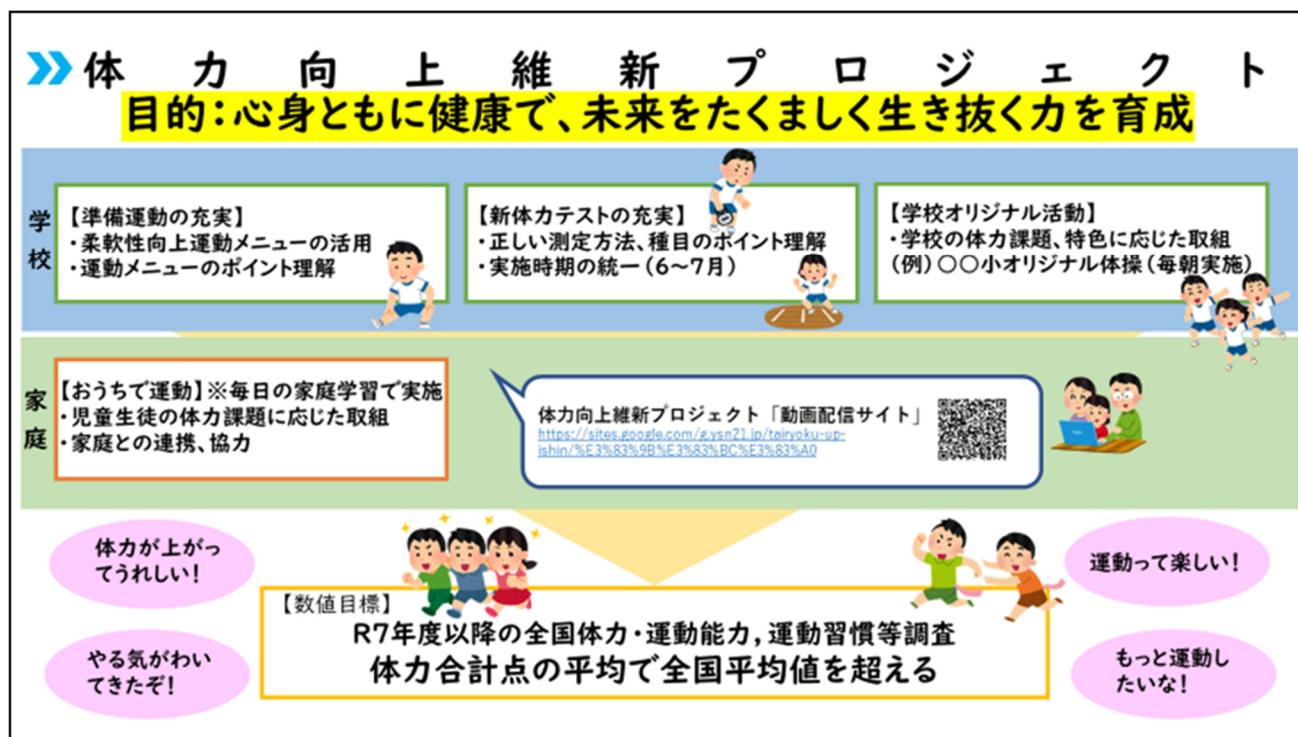


2 課題を踏まえた体力向上に向けた取組「体力向上維新プロジェクト」

(1) 取組の概要と令和5年度の学校における取組例



【学校における取組例（令和5年2月～）】

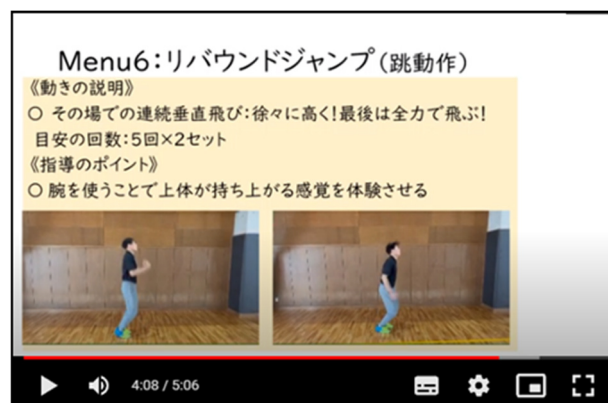
- 体力向上に向けた全小・中学校共通の取組の推進
 - ・ 準備運動の充実
 - 従来行っていた準備運動に加えて、柔軟性向上運動メニューを実施
柔軟性向上運動メニューを参考に、外部講師と連携した準備運動を作成、実施
 - ・ おうちで運動の実施
 - タブレット等に動画を配信し、動画を視聴しながら実践
家庭で取り組む運動カードを作成
保健委員会等、児童生徒が主体的にメニューを選択
 - ・ 新体力テストの充実
 - 指導資料（ ）を活用した研修の実施
新体力テスト週間（月間）を設定し、昼休み等を使って測定種目に挑戦
- 各学校の課題に応じた、特色ある取組の推進
 - ・ 新体力テストの調査結果に基づく課題把握と課題に合わせた取組の充実
 - 休み時間等を利用した、学校の特色に応じた運動を実施
 - 家庭に対する、学校ホームページ等の活用や、児童生徒が運動やスポーツを実施することについての啓発
 - 地域住民が学校体育活動へ参加するなど、地域と連携した取組の実施

指導資料（体力向上維新プロジェクト「動画配信サイト」に掲載）

柔軟性向上運動メニュー 動きのポイント（R5.4）

児童生徒の力を発揮させるために（新体力テストの種目のポイント）（R5.5）

児童生徒の力を発揮させるために（新体力テスト前の準備運動例）（R5.5）



「体力向上維新プロジェクト」動画配信サイト

☐ URL

<https://sites.google.com/g.ysn21.jp/tairyoku-up-ishin/%E3%83%9B%E3%83%BC%E3%83%A0>

☐ 二次元コード



(2) 共通取組『準備運動』における運動メニュー

『～柔軟性向上運動メニュー 改訂版～』

1 背伸び(4回)



動きのポイント

手は頭の後ろ、耳より前に出ないように、指先まで真っ直ぐ伸ばそう!

上から引っ張られているイメージで、肩甲骨、背中を持ち上げよう!

2 手首・足首の回旋(各8回)、腰の回旋(左右2回×2セット)



動きのポイント

音楽に合わせて、リズムよく回そう!

骨盤を前後左右に動かすイメージで、大きな円を描くと良いですね!!

3 ジャックナイフストレッチ～後屈(2回ずつ)



動きのポイント

① まずは、両足の裏を付けて座り、足首を掴んだ姿勢がとれるかチェックしよう!

太ももと胸をつけて、息を吐きながら膝をゆっくり伸ばしていこう。

注意:無理をせず、あまり痛くないところで止めましょう。

4 股関節の外回し・内回し(外・内、4回×2) ～脚を広げて～外回し・内回し～スピードアップ



動きのポイント

手で左右の股関節(足の付け根)を触り、動いているかを確認しながら行おう!

つま先で円を描くように、足首を伸ばすと同時に膝を伸ばし、足首を曲げると同時に、膝を少し曲げよう!

注意:上手にできるようになるまでは、ゆっくり!

その場でジャンプ 2 回～開脚（右・左） 股関節の開脚横の準備



動きのポイント

〇音楽に合わせてジャンプし、脚を開こう！

つま先を横に向けると、股関節がより広がり効果的！

注意：バランスを崩して後ろに倒れないように気を付けましょう！！

5 股関節の開脚 横（4回腰を落とす） ～脚を広げて（4回）～スピードアップ（8回）～もっと深く（8回）



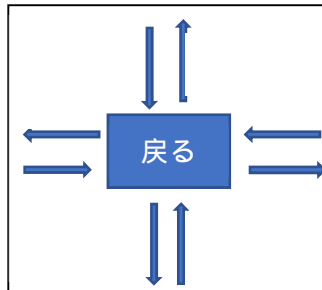
動きのポイント

〇背筋を真っ直ぐ伸ばして、胸を張ろう！

リズムに合わせて、できるだけ膝より下に腰を落としましょう。

注意：上半身が前に倒れないように気を付けましょう！
膝や腰に無理のないように、各自で調整して腰を落としましょう！

ジャンプ(前～戻る～後ろ～戻る～右～戻る～左～戻る) 股関節の開脚(縦)の準備

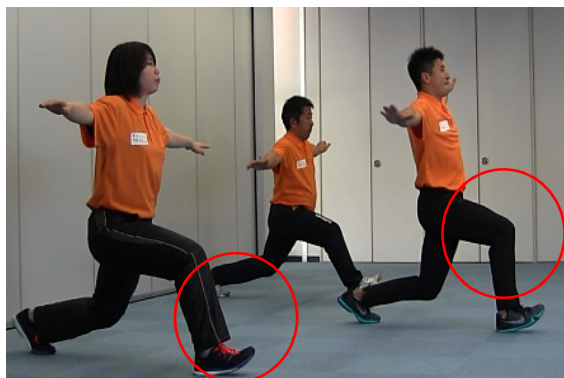
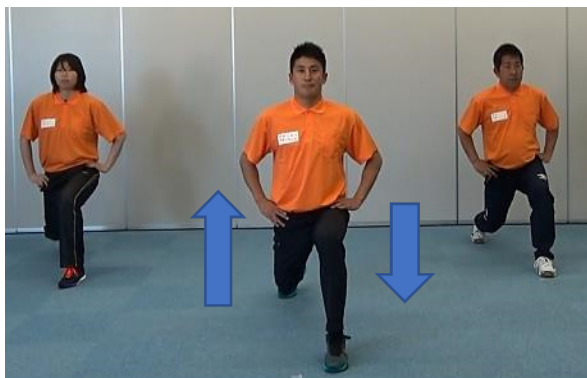


動きのポイント

リズムよく、バランスを保ちながらジャンプしよう!

足の裏(母指球:ぼしきゅう)でジャンプの衝撃を吸収しながら、スムーズに方向を変えよう!

6 股関節の開脚(縦)～4回腰を落とす:足の入れ替え ～スピードアップ(6回)～つま先を上げて(6回):脚の入れ替え



動きのポイント

バランスをとりながら、しっかり腰を落とそう!

リズムに合わせて、できるだけ膝より下に腰を落としましょう。

発展

初めは、前に出している足の裏をつけて行い、できる人はつま先が床につかないよう、上向きに保ちながらやってみましょう!