遠投 ②苦手チーム：的をめがけて投球 ・「ひじ、体重移動、スナップ」の合い言葉の確認
<p>< 先生の感想 ></p> <p>・キーワードと動きがわかりやすく、数分の指導で子ども自身が成果として実感することができた。・苦手な子のモチベーションが上がった。・体育でティーボールが始まり、実践に生かすことができている。・子どもたち同士で教え合う姿が見られてとてもよい。</p>	
<p>< 子供の感想 ></p> <p>・教えていただいた「かまえ、1・2・3」のタイミングで投げたら、記録が伸びてうれしかったです。来年はボール投げで20mを投げたいと思いました。本当にありがとうございました。</p>	
	

(別紙3)

令和6年度 学校体育実技指導協力者派遣事業（子供の体力向上） 実施報告書

学校名	裾野市立南小学校
実施日	令和 6 年 12 月 3 日 (水)
実施集団	5年 1組 (19人)、 5年 2組 (17人) 4年 1組 (20人)、 4年 2組 (20人) 【 合計：76人 】
活動内容	・遠くにボールを投げる方法、ボールの投げ方指導
<p>< 先生の感想 ></p> <p>・ポイントを3つにしぼっていただいたので、子供たちが遠くに投げるポイントを非常に意識していました。また、指導者の声掛けが温かく、苦手な子も自信につながっているように感じました。</p>	
	

(別紙3)

令和6年度 学校体育実技指導協力者派遣事業（子供の体力向上） 実施報告書

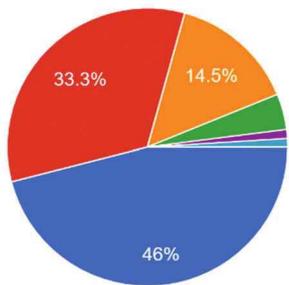
学校名	函南町立西小学校
実施日	令和 6 年 12 月 13 日 (金曜日)
実施集団	6年 1組 (25人)、 6年 2組 (26人) 6年 3組 (26人)、 6年 4組 (1人) 【 合計：78人 】
活動内容	速く走るための腕振り、足の動かし方についての指導。
<p>< 先生の感想 ></p> <p>一つ一つポイントをしぼって練習をすることができたので、どの子どもも、意欲的に活動に参加することができた。練習した成果を生かして、速く走ろうと意識していた。</p>	
<p>< 子供の感想 ></p> <p>腕振り、ピッチを特に意識してできた。腕振りはあまり意識したことがなかったから新鮮だったし、慣れると少し楽しくなった。ストライドは、今回の授業だとあまり意識できなかったため、また走るときに意識したい。</p>	
	

[子供の体力向上推進校（投能力向上等）における意識調査の結果]

○実施前

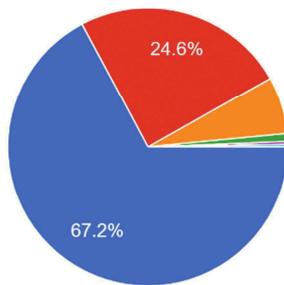
指導者派遣事業について

一生懸命やってみたいと思う



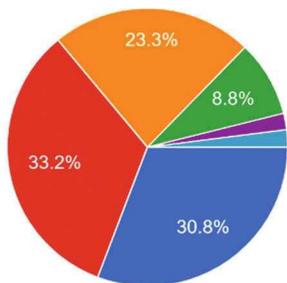
○実施後

一生懸命やることができた

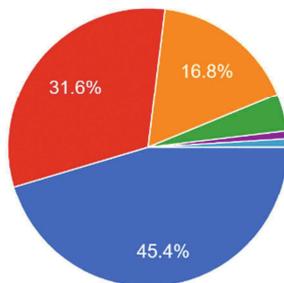


- 5 (すごくあてはまる)
- 4 (あてはまる)
- 3 (ややあてはまる)
- 2 (あまりあてはまらない)
- 1 (あてはまらない)
- 0 (全くあてはまらない)

運動種目に興味がある

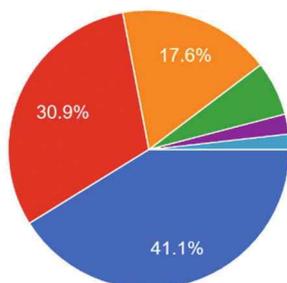


興味が高まった

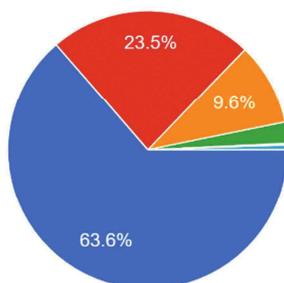


- 5 (すごくあてはまる)
- 4 (あてはまる)
- 3 (ややあてはまる)
- 2 (あまりあてはまらない)
- 1 (あてはまらない)
- 0 (全くあてはまらない)

やるのが楽しみだ

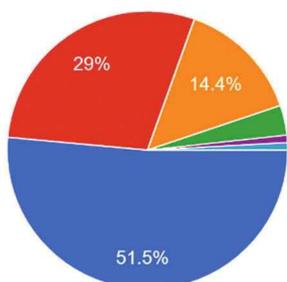


楽しく取り組めた

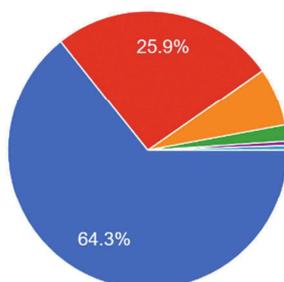


- 5 (すごくあてはまる)
- 4 (あてはまる)
- 3 (ややあてはまる)
- 2 (あまりあてはまらない)
- 1 (あてはまらない)
- 0 (全くあてはまらない)

全力で取り組みたい

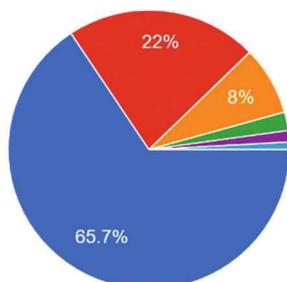


全力で取り組めた

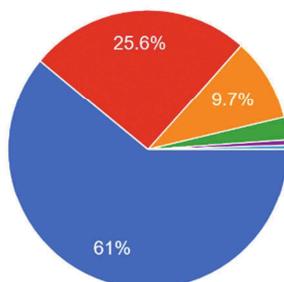


- 5 (すごくあてはまる)
- 4 (あてはまる)
- 3 (ややあてはまる)
- 2 (あまりあてはまらない)
- 1 (あてはまらない)
- 0 (全くあてはまらない)

自分の体力を高めたい



今後も自分の体力を高めていきたい



- 5 (すごくあてはまる)
- 4 (あてはまる)
- 3 (ややあてはまる)
- 2 (あまりあてはまらない)
- 1 (あてはまらない)
- 0 (全くあてはまらない)

4 しずおかダンス動画の活用

(別紙2)

令和6年度 学校体育実技指導協力者派遣事業（ダンス） 実施報告書

学校名	焼津市立焼津東小学校
実施日	令和6年10月8日（火）
実施集団	3年 1組（18人）、 3年 2組（19人） 4年 1組（18人）、 4年 2組（18人） 5年 1組（32人）、 【合計：104人】
活動内容	講師によるダンス指導 模範を示しながら、動き方を指導していただいた。細かな動きを、オノマトペを用いながらゆっくり少しずつ練習したり、個別に復習する時間を作ったりして、子供に合わせながら指導していただいた。
< 先生の感想 >	（3年）楽しい曲でたくさん踊って、子供たちは大満足でした。ステージだけでなく、子供の近くに来て振付を教えてくださいましたので、細かな動きも分かるようになったようです。運動に苦手意識のある子も、リズムにのって楽しんで体を動かしました。 （4年）なかなか体育の授業ではこのようなダンスをする機会がないので、子供たちは楽しく取り組むことができた。やる前は踊ることに抵抗があった子供も、指導者の雰囲気やみんんで取り組むことの楽しさを感じることで、体を動かす楽しさを味わうことができたと思う。 （5年）どんどん振り落としを始めてくださったので、授業の中で活動している時間がとても多く、子供たちは夢中になって取り組んでいました。1時間の中で1曲踊り切ることができたので、とても満足感があったようです。ダンスが元々好きだった子も、苦手だった子も、体を動かして表現する楽しさを十分に味わえた授業だったと思います。
< 子供の感想 >	最初に教えてくれた時は分からないところが多かったけど、後から近くに来て教えてくれて、分かることが増えました。ダンスも歌もよかったです。（3年 大石 菜々） ダンスの学習でダンスの楽しさを知りました。私はあまりダンスに興味はなかったけど、やってみたらとても楽しかったです。（4年 松葉 史穂） ダンスの説明がすごく分かりやすかったし、振り付けも分かりやすかった。難しい振り付けもあったけど、楽しい振り付けがたくさんあって、楽しく踊ることができました。最初はダンスを踊ることがままあなかったけど、楽しく踊ることができて、ダンスは楽しいなと思いました。（5年 曽根 杏奈）
	

(別紙2)

令和6年度 学校体育実技指導協力者派遣事業（ダンス） 実施報告書

学校名	島田市立島田第五小学校
実施日	令和6年10月31日（木）
実施集団	5年 1組（22人）、 5年 2組（23人）、 【合計：45人】
活動内容	・準備体操&準備運動 ・ダンス講習 ・ふり返り
< 先生の感想 >	・子供達が楽しく、思い切り体を動かしながら笑顔一杯でダンスに取り組んでいた。 ・講師をはじめ学生たちが分かりやすく、常に笑顔で指導してくださったおかげで子供達は苦手意識をもたず、前向きに取り組むことができた。 ・2時間続きで実施したが、ダンスの楽しさや技術を学ぶ良い機会となった。
< 子供の感想 >	・ダンスが上手くてできるか心配だったが、楽しく最後まで踊ることができて良かった。 ・動きが難しかったが、自分ができる動きで良いと言われて安心して踊ることができた。 ・腕と足の動きは難しかったが、「ダンスって楽しいな。」と感じて楽しく踊れた。
	

(別紙2)

令和6年度 学校体育実技指導協力者派遣事業（ダンス） 実施報告書

学校名	富士市立富士第一小学校
実施日	令和6年11月19日（火）
実施集団	3年 1組（32人）、 3年 2組（33人） 3年 3組（31人）、 年 組（人） 【合計：96人】
活動内容	・講師や学生によるダンス指導
< 先生の感想 >	・講師や学生による見本や説明が分かりやすいので、子どもたちが踊りやすかった。 ・繰り返し視聴することができるので、技能を高めることができる。
< 子供の感想 >	・講師や大学生の方々のダンスがとても上手だった。 ・講師の先生の説明が分かりやすかった。 ・また機会があったら、教えてもらいたい。
	

[子供の体力向上推進校(しずおかダンス動画)における意識調査の結果]

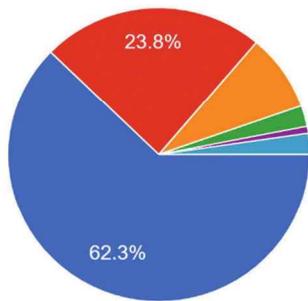
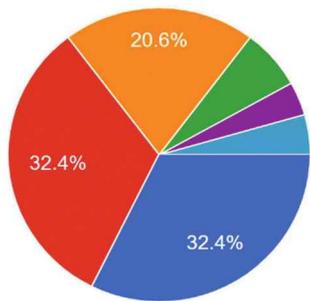
○実施前

○実施後

指導者派遣(ダンスの授業)について

一生懸命やってみたいと思う

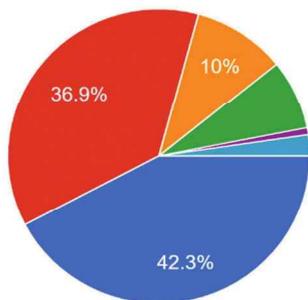
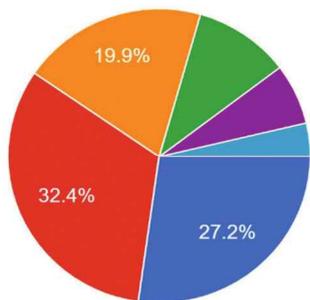
やることができた



- 5 (すごくあてはまる)
- 4 (あてはまる)
- 3 (ややあてはまる)
- 2 (あまりあてはまらない)
- 1 (あてはまらない)
- 0 (全くあてはまらない)

興味がある

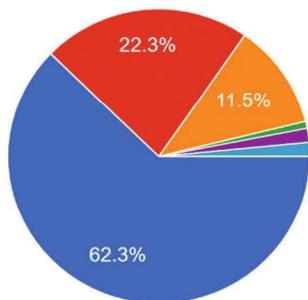
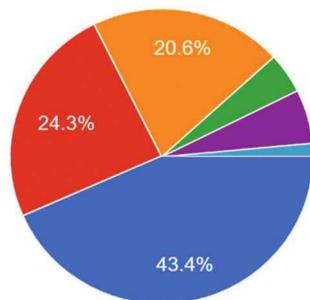
興味が高まった



- 5 (すごくあてはまる)
- 4 (あてはまる)
- 3 (ややあてはまる)
- 2 (あまりあてはまらない)
- 1 (あてはまらない)
- 0 (全くあてはまらない)

一生懸命やってみたいと思う

一生懸命やることができた

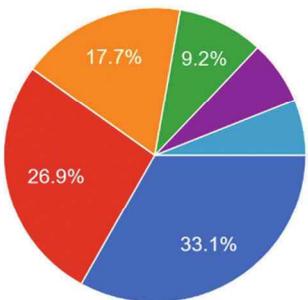
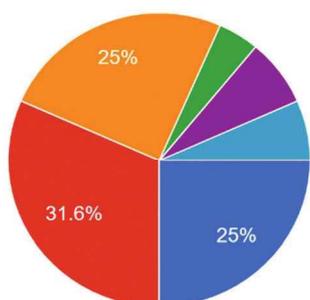


- 5 (すごくあてはまる)
- 4 (あてはまる)
- 3 (ややあてはまる)
- 2 (あまりあてはまらない)
- 1 (あてはまらない)
- 0 (全くあてはまらない)

ダンス動画について

興味がある

興味が高まった



- 5 (すごくあてはまる)
- 4 (あてはまる)
- 3 (ややあてはまる)
- 2 (あまりあてはまらない)
- 1 (あてはまらない)
- 0 (全くあてはまらない)

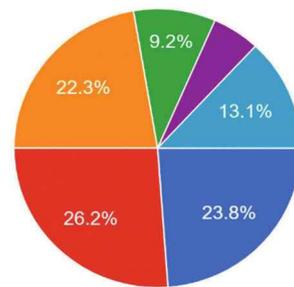
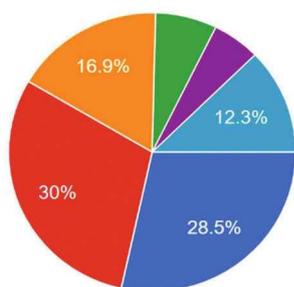
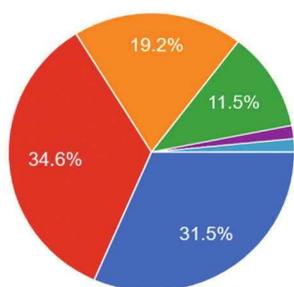
ダンス

もっとやってみたい

ダンス動画

もっと活用してみたい

学校以外でも活用してみたい

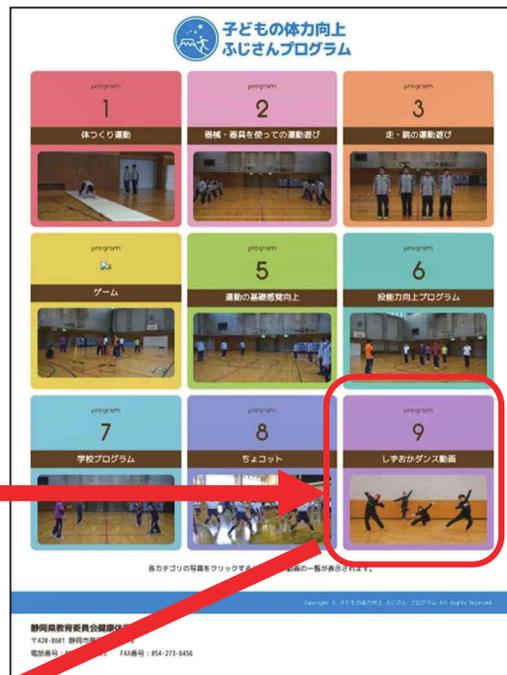


しずおかダンス動画 ～子どもの体力向上ふじさんプログラム～

○概要

- ・柔軟性を高める動きを取り入れたダンス
- ・ダンスの授業で踊ってみたり、体育の準備運動として活用するなど、使い方はいろいろ
- ・静岡大学協力のもと、見たままを真似して踊る動画と、一つ一つの動きに解説を入れた動画を掲載
- ・しずおか元気っ子Lab ～静岡県子供の体力向上ホームページ～ よりアクセスが可能

○アクセス方法



5 取組紹介表彰（体力アップコンテスト取組紹介部門）優秀賞の紹介

体力アップコンテストしずおか 取組紹介部門

学校名・団体名 【 浜松市立積志小学校 3・4年 】

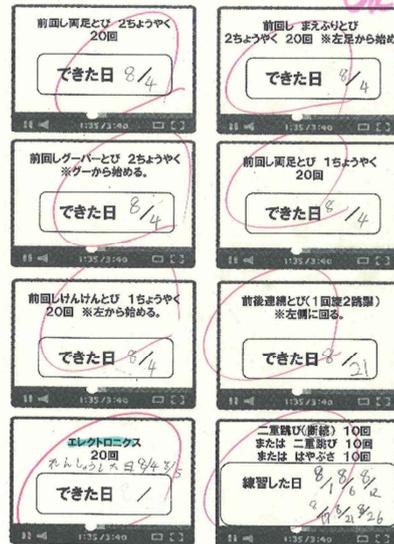
*学校情報 …… 全校児童生徒数（ 817 ）人、全学級数（ 30 ）クラス

名称	可能性は∞大 ～3・4年生でなわとび・ダンスにチャレンジ～
実施対象 (学年・人数)	3・4年生(300名)
実施した場面	休み時間・学校行事
内容	<p>1 目的 運動会で3・4年生が行う集団演技に向けて、ダンスとなわとびの練習を通して、継続して運動する機会を増やし、体力の向上を目指す。</p> <p>2 取り組み内容 10月末に行われる運動会で3、4年生は、ダンスとなわとびを取り入れた集団演技を行う。集団演技の準備には、多くの練習時間を要する、単発的な運動会のためだけの活動になりやすいなどの理由で、懸念されがちである。そこで、練習を効率的に行うとともに、児童の体力向上につなげられるよう、以下のような取り組みを行った。</p> <p>(1) なわとびの練習 ①スモールステップで取り組める「なわとびカード」の活用 ②異学年のペアグループによる教え合い ③家庭でも取り組める練習動画の配信</p> <p>(2) ダンス実行委員によるダンス指導 ①ダンス実行委員による練習動画の作成 ②ダンス実行委員によるダンスの振り付け紹介</p>
【 例 】	
目的	
取組内容	
特徴	
活動の様子 等	<p>3 活動の詳細 (1) なわとびの練習 ①スモールステップで取り組める「なわとびカード」の活用 児童が意欲的にスモールステップで取り組むことができる「Tobi Tuber カード」(なわとびカード)を作成した。カードを作成するにあたって、集団演技の構成を考えた上で、実際に使う技をカードに入れるようにした。 1枚目のカードは、夏休みの宿題として、基本的な技の練習ができるようにした。練習期間は、夏休み～9月上旬とした。 2枚目のカードは、実際に使う音源のさび部分で使う技(少し応用技)を練習ができるようにした。練習期間は、9月上旬～中旬と</p>

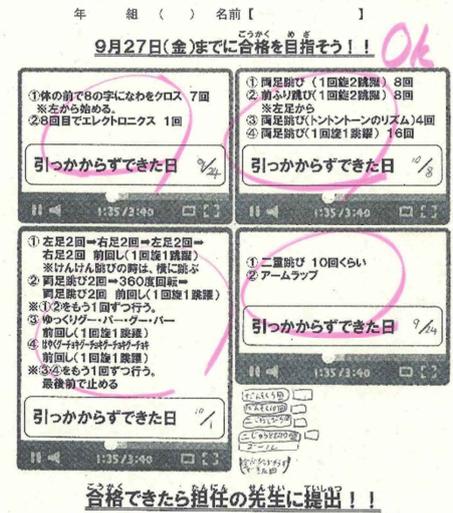
した。

3枚目のカードは、決められた技と回数を跳ぶと、運動会で使用する音楽にそのまま合わせることができるようにした。練習期間は、9月中旬～下旬とした。

Tobi Tuber への道



Tobi Tuber への道



【Tobi Tuber カード】

②異学年のペアグループによる教え合い

3年生と4年生のペアグループを作り、各グループに3年生、4年生それぞれの実行委員1名が入るようにした。4年生の実行委員が練習計画ボードで練習の有無が分かるようにし、それを3年生の実行委員が確認して他の仲間に伝えるようにした。4年生が3年生になわとびの跳び方を教え合ったり、回数を教え合ったりしながら、練習を進めた。そうすることで、異学年との交流をしながら、互いになわとびの技能を高めることができた。

※現4年生は、昨年度も同じ方法で取り組んでいる。そのため、昨年度は教えてもらうことが中心だったが、今年度は教える側にまわった。2年でなわとびの技能も格段に上がっている。



【練習計画ボードで練習の有無を確認】

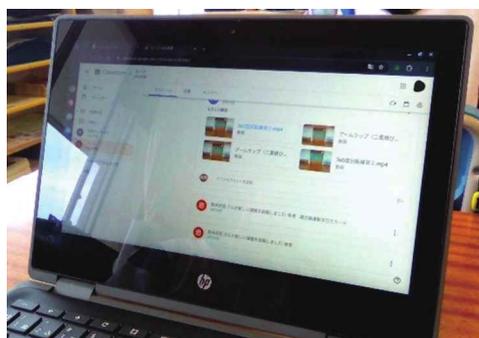
【教え合って練習する様子】

また、新しいカードを配付する前には、なわとび実行委員に集団演技担当教師から跳び方やポイントについて伝えた。そうすることで、実行委員としての自覚をもち、グループごとの練習に励むことができた。

③家庭でも取り組める練習動画の配信

習得が難しい技の練習の仕方やポイントの分かる動画を担当教師が作成した。作成した動画をクラスルームにあげ、個々に跳び方を確認したり、家庭でも練習したりできるようにした。

※クラスルーム…教師用タブレットから児童用タブレットに課題の作成・配布などする際に活用できる学習管理アプリのこと



【クラスルームに動画をあげたところ】

(2) ダンス実行委員によるダンス指導

①ダンス実行委員による練習動画の作成

各学級ダンス実行委員を2名決め、担当教師からダンスの振り付けを教えた。音楽に合わせて踊れるようになったら、動画を撮影した。その動画を各学級で見られるようにして、運動会1か月前から各学級で練習できるようにした。

②ダンス実行委員によるダンスの振り付け指導

ダンスの振り付けで気を付ける部分について、ダンス実行委員が3、4年生全員に教える機会をとった。また、各学級でも実行委員が、動き方のポイントを一つ一つ教えることで、細かい部分についても共通理解をすることができ、ダンス技能の向上につながった。



【実行委員が振り付けを教える様子】



【学級で振り付けを確認】

4 成果と課題

○スモールステップで取り組めるカードを取り入れたことで、個々に応じたペースで技の習得をすることができた。

○異学年とペアグループを作り、交流をしながら取り組めるようにしたことで、上級生が下級生に優しく技を教えてくれた。そのため、児童同士が高め合いながら、技の習得をすることができた。

○集団演技で使う技、回数をカードに組み込むことで、すぐに音楽に合

わせて跳べるようになったため、運動会の練習を効率よく行うことができた。(運動会の表現練習5回)

○昨年度も同じ流れでやっているため、4年生のなわとびの技能の向上が素晴らしかった。そのため、演技のレベルも高まった。

△どうしても技能習得の速さや技能差が出てしまう。その時に、個々のゴール(目標)を個々に設定し、進めていけるような仕組みを作ることができるとよい。

△児童同士で教え合う際、自分が跳べたとしても、跳べない友達に練習方法や跳べるようになるためのポイントを、なかなか上手に伝えることが難しかった。教え合いの仕方についても整理して伝えることで、より効果が見られると感じた。

5 児童の感想

- ダンス実行委員になり、細かいところを教えることが大変だった。振り付けの星マークをつくる場所を、みんなが苦戦していたけど、教えたら覚えてくれてよかった。
- 夏休みに「Tobi Tuber カード」が宿題で出されたが、二重跳びがでなかったので、たくさん練習したらできるようになった。本番までに、25回できるようになった。本番では少し失敗してしまったけど、できるようになってうれしかった。
- なわとび実行委員になったので、学校や家でもたくさん練習した。運動会で上手にできたのは、練習をがんばったからだと思う。4年生になっても、なわとびをもっとがんばりたい。



【運動会の様子】

体力アップコンテストしずおか 取組紹介部門

学校名・団体名 【 三島市立北小学校 】

*学校情報 …… 全校児童生徒数（ 578 ）人、全学級数（ 26 ）クラス

名称	スローガンダンス♪
実施対象 (学年・人数)	全校児童 578人
実施した場面	運動会 開会式
内容 【 例 】 目的 取組内容 特徴 活動の様子 等	<p>(実施期間) 令和5、6年度の2年間</p> <p>(目的) ・運動会のスローガンを全校児童が意識できるようにするため。 ・全校で取り組み、運動会を盛り上げるため。</p> <p>(取組内容) ・全校と企画委員会で運動会のスローガンを決めた。 令和5年度「協力 全力 応援力 努力で輝け 北っ子の心」 令和6年度「協力 全力 応援力 ベストを尽くそう 北っ子のパワー」 →「協力 全力 応援力」は、合言葉として毎年使用している。</p> <p>→スローガンソングを作成。 →音楽専科が作曲、6年生の代表児童数名で収録。</p> <p>・企画委員会がスローガンソングに振付を入れ、ダンス動画配信。 →代表委員会や放送にて全校で踊ってもらうように促す。 →1年生には朝の時間を利用し、企画委員会が教えに行った。</p>

(活動の様子)

令和5年度



令和6年度



今年度も5年度同様、開会式にてスローガンドダンスを踊った。
今年度は、当日まで運動場の状態がよくないため、運動場の中央をあけ、児童はコの字型で並んでいる。

体力アップコンテストしずおか 取組紹介部門

学校名・団体名 【湖西市立鷺津小学校】

*学校情報 …… 全校児童生徒数（808）人、全学級数 （33）クラス（特支含む）

名称	はつらつタイム
実施対象 (学年・人数)	全学年
実施した場面	朝活動の時間
内容	<p>(目標) 体力の向上に努め、健康で安全な生活を営む子の育成</p> <p>(取組内容) <ul style="list-style-type: none"> ・ドッジボールラリー（5月～6月、9月） ・朝マラソン（11月～12月5日マラソン大会まで） ・8の字とび（1月～3月） </p>
【例】	
目的	<p>(特徴) <ul style="list-style-type: none"> ・昨年度は、通年で行っていたが、今年度からは期間を決めて実施した。 1, 3, 5年生は火曜日、2, 4, 6年生は木曜日、特別支援学級は木曜日に体育館で行った。本校は、児童数は多いが、それに比べ運動場が広くないため、上記のように曜日を分けて実施している。 ・ドッジボールラリーや8の字とびは、「令和6年度体力アップコンテストしずおか種目ルール」に基づいている。 ・朝マラソンは、低学年用、中学年用、高学年用3つのトラックを使用。 朝マラソンの日程は、通常時とは異なり、隔日で実施した。 </p>
取組内容	
特徴	
活動の様子	<p>(活動の様子)</p> 
等	

めざ 目指せ! なわとび 名人!

スタートの目

ねん 年 がつ 月 にち 日

しょう 小 ねん 年 くみ 組

なまえ 名前



かた やり方

びょうかん 30秒間に、好きなとび方で、なんかい 何回とべるかチャレンジしましょう。

かいすう とんだ回数は、れんぞく 連続でなくてもOK!

チャレンジしている 30秒の間にとび方を 変えてはいけません。

チャレンジは、1日1回 までです。(練習は何回 チャレンジしてもOK!)

かだい 課題

かだい 15回チャレンジしたら課題クリア



	1回	2回	3回	4回	5回
ひつけ 日付	/	/	/	/	/
かた とび方					
かいすう 回数	かい 回				

	6回	7回	8回	9回	10回
ひつけ 日付	/	/	/	/	/
かた とび方					
かいすう 回数	かい 回				

	11回	12回	13回	14回	15回
ひつけ 日付	/	/	/	/	/
かた とび方					
かいすう 回数	かい 回				

がんばったね!

ちゅうい 注意
すること

- ★実施する場所は、特に指定しません。安全に気をつけて取り組みましょう。
- ★使用するなわの長さや種類は自由とします。なわを回すときに手袋をつけても構いません。
- ★とび方は、自分の好きなとび方で構いません。
(チャレンジしている30秒の間にとび方を変えるのは止めましょう。)
- ★チャレンジする時は、できるだけ誰かに見てもらいましょう。
(周りに誰もいない場合もあるので、いない場合でも認定します。)



めざ 目指せ! あ まと当て 名人!



ねん 年 がつ 月 にち 日

しょう 小 ねん 年 くみ 組

なまえ 名前



ひと たいせん
ともだちやおうちの人と対戦しよう!!

かた やり方

- 2人で野球のように先攻と後攻に分かれて、順番にボールを投げて、まと当てをします。
- まとは、当てる場所によって得点の差（多い・少ない）があるように、自由に設定します。
- 先攻から3球ずつボールを投げて、当たった場所の得点を記録していきます。
先攻が3球投げたら、後攻が3球投げ、順番に9回まで投げます。
- チャレンジの勝敗は9回が終わったときに得点の多い方が勝ちです。（同点の場合は引き分け）
- チャレンジは1日1試合までです。（練習は何回チャレンジしてもOK!）



かだい 課題

しあい 6試合チャレンジしたら課題クリア



だい 第1試合

かい 回	1	2	3	4	5	6	7	8	9	けい 計
せんこう 先攻										
こうこう 後攻										

だい 第2試合

かい 回	1	2	3	4	5	6	7	8	9	けい 計
せんこう 先攻										
こうこう 後攻										

だい 第3試合

かい 回	1	2	3	4	5	6	7	8	9	けい 計
せんこう 先攻										
こうこう 後攻										

だい 第4試合

かい 回	1	2	3	4	5	6	7	8	9	けい 計
せんこう 先攻										
こうこう 後攻										

だい 第5試合

かい 回	1	2	3	4	5	6	7	8	9	けい 計
せんこう 先攻										
こうこう 後攻										

だい 第6試合

かい 回	1	2	3	4	5	6	7	8	9	けい 計
せんこう 先攻										
こうこう 後攻										

ちゅうい 注意
すること

- ★対戦相手は、子供でも大人でも構いません。
- ★ボールを投げる距離やまとの大きさは自由に調整しましょう。
（目安は、「1・2年生：4m」、「3・4年生：6m」、「5・6年生：8m」くらい）
- ★ボールを投げて大丈夫な、学校の運動場や公園などの場所でチャレンジしましょう。
（道路に防球ネットを置いたり、人の家の壁にぶついたりするようなことは、絶対にやめましょう。）
- ★対戦した2人それぞれがチャンジシートを持っていれば、2人両方のシートに結果を書きましょう。



がんばったね!

めざ 目指せ! かけっこ 名人!



ねん 年 がつ 月 にち 日

しょう 小 ねん 年 くみ 組

なまえ 名前



なが きより なが じかん はし きょうぎ
長い距離・長い時間を走る競技はたくさんあります。

ハーフマラソン (21.0975 キロメートル)

だんし にほん きろく じかん ぶん びょう すずきせんしゅ
男子日本記録 2時間 4分 56秒 (鈴木選手)

じょし にほん きろく じかん ぶん びょう のぐちせんしゅ
女子日本記録 2時間 19分 12秒 (野口選手)

だんし にほん きろく じかん ぶん びょう おぐらせんしゅ
男子日本記録 1時間 0分 00秒 (小椋選手)

じょし にほん きろく じかん ぶん びょう にいやせんしゅ
女子日本記録 1時間 6分 38秒 (新谷選手)



きろく-とる はし き じかん-ぞう たいがい
100km を走り切る「ウルトラマラソン」、24時間走などの大会もあるよ。

やり方

はし じかん じぶん き
走る時間を自分で決めて、
その時間内はできるだけ
と 止まらず、走り切りましょう。

はし じかん した ひょう か
走った時間を下の表に書きましょう。
各学年の設定時間を走ったら
かだい 課題クリアです。

まいにちはし ひつよう
毎日走る必要はありません。
はし じかん
走る時間があるときに
がんばりましょう。

かだい 課題

まいにちすこ はし
毎日少しずつコツコツ走ろう!

かかくねん せっていじかん ぶん はし
各学年の設定時間(60~120分)走ったらクリア

せっていじかん
設定時間

ねんせい ぶん
1・2年生 → 60分
ねんせい ぶん
3・4年生 → 90分
ねんせい ぶん
5・6年生 → 120分

かいすう はし じかん きより
回数 走った時間 距離

1分.....m
2分.....m
3分.....m
4分.....m
5分.....m
6分.....m
7分.....m
8分.....m
9分.....m
10分.....m

かいすう はし じかん きより
回数 走った時間 距離

11分.....m
12分.....m
13分.....m
14分.....m
15分.....m
16分.....m
17分.....m
18分.....m
19分.....m
20分.....m

かいすう はし じかん きより
回数 走った時間 距離

21分.....m
22分.....m
23分.....m
24分.....m
25分.....m
26分.....m
27分.....m
28分.....m
29分.....m
30分.....m

ちゅうい 注意すること



- ★ 事故にあわないよう安全な場所で走りましょう。
- ★ 体調が悪い時は無理せず、途中で止めましょう。
(夏の暑い日には、無理に走るのを止めましょう。)
- ★ 低学年は3~4分、中学年は4~5分、高学年は5~6分が1回に走る時間の目安です。
- ★ 走った距離は、分かる場合を書いてください。

けいけい
合計

.....分
.....m

ザ・ゆるトレ! ウォーキング編



スタートの日	ひ 年	ねん 月	がち 日
	しょう 小	ねん 年	くみ 組
.....			
なまえ 名前			

やり方

① 自分で歩く時間を決めて、ウォーキングに取り組もう。

② 友だちやお家の人と一緒に歩いても構いません。

③ 20回取り組んだら課題クリア。先生に報告して認
定証をもらおう。

● 日目	実施日	歩いた時間
1	が 月 日	分 分
2	が 月 日	分 分
3	が 月 日	分 分
4	が 月 日	分 分
5	が 月 日	分 分
6	が 月 日	分 分
7	が 月 日	分 分
8	が 月 日	分 分
9	が 月 日	分 分
10	が 月 日	分 分

● 日目	実施日	歩いた時間
11	が 月 日	分 分
12	が 月 日	分 分
13	が 月 日	分 分
14	が 月 日	分 分
15	が 月 日	分 分
16	が 月 日	分 分
17	が 月 日	分 分
18	が 月 日	分 分
19	が 月 日	分 分
20	が 月 日	分 分

注意
すること

★ できるだけ毎日続けよう。(1か月以内に終わることを目標にしよう。)

★ 友だちやお家の人をさそって楽しく歩こう。

★ 交通事故には十分気をつけよう。(友だちとふざけながら歩かないこと)

★ 他のチャレンジシートと同時に進めても構いません。



ザ・ゆるトレ! マイ・サーキット



スタートの日	ひ 年	ねん 月	にち 日
	しょう 小	ねん 年	くみ 組
.....			
なまえ 名前			

やり方

①1日1回、学校の遊具を使った「サーキット・トレーニング」4種類考え、取り組もう。
(例) 鉄棒に30秒ぶら下がる、タイヤとびを20回やる、うんていを5回やる、
一輪車に10分乗る など

②学校にいる時間の中で、時間をうまく使おう。(業間休みや昼休みを上手に使おう。)

③20回取り組んだら課題クリア。
先生に報告して認定証をもらおう。

◆3~4つのトレーニング内容を書こう!

1	を	4	を
2	を	3	を

●日目	じっしび 実施日	●日目	じっしび 実施日	●日目	じっしび 実施日	●日目	じっしび 実施日
1	が 月 に ち 日	6	が 月 に ち 日	11	が 月 に ち 日	16	が 月 に ち 日
2	が 月 に ち 日	7	が 月 に ち 日	12	が 月 に ち 日	17	が 月 に ち 日
3	が 月 に ち 日	8	が 月 に ち 日	13	が 月 に ち 日	18	が 月 に ち 日
4	が 月 に ち 日	9	が 月 に ち 日	14	が 月 に ち 日	19	が 月 に ち 日
5	が 月 に ち 日	10	が 月 に ち 日	15	が 月 に ち 日	20	が 月 に ち 日



ちゅうい
注意
すること

- ★できるだけ毎日続けよう。(1か月以内に終わることを目標にしよう。)
- ★雨で運動場が使えないときは、お休みです。
- ★ケガをしないように十分気をつけよう。
- ★他のチャレンジシートと同時に進めても構いません。



ザ・ゆるトレ! マイ・リフレッシュ



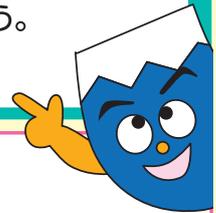
スタートの日	ひ 年	ねん 月	がち 日
	しょう 小	ねん 年	くみ 組
なまえ 名前			

やり方

① 1日1回以上、自分で決めた「体を使ったリフレッシュ方法」を実践しよう。

② 毎日同じ時間に同じ内容をやるようにしよう。
(例: 朝のラジオ体操、お風呂上がりの柔軟)

③ 20回取り組んだら課題クリア。先生から認定証をもらおう。



自分のリフレッシュ方法は…

にちめ ●日目	じっしび 実施日	終わった後の気分 どちらかに○を付けよう リフレッシュできた?
1	が 月 ち 日	できた / できない
2	が 月 ち 日	できた / できない
3	が 月 ち 日	できた / できない
4	が 月 ち 日	できた / できない
5	が 月 ち 日	できた / できない
6	が 月 ち 日	できた / できない
7	が 月 ち 日	できた / できない
8	が 月 ち 日	できた / できない
9	が 月 ち 日	できた / できない
10	が 月 ち 日	できた / できない

にちめ ●日目	じっしび 実施日	終わった後の気分 どちらかに○を付けよう リフレッシュできた?
11	が 月 ち 日	できた / できない
12	が 月 ち 日	できた / できない
13	が 月 ち 日	できた / できない
14	が 月 ち 日	できた / できない
15	が 月 ち 日	できた / できない
16	が 月 ち 日	できた / できない
17	が 月 ち 日	できた / できない
18	が 月 ち 日	できた / できない
19	が 月 ち 日	できた / できない
20	が 月 ち 日	できた / できない



ちゅうい
注意
すること

- ★できるだけ毎日続けよう。(1か月以内に終わることを目標にしよう。)
- ★ケガ予防のため、無理をするのは止めよう。
- ★他のチャレンジシートと同時に進めても構いません。

ひとりマ ストレッチ!

あし
Ver. 脚



スタートの日	ひ ねん 年	が つ 月	に ち 日
	しょう 小	ねん 年	く み 組
なまえ 名前			

やり方

①～⑥のストレッチを1種類30秒くらいかけて、ゆっくり体を伸ばしましょう。

6種類のストレッチを2回ずつやりましょう。2回ずつストレッチに取り組んだら合格。表の中に記録しよう。

チャレンジは1日1回までです。20日取り組みたら課題クリアです。先生に認定証をもらいましょう。



●日目	じっしび 実施日	●日目	じっしび 実施日	●日目	じっしび 実施日	●日目	じっしび 実施日				
1	が つ 月	に ち 日	6	が つ 月	に ち 日	11	が つ 月	に ち 日	16	が つ 月	に ち 日
2	が つ 月	に ち 日	7	が つ 月	に ち 日	12	が つ 月	に ち 日	17	が つ 月	に ち 日
3	が つ 月	に ち 日	8	が つ 月	に ち 日	13	が つ 月	に ち 日	18	が つ 月	に ち 日
4	が つ 月	に ち 日	9	が つ 月	に ち 日	14	が つ 月	に ち 日	19	が つ 月	に ち 日
5	が つ 月	に ち 日	10	が つ 月	に ち 日	15	が つ 月	に ち 日	20	が つ 月	に ち 日



ちゅうい
注意
すること

- ★できるだけ毎日続けよう。
(1か月以内に終わることを目標にしよう。)
- ★ケガ予防のため、無理をするのは止めよう。
- ★他のチャレンジシートと同時に進めても構いません。



ひとりでも Ver. 肩&腕 ストレッチ!



スタートの日	ひ 年	ねん 月	にち 日
	しょう 小	ねん 年	くみ 組
.....			
なまえ 名前			

やり方

①～⑥のストレッチを1種類30秒くらいかけて、ゆっくり体を伸ばしましょう。

6種類のストレッチを2回ずつやりましょう。2回ずつストレッチに取り組んだら合格。表の中に記録しよう。

チャレンジは1日1回までです。20日取り組んだら課題クリアです。先生に認めていしょう。定証をもらいましょう。



● 日目	じっしび 実施日						
1	が 月 にち 日	6	が 月 にち 日	11	が 月 にち 日	16	が 月 にち 日
2	が 月 にち 日	7	が 月 にち 日	12	が 月 にち 日	17	が 月 にち 日
3	が 月 にち 日	8	が 月 にち 日	13	が 月 にち 日	18	が 月 にち 日
4	が 月 にち 日	9	が 月 にち 日	14	が 月 にち 日	19	が 月 にち 日
5	が 月 にち 日	10	が 月 にち 日	15	が 月 にち 日	20	が 月 にち 日



ちゅうい
注意
すること

- ★できるだけ毎日続けよう。(1か月以内に終わることを目標にしよう。)
- ★ケガ予防のため、無理をするのは止めよう。
- ★他のチャレンジシートと同時に進めても構いません。





新体力テスト

指導ポイントシート



新体力テスト指導ポイントシートの活用について



実施の目的及びポイントシートの活用にあたって

新体力テストは、児童生徒が生涯にわたり健康で活力ある生活を営むため、自己の体力を知り、自ら進んで体力を高めるための目安とすることを目的としています。そのためには、子供たちが、力を出し切った上で正確に測定することが必要です。

そこで、測定に不慣れな先生であっても、正しい測定ができるようになることを目的に、本シートを作成いたしました。測定方法や留意点などを測定者が正しく理解して実施することで、子供が正確な記録を把握し、体力の向上に向けて一層意欲的に取り組むことができますので、本シートを活用した新体力テストの実施をお願いいたします。

新体力テスト項目と評価内容の対応関係

テスト項目	運動能力評価	体力評価		運動特性	
50m走	走能力	スピード	すばやく移動する能力	すばやさ	力強さ
持久走	走能力	全身持久力	運動を持続する能力	ねばり強さ	
20m シャトルラン	走能力	全身持久力	運動を持続する能力	ねばり強さ	
立ち幅とび	跳躍能力	瞬発力	すばやく動き出す能力	力強さ	タイミングの良さ
ボール投げ	投球能力	巧緻性	運動を調整する能力	力強さ	タイミングの良さ
		瞬発力	すばやく動き出す能力		
握力		筋力	大きな力を出す能力	力強さ	
上体起こし		筋力	大きな力を出す能力	力強さ	ねばり強さ
		筋持久力	筋力を持続する能力		
長座体前屈		柔軟性	大きく関節を動かす能力	体の柔らかさ	
反復横とび		敏捷性	すばやく動作を繰り返す能力	すばやさ	タイミングの良さ

※ねばり強さ：動きを持続する能力

※小学生では20mシャトルラン、中学生では持久走と20mシャトルランのどちらかを選択

参考文献

文部科学省、子どもの体力向上のための取組ハンドブック（2012年）
https://www.mext.go.jp/a_menu/sports/kodomo/zencyo/1321132.htm



安全な新体カテストの実施について



実施上の留意点

- 測定前には、測定用具の確認をし、正しい数値がでることを点検してください。
- 効果的な準備運動は、怪我の予防とともに、本来の力を発揮することにつながります。正しい記録を計測するためにも、測定前の準備運動を適切に行ってください。

熱中症への対策

新体カテストを実施する際、環境条件を把握し、それに応じた運動、水分補給を行いましょ。特に 20m シャトルランは持久的な運動であるため、身体への負荷や発汗量が増加します。熱中症予防運動指針を参考に、十分な対策のもとで実施してください。



こまめな水分・塩分補給

熱中症予防運動指針

気温	WBGT	熱中症予防運動指針	
35℃～	31℃～	 運動は原則中止	特別の場合以外は運動を中止する。 特に子どもの場合には中止すべき。
31～35℃	28～31℃	 嚴重警戒 (激しい運動は中止)	熱中症の危険性が高いので、激しい運動や持久走など体温が上昇しやすい運動は避ける。 10～20分おきに休憩をとり水分・塩分を補給する。 暑さに弱い人※は運動を軽減または中止。
28～31℃	25～28℃	 警戒 (積極的に休憩)	熱中症の危険が増すので、積極的に休憩をとり適宜、水分・塩分を補給する。 激しい運動では、30分おきくらいに休憩をとる。
24～28℃	21～25℃	 注意 (積極的に水分補給)	熱中症による死亡事故が発生する可能性がある。熱中症の兆候に注意するとともに、運動の合間に積極的に水分・塩分を補給する。
24℃未満	21℃未満	 ほぼ安全 (適宜水分補給)	通常は熱中症の危険は小さいが、適宜水分・塩分の補給は必要である。 市民マラソンなどではこの条件でも熱中症が発生するので注意。

1) 湿度が高ければ、1ランク厳しい条件の運動指針を適用する。

※暑さに弱い人：体力の低い人、肥満の人や暑さに慣れていない人など。

参考文献

JSP0、スポーツ活動中の熱中症予防ガイドブック、令和元年5月改訂
<https://www.japan-sports.or.jp/publish/tabid776.html#guide01>



テスト項目と関連する運動特性

握力

力強さ

ケガの防止や本来の力を発揮するための準備運動の例

- ・ 両手を前に伸ばし、グーパーグーパーと力強い動きを数回繰り返します。
- ・ 実際の握り幅を確認し、軽く握ります。



正しい測定方法とポイント



握力計を身体や衣服に触れないようにしましょう。



直立の姿勢。両足を自然に開く。



握力計を振り回さないようにしましょう。

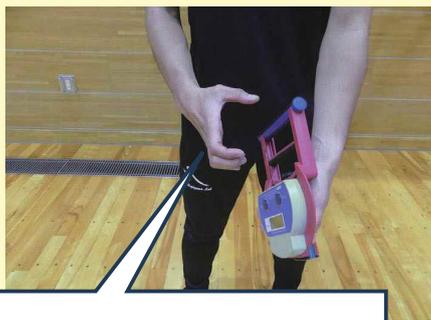


握りを確認したら、一気に握る。

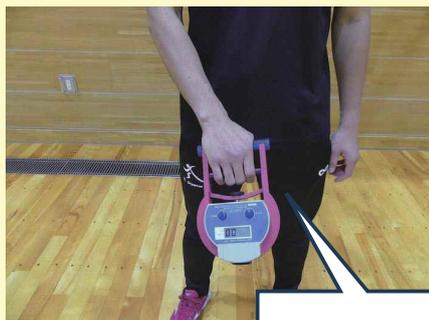
正しい握り方



人差し指の第2関節をほぼ直角にしよう。



握力計の指針が外側。



記録の付け方（留意点）

- ① 右左交互に2回ずつ実施します。
- ② 記録はキログラム単位とし、キログラム未満は切り捨てます。
- ③ 左右のよい方の記録を平均し、キログラム未満は四捨五入します。

測定方法の解説動画



体育の授業との主な関連（種目例）

- ・ 体づくり運動 (用具を操作する運動(遊び)、力試しの運動(遊び)【低中学年】など)
(力強い動きを高めるための運動【高学年】など)
- ・ 器械運動 (鉄棒など)
- ・ 陸上運動
- ・ 水泳
- ・ ボール運動 (ハンドボール、ソフトボール、ティーボール、バドミントンなど)

関連する運動特性と発揮できる能力の例

運動特性の『力強さ』の高まりを示します。

- ・ 器械運動 支持姿勢ができるようになる。
- ・ 陸上運動 姿勢が崩れない走りができるようになる。
- ・ 水泳 上手に水をかけるようになる。
- ・ ソフトボール バットを強く握れて、ボールの芯をとらえたバッティングができるようになる。

※ 正しい測定を実施し、児童・生徒の実力を正確に把握できるようにしましょう。

テスト項目と関連する運動特性

上体起こし

力強さ ねばり強さ

ケガの防止や本来の力を発揮するための準備運動の例

- ・首や股関節周りのストレッチを行います。
- ・実際の測定動作で3～5回程度行います。



正しい測定方法とポイント

POINT ! 仰臥（ぎょうが）姿勢は、背中をマットにつけよう。

POINT ! 両手を軽く握ろう。脇をしめよう。

測定方法 仰臥（ぎょうが）姿勢をとる。両腕を胸の前で組む。両膝の角度を90°に保つ。

POINT ! おへそを見よう。

測定方法 補助者は両腕で両膝をしっかりと固定する。

POINT ! できるだけ素早く繰り返そう。

測定方法 両ひじが両太ももにつくまで上体を起こす。

記録の付け方（留意点）

- 1 30秒間の回数を記録します。
- 2 両肘と両大腿部がつくまで上体を起こします。
- 3 背中がマットにつかない場合は、回数としません。

測定方法の解説動画



体育の授業との主な関連（種目例）

- ・体づくり運動（力試しの運動（遊び）【低中学年】など）
（力強い動きを高めるための運動【高学年】など）
（なわとびなど）
- ・水泳
- ・ボール運動（サッカー、ソフトバレーボールなど）

関連する運動特性と発揮できる能力の例

運動特性の『力強さ、ねばり強さ』の高まりを示します。

- ・水泳 きれいなストリームラインができるようになる。
- ・ソフトバレー ジャンプしているときに姿勢が崩れなくなる。
- ・サッカー 繰り返し強くボールを蹴ることができるようになる。

※ 正しい測定を実施し、児童・生徒の実力を正確に把握できるようにしましょう。

テスト項目と関連する運動特性

長座体前屈

体の柔らかさ

ケガの防止や本来の力を発揮するための準備運動の例

- ・ 太ももの裏側やふくらはぎ、お尻の筋肉、肩周りなどのストレッチを行います。
- ・ 走ったり、はねたりして、体を温めます。



正しい測定方法とポイント

POINT !

胸をはろう。
背筋を伸ばそう。
壁に後頭部をつけよう。

段ボール厚紙

手のひら側からみた手の置き方

初期姿勢

測定方法

長座姿勢をとる。
壁に背・尻をつける
肩幅の広さで両手の
ひらを置く。
両肘を伸ばしたまま、
手前に十分ひきつける。

POINT !

足首は固定しない。
靴を脱いで実施しよう。

POINT !

息を吐きながら実施しよう。

測定方法

両手を離さずゆっくり前屈する。

POINT !

膝が曲がらないようにしよう。

測定方法

最大に屈折した後に手を離す。

記録の付け方（留意点）

測定方法の解説動画

- ① 初期姿勢から最大前屈時の移動距離を測ります。
- ② 記録はセンチメートル単位とし、センチメートル未満は切り捨てます。



体育の授業との主な関連（種目例）

- ・ 体づくり運動（体のバランスをとる運動（遊び）【低中学年】など）
（体の柔らかさを高めるための運動【高学年】など）
（水遊び）
- ・ 器械運動（マットなど）
- ・ 陸上運動（ハードル、走り幅とびなど）
- ・ 表現運動

関連する運動特性と発揮できる能力の例

運動特性の『体の柔らかさ』の高まりを示します。

- ・ 器械運動 ダイナミックに技ができるようになる。
- ・ 陸上運動 空間動作がきれいになる。
- ・ 表現運動 多様な動きができるようになる。
- ・ 共通 ケガをしにくい身体になる。

※ 正しい測定を実施し、児童・生徒の実力を正確に把握できるようにしましょう。

テスト項目と関連する運動特性

反復横とび

すばやさ タイミングの良さ

ケガの防止や本来の力を発揮するための準備運動の例

- ・ その場ジャンプや膝屈伸を行います。
- ・ 実際の測定動作で3～5秒程度行います。



正しい測定方法とポイント

測定方法

中央ラインをまたいで立つ。



POINT !

続けて測定しないようにしましょう。

POINT !

ラインは触れるだけでよい。



測定方法

「始め」の合図で右側のラインを越すか、踏むまでサイドステップする。



測定方法

次に中央ラインにもどり、左側のラインを越すかまたは触れるまでサイドステップする。

記録の付け方（留意点）

測定方法の解説動画

- 1 20秒間繰り返します。
- 2 それぞれのラインを通過するごとに1点を与えます。
- 3 外側のラインを踏まなかったり、超えなかったとき、中央のラインをまたがなかったときは点数としません。



体育の授業との主な関連（種目例）

- ・ 体づくり運動 (体を移動する運動(遊び)【低中学年】など)
(巧みな動きを高めるための運動【高学年】など)
(おにごっこなど)
- ・ 陸上運動 (ハードル、走り幅とびなど)
- ・ ボール運動 (バスケットボール、サッカー、タグラグビーなど)

関連する運動特性と発揮できる能力の例

運動特性の『すばやさ、タイミングの良さ』の高まりを示します。

- ・ 陸上運動 リズムよく跳ぶことができる。
- ・ サッカー すばやく切り返して相手をぬくことができるようになる。
- ・ バスケットボール ステップが上手になり、素早い相手の動きに対応できる。

※ 正しい測定を実施し、児童・生徒の実力を正確に把握できるようにしましょう。

テスト項目と関連する運動特性

20mシャトルラン

ねばり強さ

ケガの防止や本来の力を発揮するための準備運動の例

- ・ 肩、膝、腰などのストレッチをします。その場で、ジャンプ、もも上げなどを行います。ゆっくり走ります。
- ・ 足首、アキレス腱、膝などの柔軟運動を行います。



正しい測定方法とポイント

測定方法

一方の線上に立ち、電子音によりスタート。



注意

熱中症には十分気をつけよう。
本資料「**熱中症への対策**」参照。

POINT



テスト終了後はクーリングダウンをしよう。

POINT



ラインは踏むだけでよい。まっすぐ折り返そう。



測定方法

電子音が次に鳴るまでに 20m 先の線に達し、線を越えるか、触れたら、その場で向きを変える。



POINT



この動作をペースに合わせて繰り返そう。



測定方法

電子音の間隔は、約1分ごとに短くなる。できる限り電子音の間隔についていくようにする。

記録の付け方（留意点）

測定方法の解説動画

- ① 電子音についていけなくなった直前の折り返しの総回数を記録します。
- ② ただし、2回続けてどちらかの足で線に触れることができなかつたときは、最後に触れることができた折り返しの総回数を記録します。



体育の授業との主な関連（種目例）

- ・ 体づくり運動 （体を移動する運動（遊び）【低中学年】など）
（動きを持続する能力を高めるための運動【高学年】など）
- ・ 水泳
- ・ ボール運動 （バスケットボール、サッカー、ラグビーなど）
- ・ 表現運動

関連する運動特性と発揮できる能力の例

運動特性の『ねばり強さ』の高まりを示します。

- ・ 水 泳 長く続けて泳ぐことができるようになる。
- ・ サッカーやバスケット 苦しくなっても、もうひと踏ん張りできるようになる。
- ・ 表現運動 長く続けて運動を続けることができるようになる。

※ 正しい測定を実施し、児童・生徒の実力を正確に把握できるようにしましょう。

テスト項目と関連する運動特性

50m走

すばやさ 力強さ

ケガの防止や本来の力を発揮するための準備運動の例

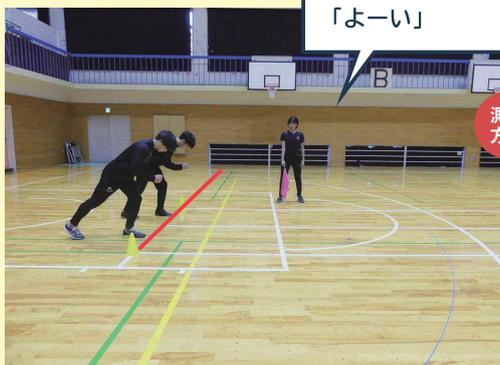
- ・ 手首、足首、肩などを回します。その場でジャンプやもも上げを行います。
- ・ 本番同様のスタート練習を数回行います。



正しい測定方法とポイント

測定方法

スタートはスタンディングスタート。
「位置について」、「用意」、の後、音または声の発声と同時にスタートする。



測定方法

走路はセパレーートの直走路。スパイクやスターティングブロックは使用しない。

POINT !

トルソー（胴体）がゴールラインに到達した時間を計測しよう。



POINT !

記録の付け方（留意点）

測定方法の解説動画

- ① スタートの合図からゴールライン上に胴が到達するまでに要した時間を計測します。
- ② 記録は 1/10 秒単位、1/10 未満は切り上げます。



体育の授業との主な関連（種目例）

- ・ 体づくり運動 (体を移動する運動(遊び)【低中学年】など)
(巧みな動きを高めるための運動【高学年】など)
- ・ 陸上運動 (短距離走、リレーなど)
- ・ ボール運動 (バスケットボール、サッカー、ラグビー、ソフトボールなど)

関連する運動特性と発揮できる能力の例

運動特性の『すばやさ、力強さ』の高まりを示します。

- ・ 陸上運動 加速した走りができるようになる。
- ・ サッカーやバスケット 速いドリブルで一瞬で相手を抜き去ることができるようになる。
- ・ ソフトボール 走塁が速くなり、攻撃で活躍できるようになる。
- ・ 共通 姿勢がよくなり、走り方・歩き方がきれいになる。

※ 正しい測定を実施し、児童・生徒の実力を正確に把握できるようにしましょう。

テスト項目と関連する運動特性

立ち幅とび

力強さ タイミングの良さ

ケガの防止や本来の力を発揮するための準備運動の例

- ・ 手首、足首、肩などを回します。その場で、ジャンプ、もも上げを行います。
- ・ 実際の測定動作での練習を数回行います。



正しい測定方法とポイント

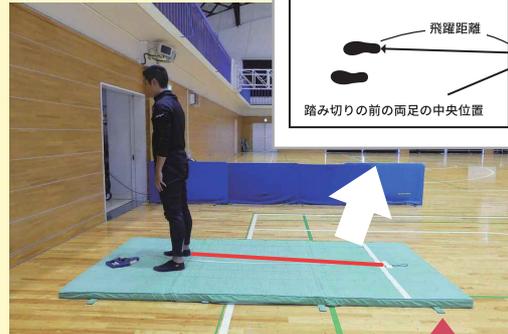
測定方法

両足を軽く開く。
つま先が踏み切り線の前線にそろるように立つ。



測定方法

着地した場所から動かさず計測する。



腕の振り方①



POINT !
腕を振り上げ、体を大きくそらせる。

腕の振り方②



POINT !
膝を曲げ、腕を後方に振り下ろす。

腕の振り方③



POINT !
勢いよく腕を振り上げると同時に、踏み切る。

記録の付け方（留意点）

測定方法の解説動画

- ① 身体が地面に触れた位置のうち、最も踏み切り線に近い位置と、踏切前の両足の中央の位置とを結ぶ直線距離を記録します。
- ② 記録はセンチメートル単位、センチメートル未満は切り捨てます。



体育の授業との主な関連（種目例）

- ・ 体づくり運動（体を移動する運動（遊び）【低中学年】など）
（巧みな動きを高めるための運動【高学年】など）
- ・ 器械運動
- ・ 陸上運動（走り幅跳びなど）
- ・ 水泳
- ・ ボール運動（バスケットボール、ソフトボールなど）

関連する運動特性と発揮できる能力の例

運動特性の『力強さ、タイミングの良さ』の高まりを示します。

- ・ 器械運動 踏み切りと着手が上手できるようになる。
- ・ 陸上運動 高く遠くに跳べることができるようになる。
- ・ 水泳 キックとストロークのタイミングが上手にできるようになる。
- ・ ソフトボール 高い位置でボールを打てるようになる。

※ 正しい測定を実施し、児童・生徒の実力を正確に把握できるようにしましょう。

テスト項目と関連する運動特性

ソフトボール投げ

力強さ タイミングの良さ

ケガの防止や本来の力を発揮するための準備運動の例

- ・ 肩や手首などを回しておきます。屈伸運動や股関節を伸ばすストレッチを行います。
- ・ ソフトボールを軽く投げておきます。



正しい測定方法とポイント

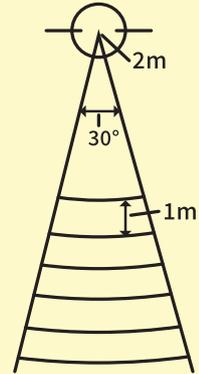


できるだけ下投げをしない。



測定方法

ソフトボールは1号球を使用し、投球は地面に描かれた直径2mの円内から行う。



測定方法

30度を開いた2本の直線を引く。



ステップして投げた方がよい。



測定方法

投球中、投球後、円を踏んだり、越したりして円外に出てはならない。

測定方法

投げ終わったときは、制止してから、円外に出る。

記録の付け方（留意点）

- ① 円周からボールが落下した地点までの距離を計測します。
- ② 記録はメートル単位とし、メートル未満は切り捨てます。

測定方法の解説動画



体育の授業との主な関連（種目例）

- ・ 体づくり運動 (用具を操作する運動(遊び)【低中学年】など) (巧みな動きを高めるための運動【高学年】など)
- ・ 器械運動 (マット、跳び箱など)
- ・ 陸上運動
- ・ 水泳
- ・ ボール運動 (バスケットボール、ハンドボール、ソフトボール、バレーボール、バドミントンなど)

関連する運動特性と発揮できる能力の例

運動特性の『力強さ、タイミングの良さ』の高まりを示します。

- ・ 器械運動 タイミングよく体を使えるようになる。
- ・ 陸上運動 踏み切りが上手になる。
- ・ 水泳 ストロークとキックのタイミングが上手になる。
- ・ ハンドボール・ポートボール 遠くの人に速くパスが出せるようになる。
- ・ バレーボール・バドミントン タイミングよく打てるようになる。
- ・ 共通 用具の扱いが上手になる。

※ 正しい測定を実施し、児童・生徒の実力を正確に把握できるようにしましょう。

新体力テストの項目別得点表と総合評価基準（6歳から11歳）



- ① 項目別得点表により、記録を採点する。
- ② 各項目の得点を合計し、総合評価をする。

項目別得点表

男子

得点	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	ソフトボール 投げ	得点
10	26kg以上	26 回以上	49cm 以上	50 点以上	80 回以上	8.0 秒以下	192cm 以上	40m 以上	10
9	23～25	23～25	43～48	46～49	69～79	8.1～8.4	180～191	35～39	9
8	20～22	20～22	38～42	42～45	57～68	8.5～8.8	168～179	30～34	8
7	17～19	18～19	34～37	38～41	45～56	8.9～9.3	156～167	24～29	7
6	14～16	15～17	30～33	34～37	33～44	9.4～9.9	143～155	18～23	6
5	11～13	12～14	27～29	30～33	23～32	10.0～10.6	130～142	13～17	5
4	9～10	9～11	23～26	26～29	15～22	10.7～11.4	117～129	10～12	4
3	7～8	6～8	19～22	22～25	10～14	11.5～12.2	105～116	7～9	3
2	5～6	3～5	15～18	18～21	8～9	12.3～13.0	93～104	5～6	2
1	4kg以下	2 回以下	14cm 以下	17 点以下	7 回以下	13.1 秒以上	92cm 以下	4m 以下	1

女子

得点	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	ソフトボール 投げ	得点
10	25kg以上	23 回以上	52cm 以上	47 点以上	64 回以上	8.3 秒以下	181cm 以上	25m 以上	10
9	22～24	20～22	46～51	43～46	54～63	8.4～8.7	170～180	21～24	9
8	19～21	18～19	41～45	40～42	44～53	8.8～9.1	160～169	17～20	8
7	16～18	16～17	37～40	36～39	35～43	9.2～9.6	147～159	14～16	7
6	13～15	14～15	33～36	32～35	26～34	9.7～10.2	134～146	11～13	6
5	11～12	12～13	29～32	28～31	19～25	10.3～10.9	121～133	8～10	5
4	9～10	9～11	25～28	25～27	14～18	11.0～11.6	109～120	6～7	4
3	7～8	6～8	21～24	21～24	10～13	11.7～12.4	98～108	5	3
2	4～6	3～5	18～20	17～20	8～9	12.5～13.2	85～97	4	2
1	3kg以下	2 回以下	17cm 以下	16 点以下	7 回以下	13.3 秒以上	84cm 以下	3m 以下	1

総合評価基準表

段階	6 歳	7 歳	8 歳	9 歳	10 歳	11 歳	段階
A	39 以上	47 以上	53 以上	59 以上	65 以上	71 以上	A
B	33～38	41～46	46～52	52～58	58～64	63～70	B
C	27～32	34～40	39～45	45～51	50～57	55～62	C
D	22～26	27～33	32～38	38～44	42～49	46～54	D
E	21 以下	26 以下	31 以下	37 以下	41 以下	45 以下	E

