

児童の体力向上を図る体育授業及び体育的活動の 取組アイデア集【小学校編】

アイデア集の活用について

- ★ 本アイデア集では主に「体づくり運動系」の内容を示しています。長期間運動を行う機会が減少した児童もいる中、安全な学校体育活動等の実施及び児童の体力向上に資するため、「体づくり運動系」の学習により、体を動かす楽しさや心地よさを味わい、様々な基本的な体の動きを身に付け、他領域の体育学習等にも応用していくよう御活用ください。
- ★ 国及び県から通知している新型コロナウイルス感染症における感染拡大防止の対策を十分に取った上で、授業等の実施をお願いします。
- ★ 紹介している運動（遊び）については、基本的に児童同士が2m以上離れて活動できるものです。活動前の健康観察と十分な準備運動を行ってから取り組んでください。
 - ※ イラストや写真ではペアや複数で示した運動であっても、2m以上の距離を保って活動できるものを紹介しています。

活用にあたって

○ こんな時に活用してみましょう！

- ・ 体育授業及び授業開始（導入）時のウォームアップに
- ・ 主運動につながる補強運動（遊び）に
- ・ その他の体育的活動や休み時間等の活動に

○ 運動（遊び）のアイデアをどんどん応用しましょう！

- ・ 活用しやすいように、運動（遊び）の種類を分けて掲載していますが、その内容によっては、他の目的等でも児童の実態に応じて応用してください。
（例）「巧みな動き」で紹介 → 業間活動（全校体育）で応用
「動きを持続する運動」で紹介 → 「力強さを高める運動」で応用
- ・ アイデア集による運動（遊び）の紹介は、あくまで参考ですので、児童の実態、学校の環境等に応じて様々なアレンジを加えて応用してください。
（例）この動きに、ゴムひもやボールを使って活動させてみよう。
ここに、コーンを置いて、もう少し広い場所で活動させてみよう。

○ 活動をさらに広げましょう！

- ・ 体育授業の活動を、休み時間等でも進んで行う子供に
- ・ 学校での活動を、家庭でもできることにチャレンジする子供に

活動上の留意点

○ 児童の活動の行い方に関すること

- 児童の健康状態等を十分に把握され、最初から激しい運動を行ったり、長時間運動を行ったりすることがないように気をつけましょう。
- 児童同士は2m以上の距離を保って活動しましょう。（イラストや写真ではペアや複数で示した運動であっても、2m以上の距離を保って活動できるものを紹介しています。）
- 新型コロナウイルス感染症における感染拡大防止の対策が十分に取られている活動においては、活動中のマスク着用は不要です。（※令和2年5月22日付教体第238号「学校の体育の授業におけるマスク着用の必要性について」を参照してください。）
- 天候や気温等を考慮し、熱中症等にも気を付けて活動しましょう。
- 児童が密集したりする活動については、人数を絞ったり、短時間で行ったりして、リスクが少なくなるような、密にならない状況を段階的に設定しましょう。
- 児童が近距離で組み合ったりする活動については、直接近距離で対面しない状況（背中合わせなど）をつくったり、呼吸が荒くならない活動を取り入れたり、児童には必要以上に言葉を発さない指導を行きましょう。また、児童の呼吸が荒くなってきたら、もとに戻るまで待つなどの対応をお願いします。
- 活動の前後には、必ず手洗い・うがいを徹底しましょう。
- 水遊び、水泳活動に関しては、令和2年5月25日付け教体第244号「今年度における水泳授業の取扱いについて」を参照し、安全な指導をお願いします。

○ 活動する場所に関すること

- 可能な限り屋外で行いましょう。体育館等で活動する場合には、ドアを広く開けたりして換気を十分に行い、ドアなどの児童が手を触れる場所の消毒等を行いましょう。
- 更衣室などの利用については、短時間の利用を心がけ、一斉に利用しないなどに留意し、共用物を避けるようにしましょう。

○ 使用する教材教具、施設等に関すること

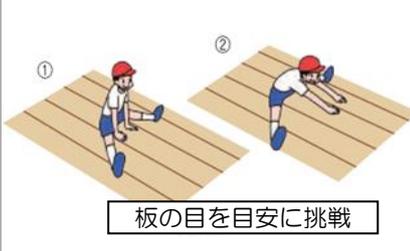
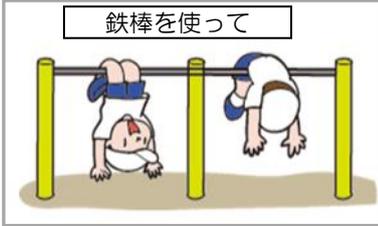
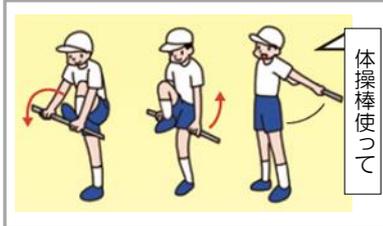
- 用具等を使用する時は、できる限り用具等の共用を避け、使用前には用具の消毒、手洗い等を行きましょう。
- グループ学習等で使用するピブス等、水分補給で使用するコップ等の共用は避けましょう。
- 遊具施設等、多くの児童が手を触れる箇所は、適宜、消毒液（消毒用エタノールや次亜塩素酸ナトリウム等）を使用して清掃を行うなど、環境衛生を良好に保ちましょう。

< 体育授業等で行うことのできる取組例 >

① 巧みな動き等をも高める運動（遊び）、用具を操作する動き（遊び）、バランスをとる動き（遊び）

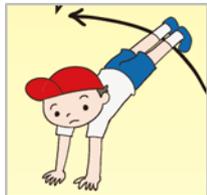
<p>いろいろライン競争 スタート</p>	<p>平均台渡り</p>	<p>新聞紙ダッシュ</p>	<p>「新聞紙に変身」の動き ひらひら</p>	<p>体じゃんけん</p>
<p>ボールを使った動き</p> <p>動きを合わせて</p>				
<p>フープを使った動き</p> <ul style="list-style-type: none"> ○投げあげキャチ ○回しながら歩く ○たくさん回す ○バックスピン跳び 				<p>缶馬を使った動き</p>
<p>ゴム紐を使った動き</p> <ul style="list-style-type: none"> < 3本ゴム跳び > < 三角ゴム跳び > < ジグザグゴム跳び > 			<p>段ボールやコーンに入れたボール運びの動き</p>	
<p>コーンタッチの動き</p> <p>距離・高さを 変えて</p> <p>距離を長くしたり、 コーンを低くしたり してやってみよう</p> <p>赤玉 コーン</p>	<p>いろいろなコースを進もう（体の移動）</p> <p>僕はカニ歩きで、 短いコースだ！</p> <p>カンぼっくりで 長いコースを 1周したいな。</p> <p>ここは、アザラシ 歩きで行こうっ！</p>			
<p>平均台上での 棒運び</p>	<p>移動しながら棒つかみ</p>	<p>折り返し走</p> <p>手足の動きをつけた スキップ・ランニング</p> <p>30秒で 何回回れ るかな。</p> <p>ぐるりんマット</p>		

② 体の柔らかさを高める運動（遊び）

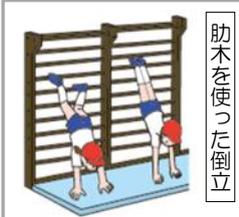
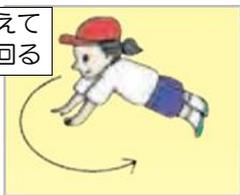


いろいろな生き物の動き方のまねをした動きに挑戦

③ 力強い動きを高める運動（遊び）

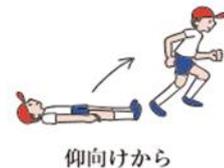


体を支えて手足で回る



○いろいろな姿勢から、素早くスタート

力強さやすばやさをもつ・短距離走



④ 動きを持続する力を高める運動（遊び）



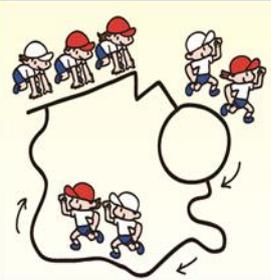
まねっこダンス



エアロビクス



隊形を保ったスキップ

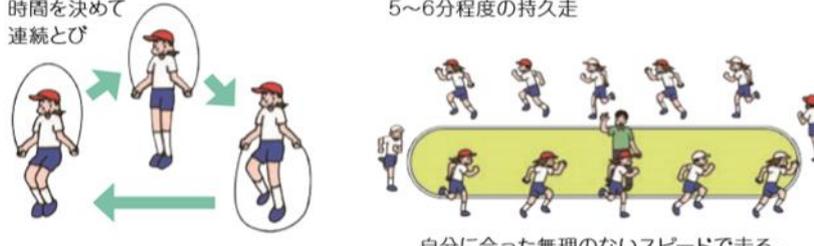


ライン上を進むランニング

いろんなコースに挑戦してみよう。

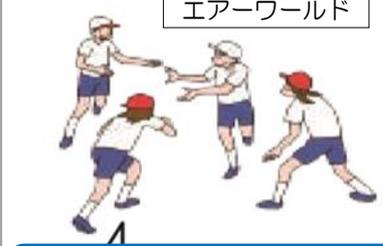
時間やコースを決めて行う全身運動

時間を決めて連続とび 5～6分程度の持久走



自分に合った無理のないスピードで走る。

エアワールド



ラグビーやバスケット、日常の動きなど、本物の道具を使っているような動きを持続してやってみよう！

音楽に合わせてダンスやランニング



雲梯を使ってどこまで進めるか挑戦

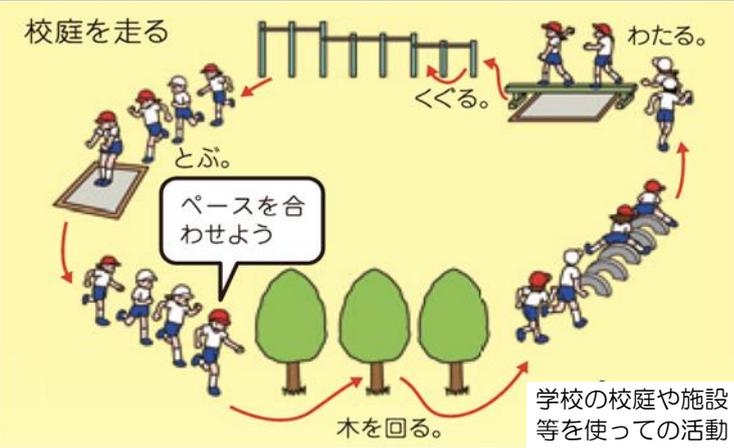


<授業時以外にできる体育的活動の取組例>

※活動の際には、一人一人の距離を保つこと等の事前指導が必要となります。

① 朝や放課後、休み時間等にできる運動

校庭を走る



とぶ。 わたる。 くる。 木を回る。

ペースを合わせよう

学校の校庭や施設等を使っての活動

短縄跳び



様々な跳び方に挑戦！

鉄棒遊び



様々な回り方に挑戦！

手たたきとび



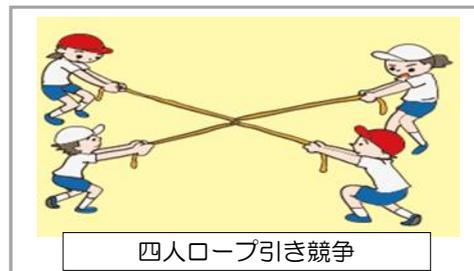
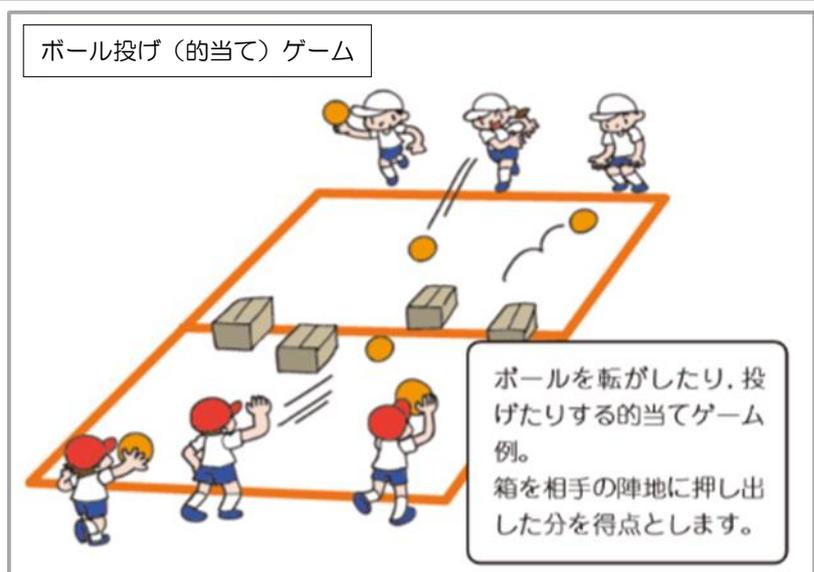
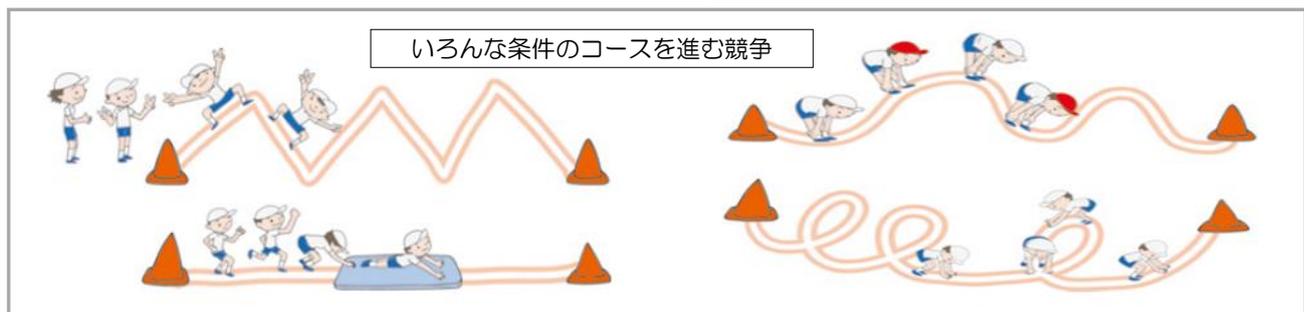
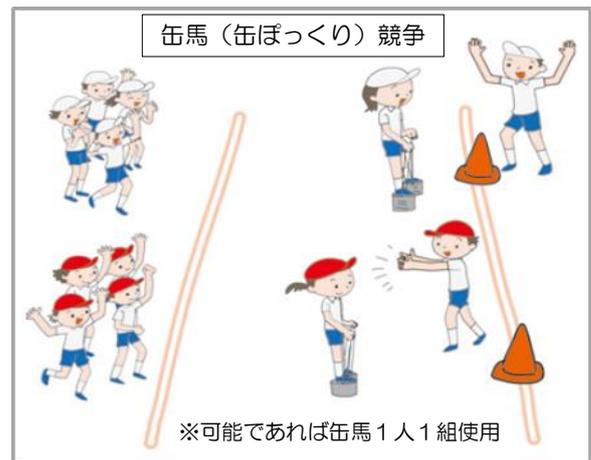
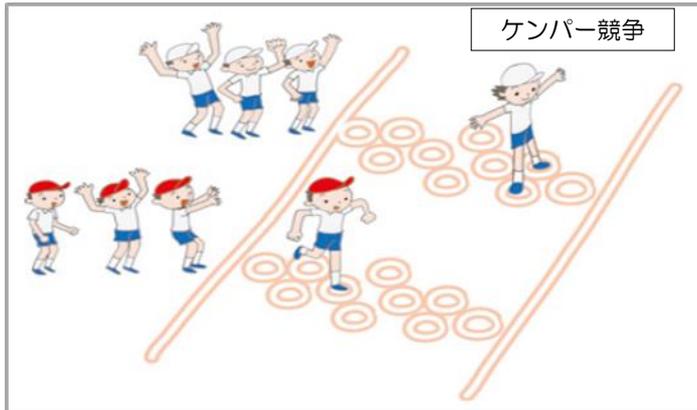
はく手2回

大縄の中に1人でジャンプする活動

フープや短縄を使ったランニング



② 業間活動（全校体育）等のできる運動例



<参考文献>

- 小学校学習指導要領（平成29年告示）解説体育編（平成29年7月 文部科学省）
- 子供の体力向上のための取組ハンドブック（平成24年3月 文部科学省）
- 小学校体育（運動領域）まるわかりハンドブック～低学年・中学年・高学年～（平成23年3月 文部科学省）
- 小学校における学習支援コンテンツ（令和2年4月 文部科学省）
- 学校体育実技指導資料 第7集 体づくり運動【改訂版】（平成24年7月 文部科学省）
- 子供の体力向上取組事例集【熊本県児童生徒の体力・運動能力調査報告書】（令和元年度まで毎年3月発行 熊本県教育委員会）