

## 子どもの体力向上ハンドブック「とちぎ元気キッズチャレンジプログラム」について

スポーツ振興課

### 1 子どもの体力向上ハンドブック作成の趣旨

平成20年より文科省（現：スポーツ庁）が実施している全国体力・運動能力、運動習慣等調査（小5・中2対象）の結果において、例年本県児童生徒の体力合計点（体力テスト8種目）は全国とほぼ同水準であるのに対し、走・跳・投の基礎的運動能力は全国と比べ著しく低い水準である。そこで、子どもの体力・運動能力を調和的に向上させるために、楽しみながら取り組める活動プログラムを開発し、「走る・跳ぶ・投げる」の基礎的運動能力の向上につながる取り組みや、学校や子ども会活動、公民館活動など地域の教育活動において子どもたちが楽しく活動でき、指導者がさまざまな場面で活用しやすいハンドブックを作成することを目的とした。

なお、特定テーマを受け、生涯学習課と連携し共同で作成を進めたものである。

### 2 作成について

子どもの体力向上ハンドブックの作成にあたり「子どもの体力向上サポート委員会」を立ち上げ（委員長 宇都宮共和大学教授 河田 隆氏）、19名の委員により年4回の委員会を経て、子どもの体力・運動能力を向上させるために「投げる・走る・跳ぶ」に特化した活動プログラムの作成と、その活動プログラムから年齢や目的等によりいくつかのプログラムを抽出したハンドブックを作成した。

### 3 ハンドブックの構成について

「投げる・走る・跳ぶ」の技能獲得を目的としたステップアッププログラムと、楽しみながら「投げる・走る・跳ぶ」の動きに関わっていく運動遊びプログラムの2部構成になっている。

ステップアッププログラムは難易度順に掲載しており、主に学校での補助教材としての活用が期待できるものを掲載した。

運動遊びプログラムは、家庭や地域において異年齢集団の子どもたちが主体的に楽しく遊べるプログラムを掲載した。

### 4 ハンドブックの対象年齢

幼少期からの運動習慣の形成が体力・運動能力の向上につながることから、就学前の子ども（幼児）から小学生を対象とした。

### 5 今後の普及・啓発活動について

ハンドブックに基づいた幼・保・小の教諭等を対象とした指導者講習会を年2回開催する。

とちぎ元気キッズ

# チャレンジ フログラム

～投・走・跳の運動～



栃木県教育委員会

# はじめに

現代の子どもを取り巻く環境は著しく変化しており、利便性を追求した様々な科学技術の発達は、世の中を豊かにすると同時に、体を動かす必要のない便利な環境をつくり出しています。

その中で生きる子どもたちは、安全で自由な遊び場が減少し、ライフスタイルの多様化により放課後や休日は塾や習い事に忙しく、外で自由に遊ぶ時間と一緒に遊ぶ仲間を確保することが難しくなっているといわれています。日常的に体を動かす機会が減少するということは、体力の低下だけでなく、ストレスなどの増加による心の問題にも影響を与えていると考えられています。

このような現状に鑑み、国は平成24年に策定したスポーツ基本計画において「子どものスポーツ機会の充実を目指し、学校や地域等において、すべての子どもがスポーツを楽しむことができる環境の整備を図る」とし、運動習慣が身につけていない子どもに対し、学校・家庭・地域が一体となって支援し、積極的にスポーツに取り組む態度を育成するとともに、子どものスポーツ参加の二極化傾向に対応した取組の推進を明確に示しました。

本県においても、子どもの体力向上は喫緊の課題であり、特に「走る・跳ぶ・投げる」の基礎的な運動能力が全国に比べ低いという結果には早急な手立てが必要であると考えます。

そこで、「走る・跳ぶ・投げる」にクローズアップした子どもたちが楽しみながら活動できる運動プログラムを作成しハンドブックにまとめました。本ハンドブックは、「走る・跳ぶ・投げる」の基礎的な運動能力の技能獲得を目的としたステップアッププログラムと、子どもたちが楽しみながら「走る・跳ぶ・投げる」の動きに関わっていく運動遊びプログラムによって構成されています。学校や家庭、地域社会において、本ハンドブックを有効に活用され、それぞれの目的や環境にあったプログラムを実践いただくことを期待いたします。

終わりに、作成に御協力いただきました関係各位に対し深く感謝申し上げます。

栃木県教育委員会

教育長 古澤 利通

# もくじ

☆子どもの体力の現状 .....	4
☆「投・走・跳」動作のポイント .....	8
☆ 投のプログラム .....	14
☆「投」を含んだ運動遊び .....	18
☆ 走のプログラム .....	22
☆「走」を含んだ運動遊び .....	26
☆ 跳のプログラム .....	30
☆「跳」を含んだ運動遊び .....	34

## 本書の使い方

本ハンドブックは、「投げる・走る・跳ぶ」の技能獲得を目的とした**ステップアッププログラム**と、子どもたちが楽しみながら「投げる・走る・跳ぶ」の動きに関わっていく**運動遊びプログラム**によって構成されています。

**ステップアッププログラム**は、正しい動き（技能）の獲得を目的として難易度順に掲載されており、学校での補助教材として使用できるよう5分から10分程度のプログラムとなっています。

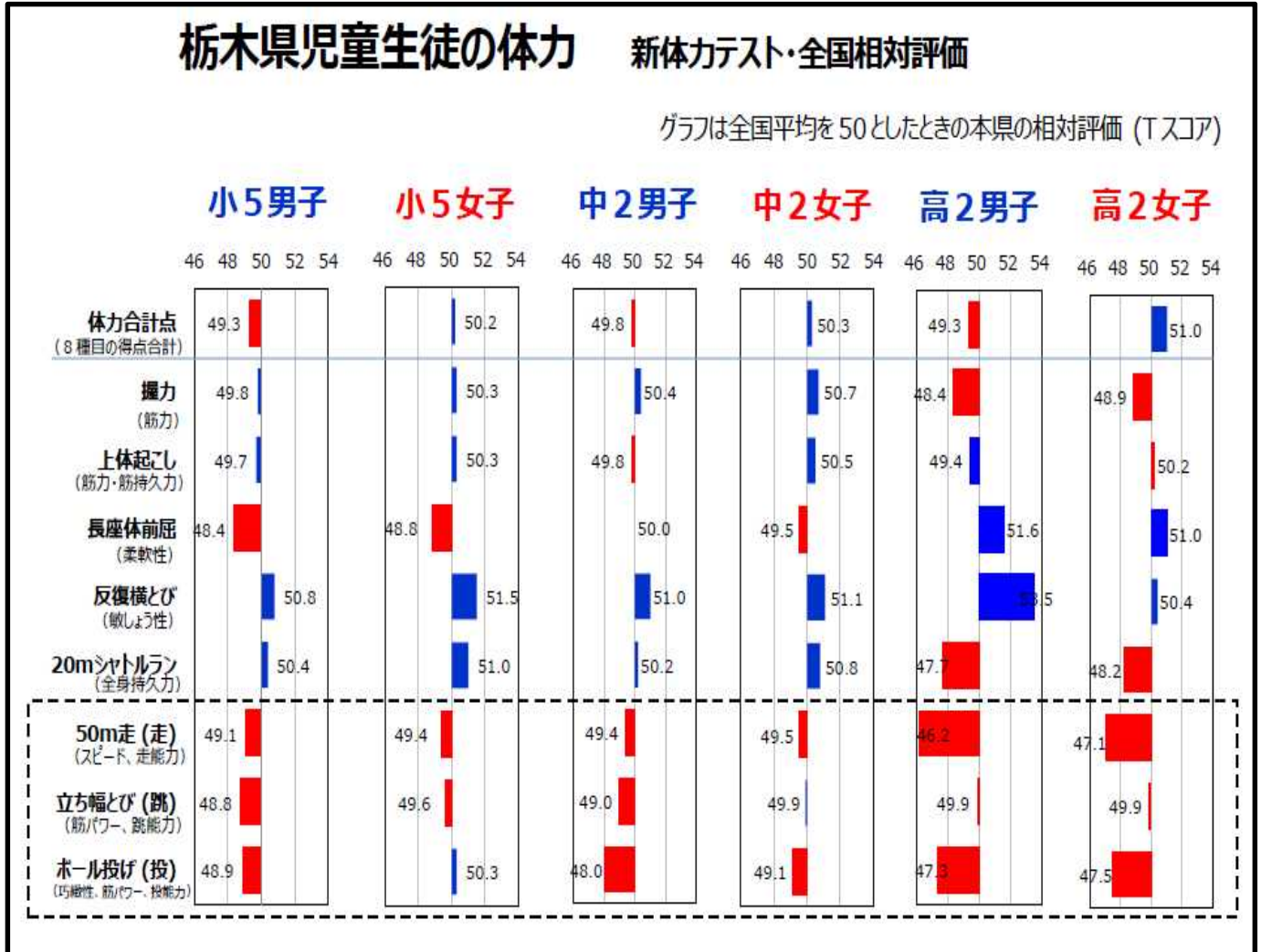
**運動遊びプログラム**は、家庭や地域で子どもが運動そのものを楽しみながら主体的に活動できるプログラムを掲載しています。様々な場面に応じて有効に活用くださいますようお願い申し上げます。



# 子どもの体力の現状

## 〈図1〉本県児童生徒の体力

[グラフの見方]:「50」のラインが全国平均となるので、左側(赤色)になるほど全国平均より低く、右側(青色)になるほど高い値であることを示しています。



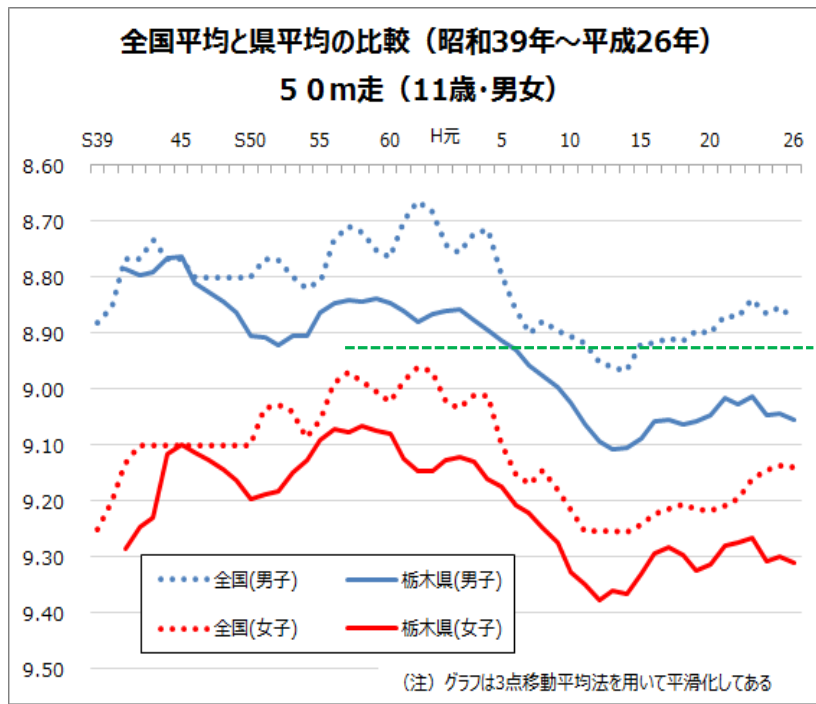
※小5と中2については「H27年度全国体力・運動能力、運動習慣等調査」(文部科学省)の結果による。  
 ※高2については「H27年度本県児童生徒の体力調査」(県教育委員会)の結果による。

体力合計点は、全国と比較して男子より女子の方が高い結果となりましたが、小5・中2・高2すべての段階で全国平均を上回りました。しかし、50m走(走)・立ち幅とび(跳)・ボール投げ(投)については、全国平均と比べて低い結果となっています。特にボール投げ(投)については例年低い水準で推移しています。

「走・跳・投」の基礎的な運動能力を身につけさせる手立てや対策が必要であり、特に「投げる」に関しては全学年に集中的なアプローチが必要な状態と言えます。

# 子どもの体力の現状

〈図2〉50m走タイムの経年変化



## Question

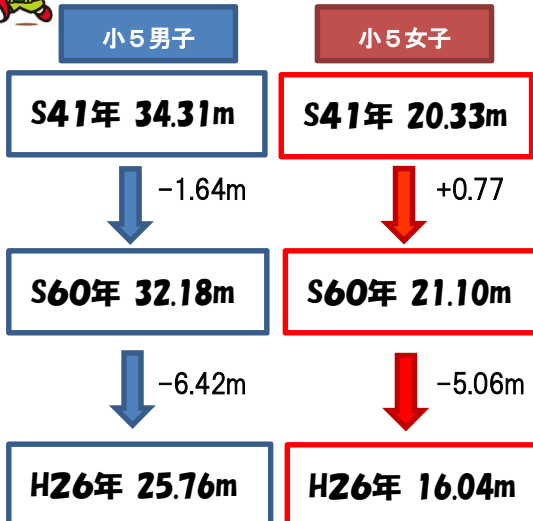
県平均において S60年の女子10名と、H26年男子10名が50m×10人のリレー競争をします。勝つのはどちらでしょうか？？

## Answer

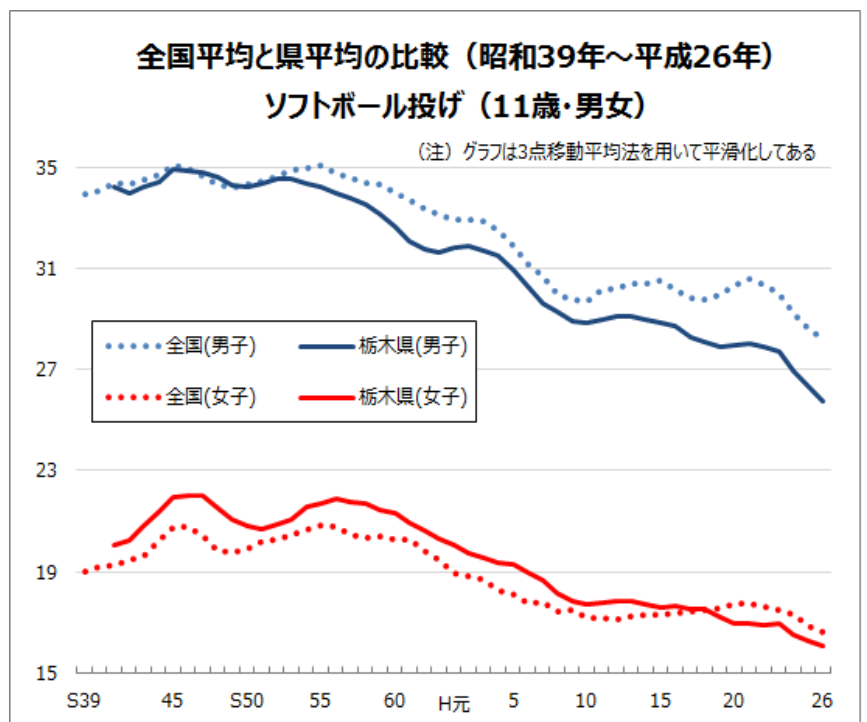
H26年の男子の勝ち。  
S60年の女子のタイムは【9.09】、H26年の男子のタイムは【9.06】。左のグラフにより一時期、男子が S60年女子の平均タイムを下回ることもありましたが、H26年においては、男子が上回る結果となっています。



## 記録(数値)の変化



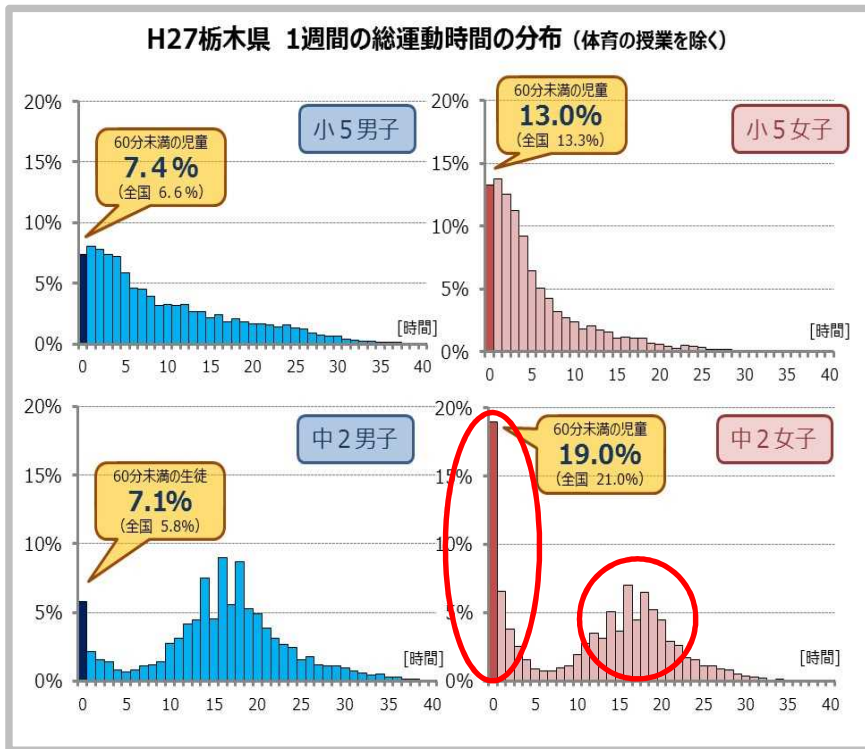
〈図3〉ボール投げ記録の経年変化





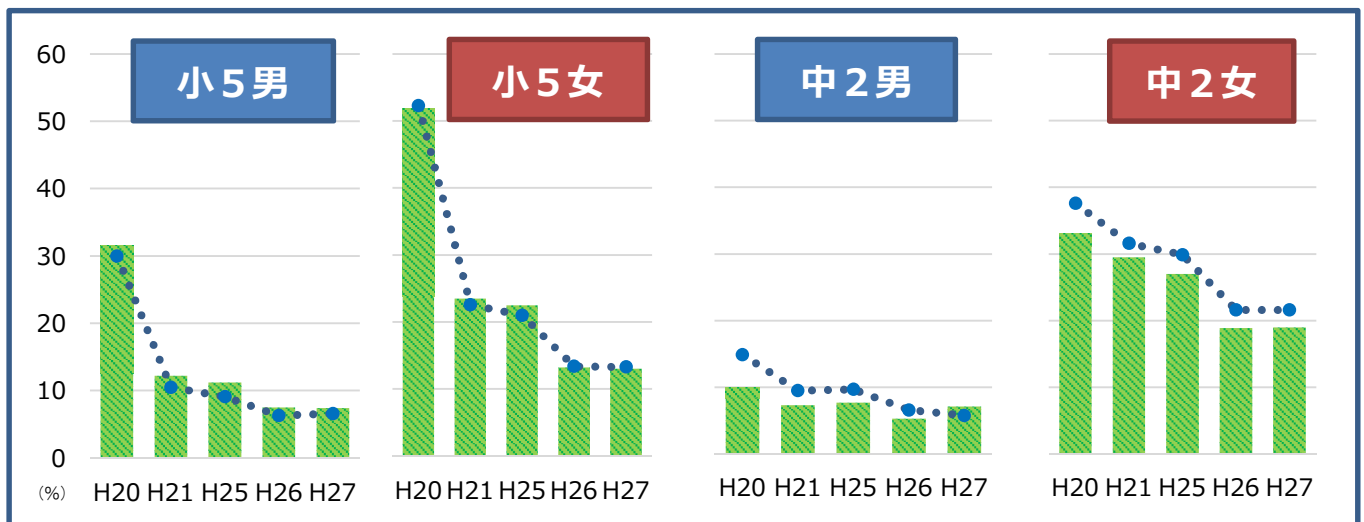
# 子どもの体力の現状

〈図4〉1週間の総運動時間の分布



本県では、体育の授業を除く1週間の総運動時間が60分未満という「ほとんど運動をしない」子どもの割合は年々減少傾向にあります。〈図5〉、平成27年度の調査〈図4〉では、小5・中2の男子で全国平均を上回る結果となり、中学校女子でも運動をする子としない子の二極化傾向が強く見受けられる結果となりました。

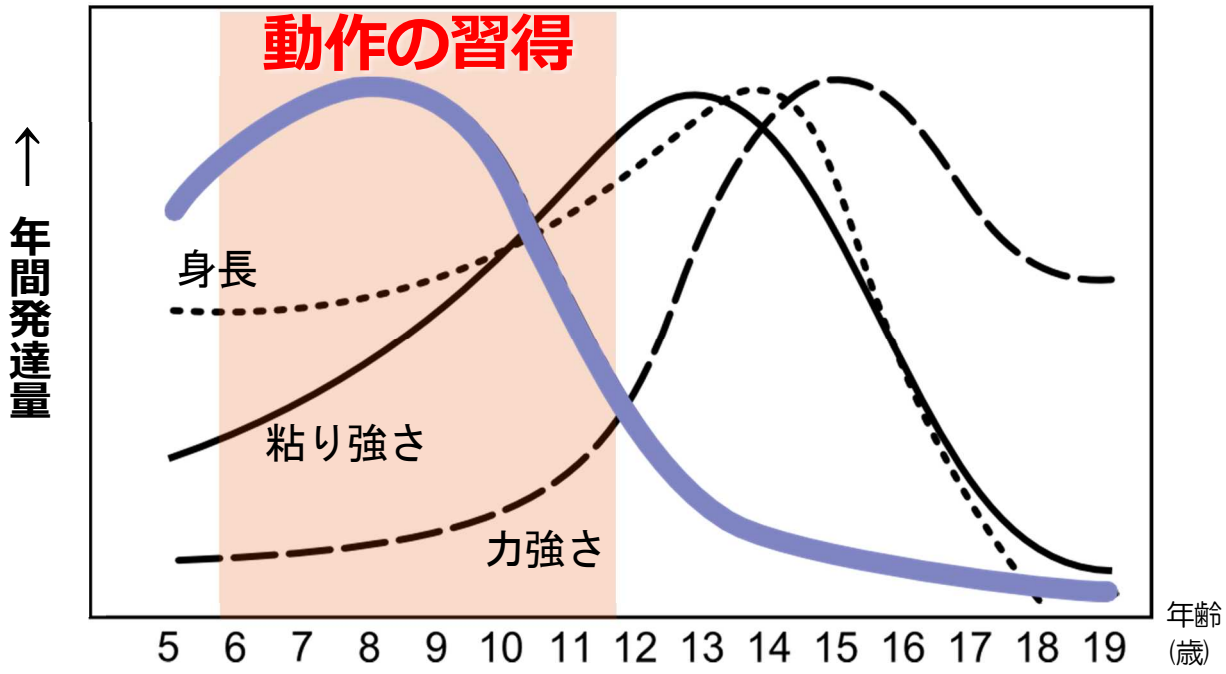
〈図5〉1週間の総運動時間60分未満の児童生徒の変化



※本県の数値は棒グラフで、全国の数値は折れ線グラフで示している。

# 子どもの体力の現状

〈図6〉子どもの成長について



発育・発達のパターン

宮下 1984

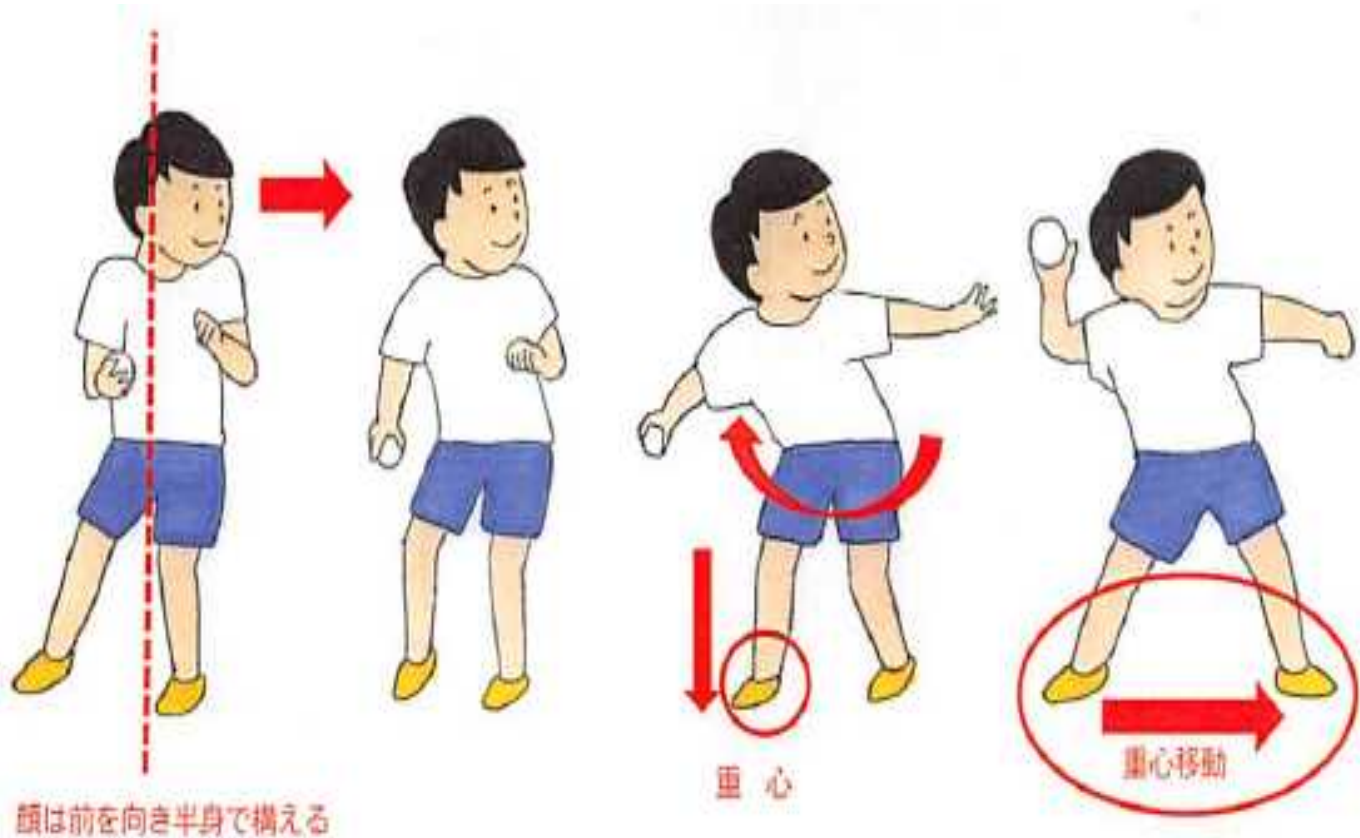
小学校低学年（5歳から8歳）は、**プレ・ゴールデンエイジ**と呼ばれ、神経系の発達が著しい時期です。この時期に多種多様な運動や遊びを経験させることにより、発達する神経回路に様々な刺激を与え、体を動かす運動習慣を形成させていくことが大切です。

小学校高学年（9歳から12歳）は、**ゴールデンエイジ**と呼ばれ、神経系の発達がほぼ完成し、動作の習得に最も適した時期です。この時期は一生に一度だけ訪れる即座の習得を備えた特異な時期といわれています。身長（体格）や力強さ（筋力）は、未発達であることから、体に強い負担をかける練習では怪我や障害を引き起こすことがあります。よってこの時期の子どもには、動きの質を向上させる技術の習得に重点を置いた指導していくことが大切です。





# 投動作のポイント



顔は前を向き半身で構える

重心

重心移動

## Point 1

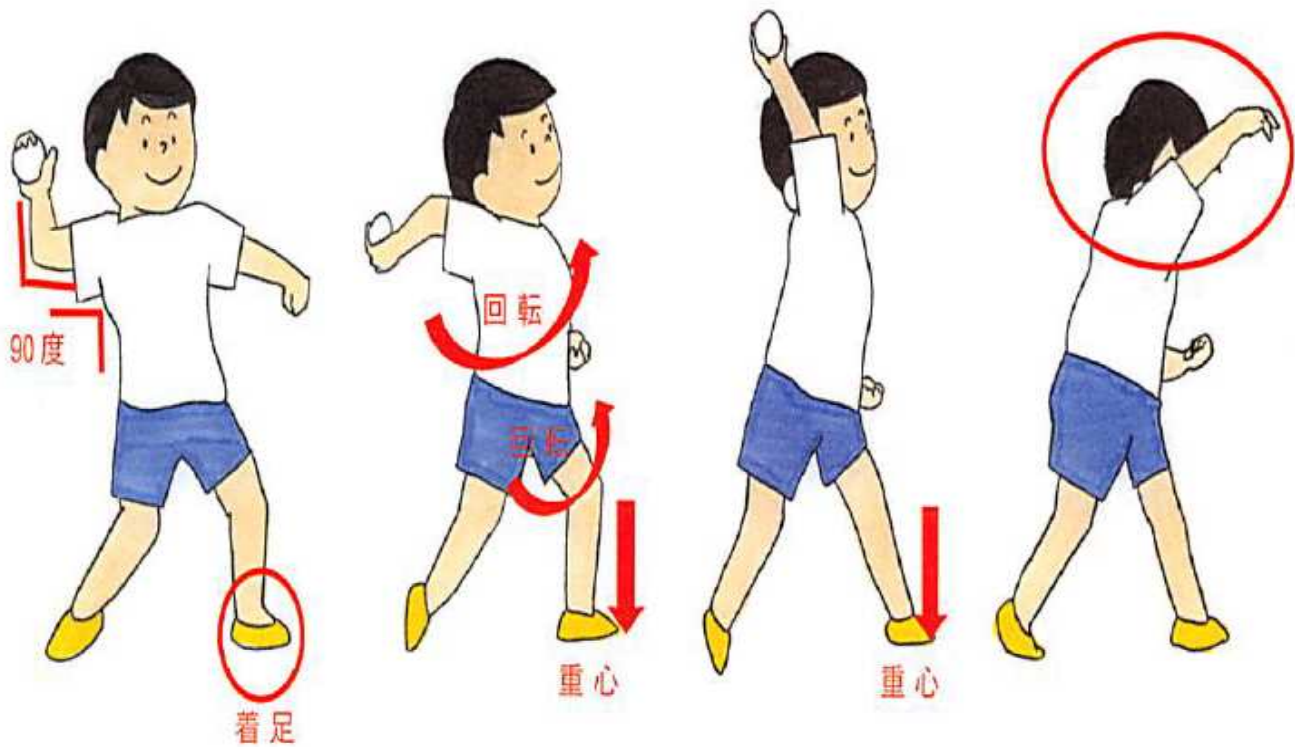
投げる腕と反対側の足を前に出して構える

## Point 2

左足を上げ、重心を右足に移し上半身をひねる

## Point 3

右足から左足に体重を移動させ、腕を振り上げる



#### Point 4

左足が着足した際には  
右腕は頭の後ろに上げる

#### Point 5

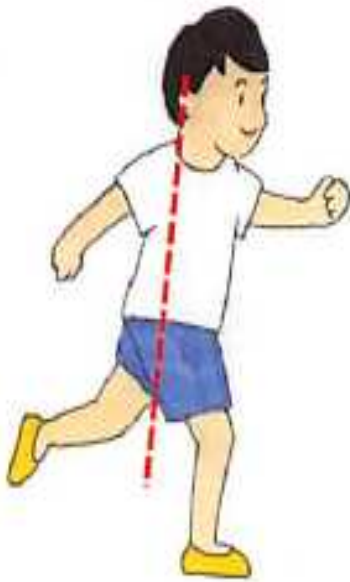
左足に全体重をのせ上半  
身を回転させる（左足の  
股関節を回転させる）

#### Point 6

目標に向けて腕を伸  
ばしボールを投げる



# 走動作のポイント



背筋を伸ばして、やや前傾姿勢で走る



あごを軽く引いて、顔を上げまっすぐ前を見て走る



体の軸がぶれないように、腕を大きくしっかり振る



腕を大きく振ることにより、太ももが上がりやすくなり、大きな歩幅で走ることができる

## Point 1

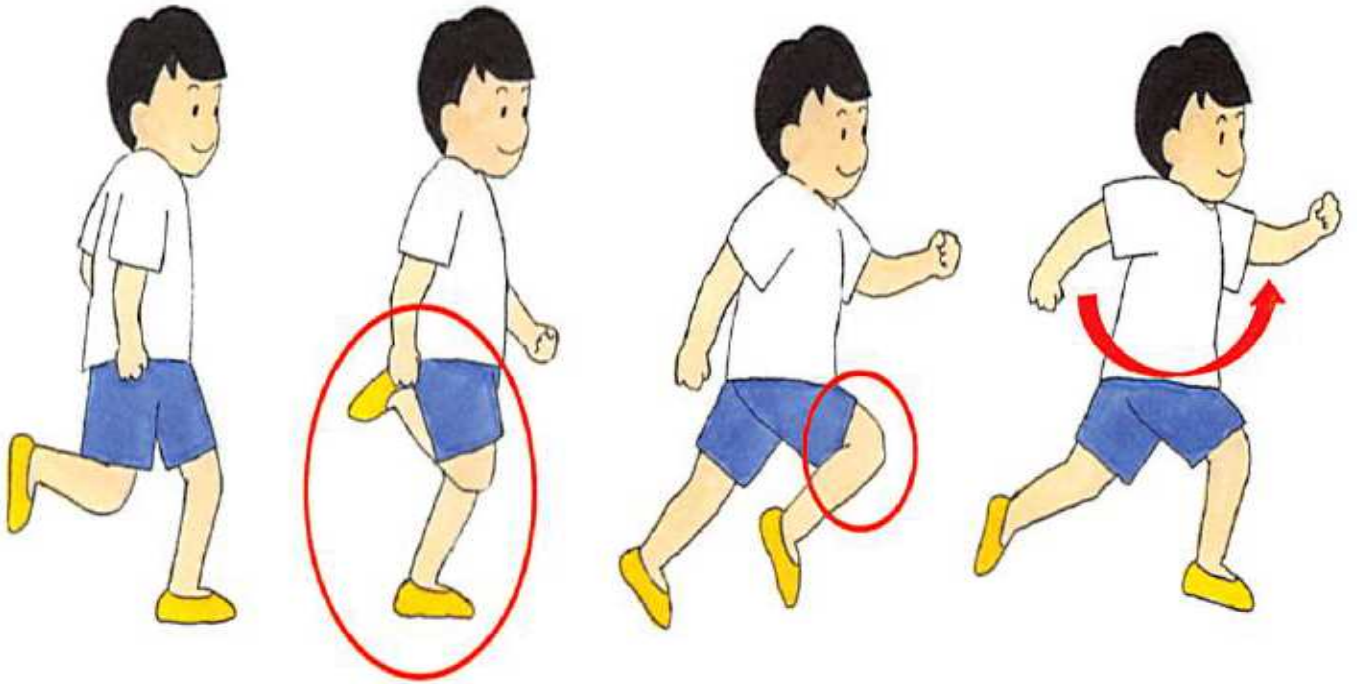
背筋はしっかりと伸ばす

## Point 2

肘は適度に曲がり、前後に大きく振られている

## Point 3

歩幅が大きい



力強く地面を蹴ると同時に、なるべくかかとを地面につけないように走る

リラックスして腕を大きく振って走る（ゴールは1～2 m先まで走るつもりで走り抜ける）

**Point 4**

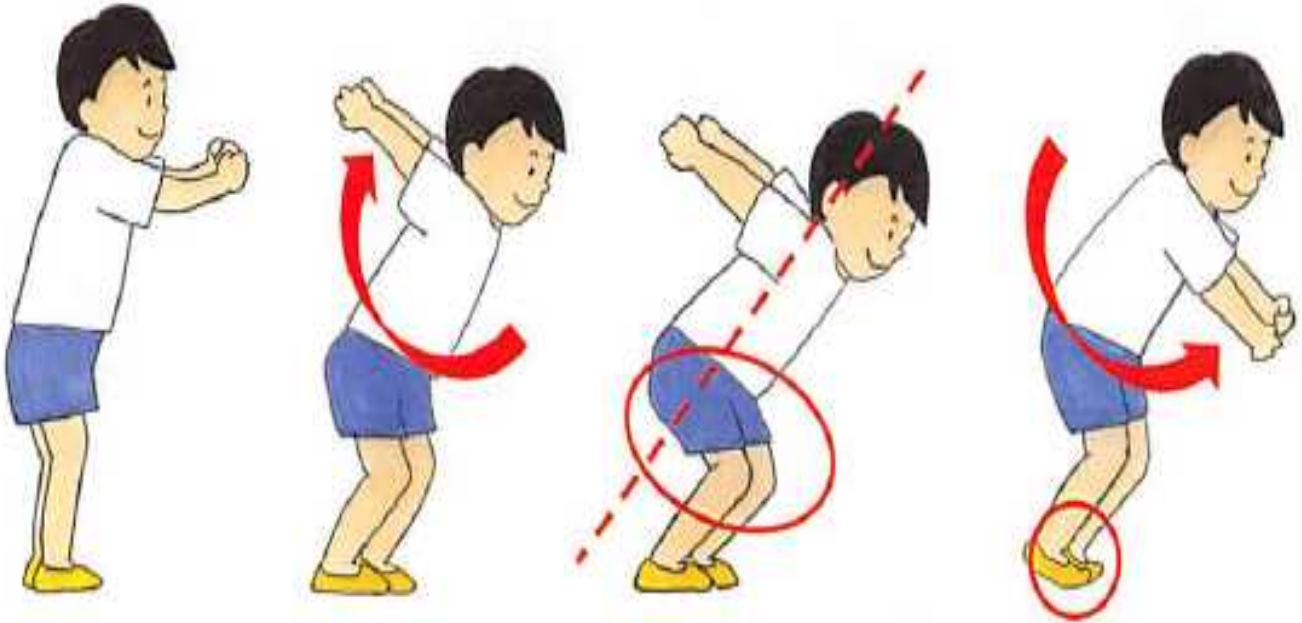
強く地面を蹴っている

**Point 5**

太ももがよく上がっている



# 跳動作のポイント



両足を軽く開いて立つ

腕は腕全体で大きく振る

膝を曲げてタイミングを取り、腕を後ろに引いて体を前に倒す

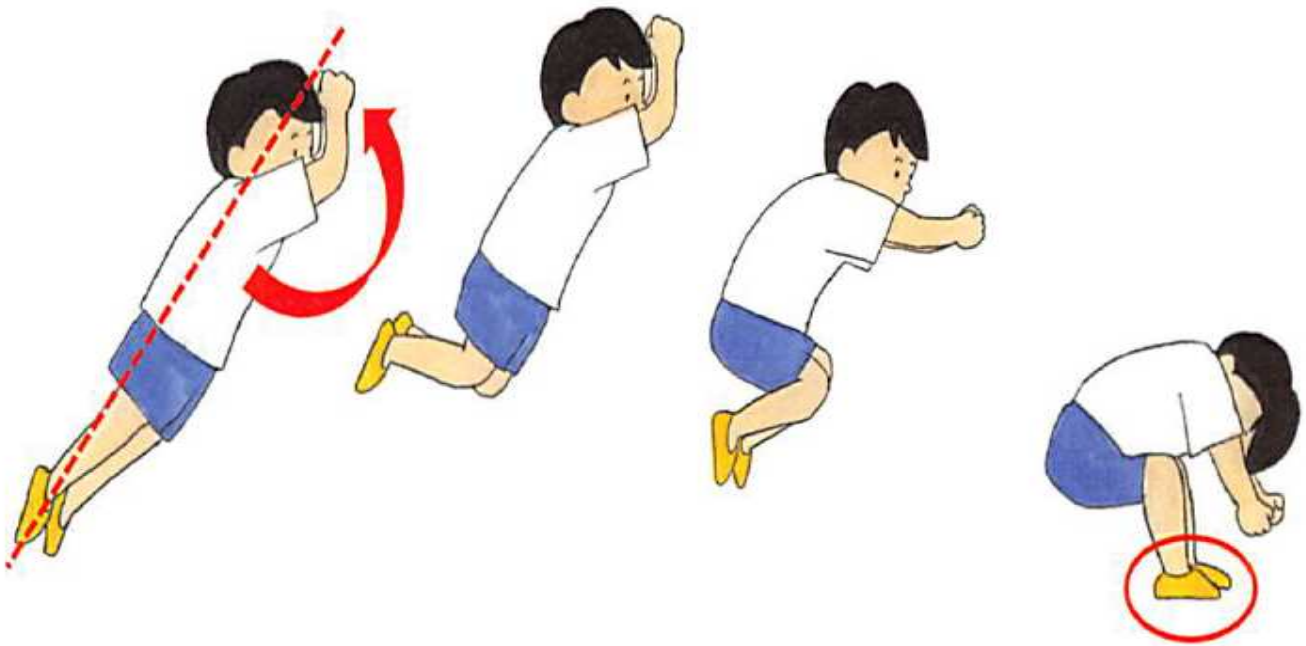
つま先で地面を蹴ると同時に両手を上に振り上げて跳ぶ（下半身と上半身両方の力を合わせて跳ぶ）

## Point 1

膝と腰を曲げて跳ぶ準備をしている

## Point 2

腕が後ろから前にタイミングよくしっかりと振られている



腕を振り上げる力で体をもって  
いくようなイメージで跳ぶ

膝を抱え込むように着地する

### Point 3

空中でからだ全体が大きく  
前傾している

### Point 4

両足で体の前方に着  
地している（着地後は  
前に倒れ込む）



# Step 1

# 投のプログラム

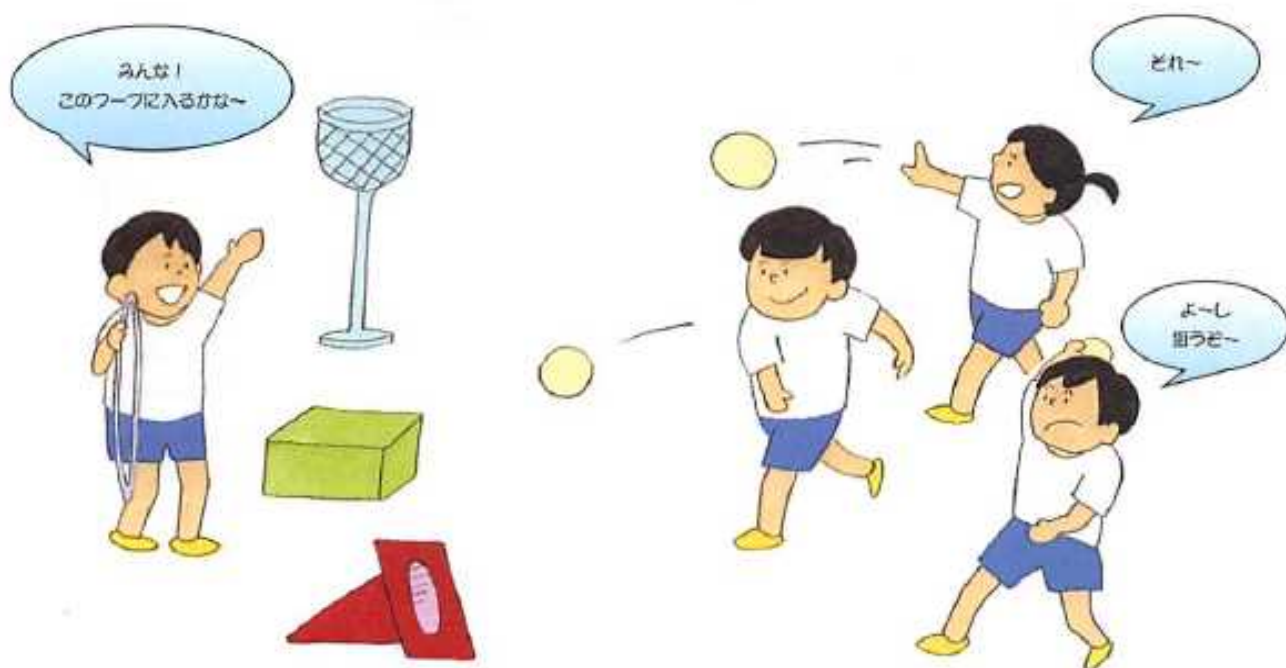
## 玉入れ

### Point!



楽しくボールを投げよう。

※所要時間 10分 ※実施形態 授業 ※人数 1人から



## 進め方・ルール

- ①目標物に向かって、ボールを投げ入れたり、通したりする。
- ②2人一組で1人はボールを投げる、1人はボールを拾う。
- ③個人戦であれば、持ち球のうち、何球目標物の中に入れたかを競わせる。
- ④チーム戦であれば、制限時間内により多くのボールを入れることを目的にする。

## アレンジ

- ☆目標物の大きさや高さ、目標物までの距離によって、難易度を変えることができる。
- ☆目標物をペアが持ち、受け取る側が動くことで、キャッチングのスキルも高めることができる。
- ☆難易度の異なる場を設定し、スタンプラリーのような達成感を味わわせる活動にも発展させることができる。

## Step 2

# 投のプログラム

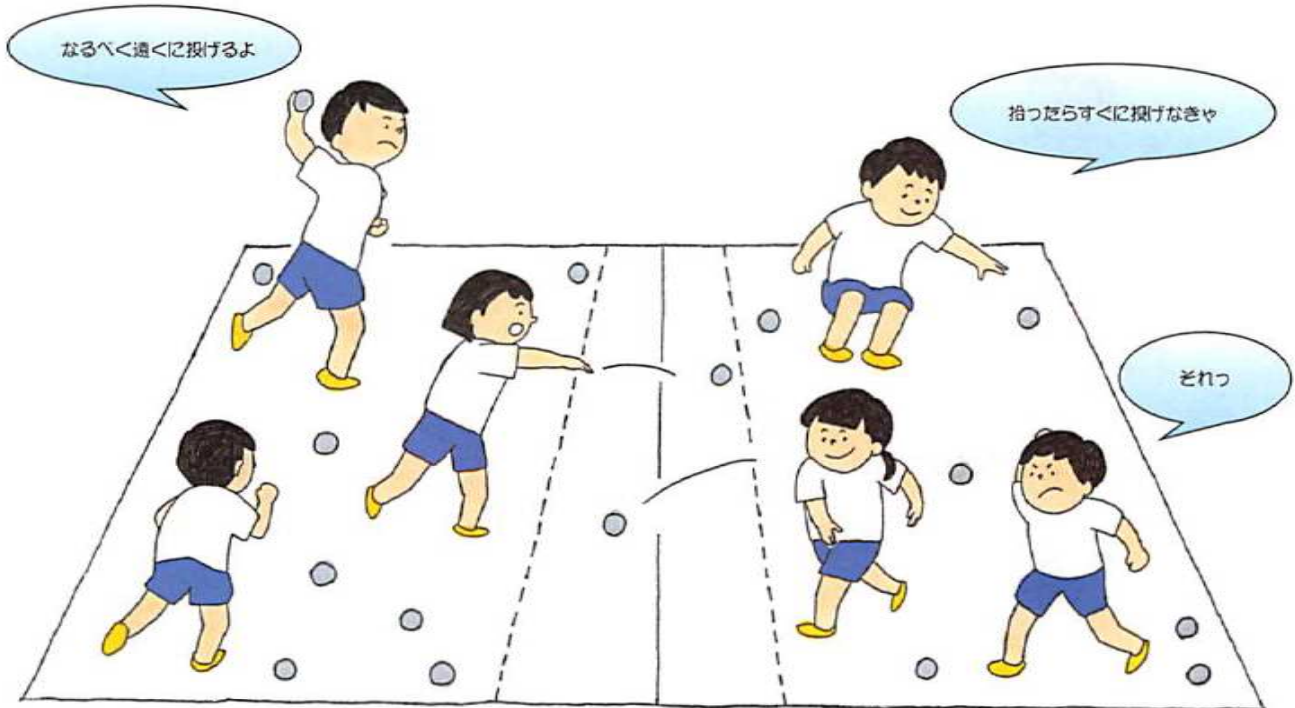
## 玉投げ合戦

### Point!



たくさん投げよう。

※所要時間 10分 ※実施形態 授業 ※人数 2人から



## 進め方・ルール

- ①コートを半分に区切り、ボールを各コートに散りばめる。(クラス全員で行うのであれば、体育館のサイズが最適)
  - ②制限時間内に自分のコートにあるボールをできるだけ多く相手のコートに投げ込む。点線よりも後ろから投げる。
  - ③笛の合図で、投げるのをやめ、コートにあるボールが少ないチームの勝ち。
- ※ボールはあまり弾むものでない方がよい。(玉入れの玉が最適)
- ※ボールの数は多い方が盛り上がる。(たくさん投げる経験をさせる)

## アレンジ

- ☆遠くに投げる動作を意識させるために、中央の境界線にロープを張り、ロープの上を通すように投げさせる。
- ☆5点玉などの特別な玉(色の違うものやひもがついたもの)を混ぜると盛り上がる。
- ☆中央に段ボールなどの的を置き、相手コートに段ボールを押し込む陣取り合戦などに発展させていくのも良い。

## Step 3

# 投のプログラム

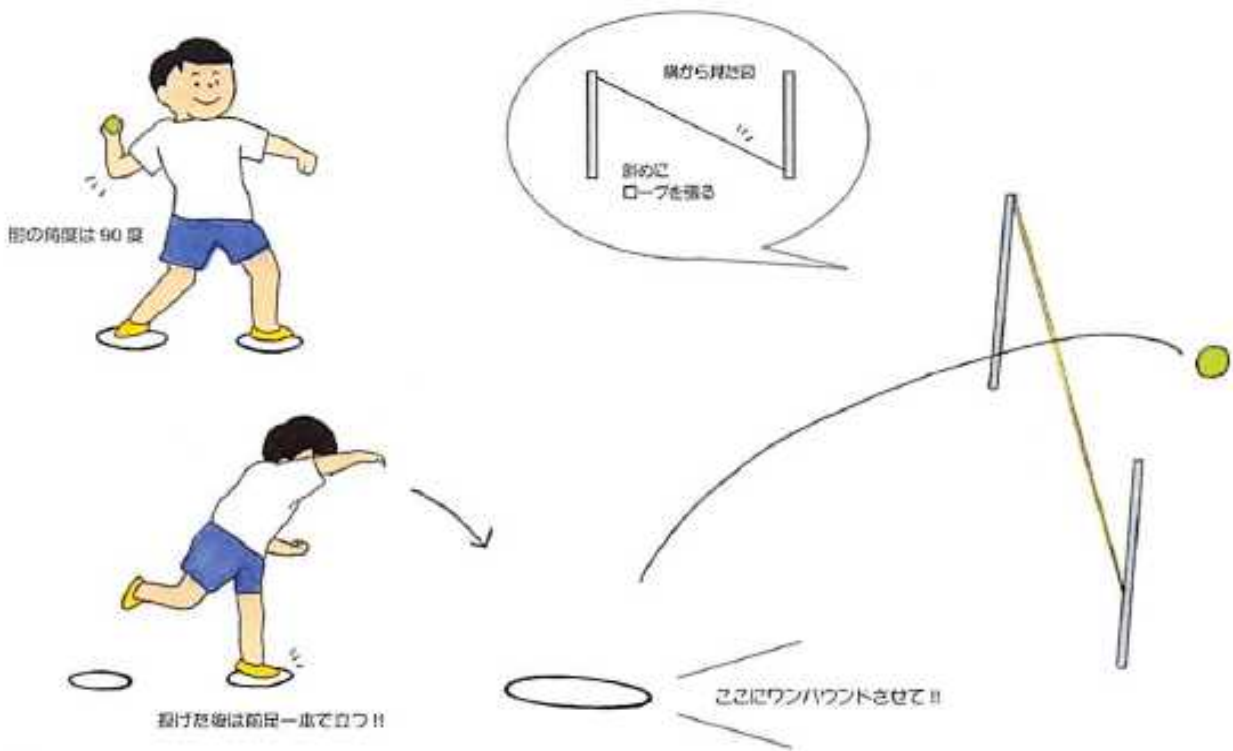
## ワンバンゲーム

### Point!



投球フォームを身につけよう。

※所要時間 20分 ※実施形態 授業 ※人数 1人から



## 進め方・ルール

- ①ソフトボールとロープを用意し、ロープを斜めに張る。
- ②足の位置を指定するため半径20cm程の円とボールをバウンドさせる位置に半径30cm程の円を書く。
- ③足を指定の位置に置き、目標とする円にボールをバウンドさせ張ってあるロープを超えるとクリア。
- ④ボールを持つ手の肘の角度は90°で手は頭の後ろに置く。反対の手は目標とする円を指し、指した方向に力強くボールをバウンドさせる。必ずボールを投げた後は前の足一本で立つようにする。

## アレンジ

- ☆ロープを斜めに張り、徐々に高い方向に移動しながらチャレンジさせていく。
- ☆体育館でも可能。この際ボールをバレーボールなどアレンジすると良い。
- ☆中長期に行いランキング制にして、クラスで競わせるなどアレンジしながら行うと楽しめる。

## Step 4

# 投のプログラム

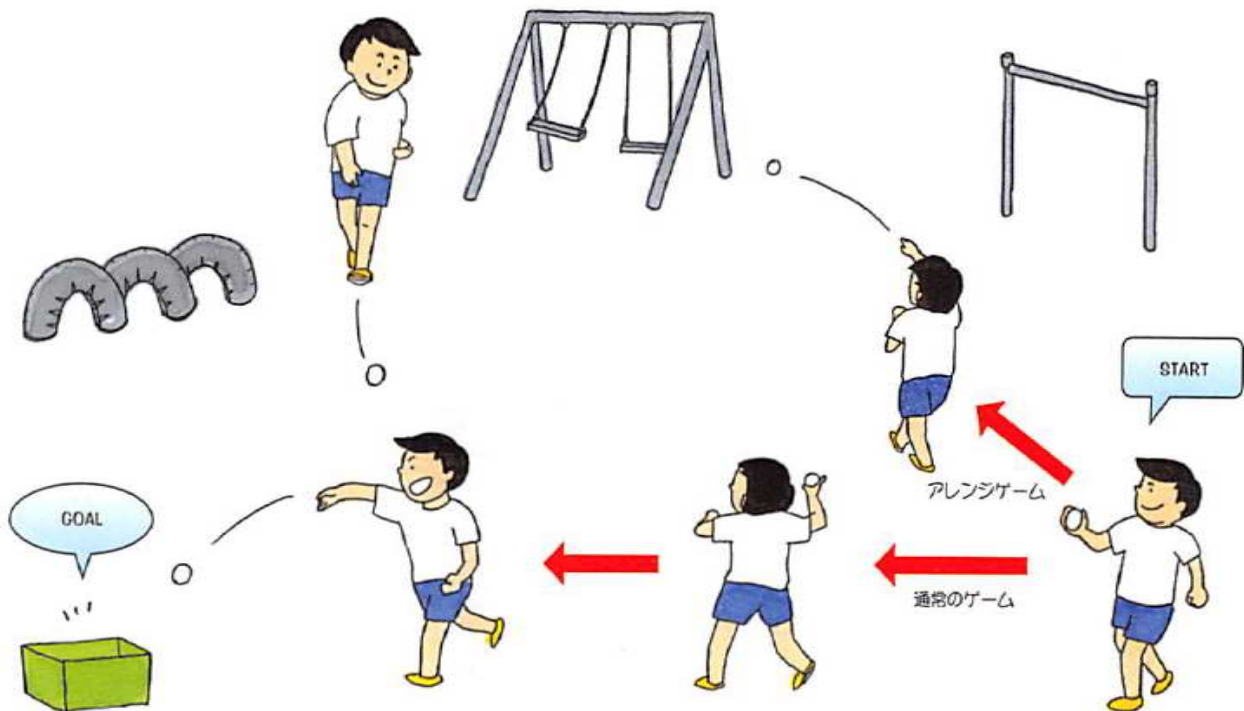
## ボール投げゴルフ

### Point!



ボールを強く投げよう。

※所要時間 20分 ※実施形態 授業+休み時間 ※人数 1人から



## 進め方・ルール

- ①ボールは転がりにくいものを用意(玉入れの玉が最適)する。到着地点を作るための段ボールなどを用意する。
- ②校庭にてスタート地点とゴール地点を定めて、スタートから少ない投球数でゴールすれば勝ちとなる。
- ③ゴール地点には段ボールなどを用意し、投げ入れた時点でゴールとする。

## アレンジ

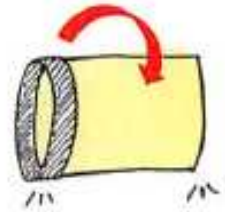
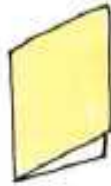
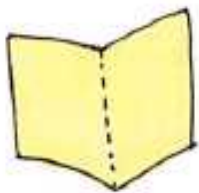
- ☆ゴールは段ボールだけでなく、棒を立てるなどでも可能。
- ☆慣れてきたら障害物を定め(鉄棒の下を通す、ブランコを回ってくるなど)コースを変更してみる。
- ☆ひとつのコースだけでなく複数のコースをアレンジしてみる。
- ☆個人のゲームではなく、チーム戦にアレンジすると団体戦にもアレンジできる。

# 「投」を含んだ運動遊び

## 紙飛行リング

### 「投」を意識したポイント

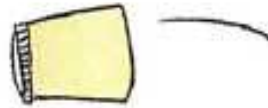
力任せに投げるのではなく、円筒に回転を加えながら投げることで、調整力が身につく。



新聞紙を半分に折って

1cm幅で折っていく(残りが20cm程度になるまで折る)

くるっと丸めて、両はじをホッチキスかセロハンテープで止めてできあがり



遠くに投げられるように  
やさしく投げよう!

## 進め方・ルール

- ①1枚の新聞紙を半分にし、長い方の辺から約1cm幅に折っていく。(新聞紙の残りを20cmくらいにする。)
- ②両端をつなげて円筒にする。
- ③円筒を投げて、飛行距離や滞空時間を競う。

## アレンジ

☆新聞紙を円筒にせず、すべて折って棒にしたもので競う。

☆「新聞紙1枚をできるだけ遠くに飛ばそう」という課題だけを示して、自分で工夫して投げる。

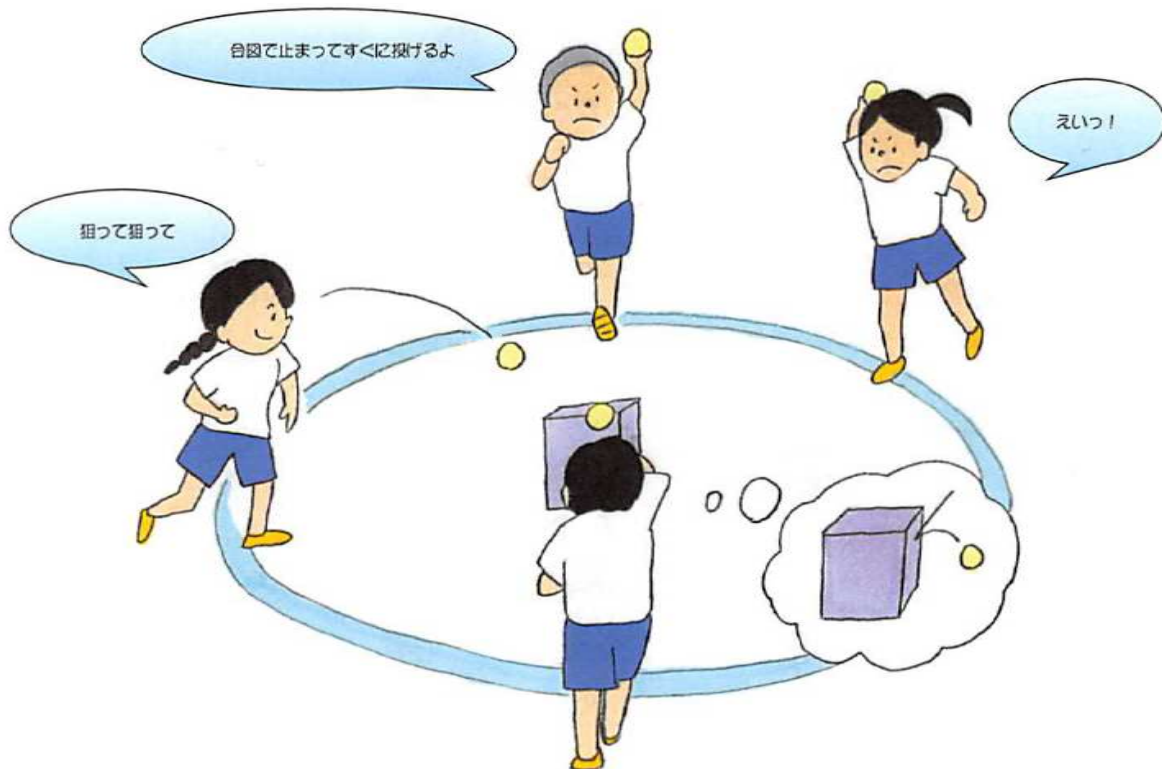


# 「投」を含んだ運動遊び

## 的をめがけて

### 「投」を意識したポイント

カラーコーンのような的に向かって当てるように優しく投げたり、段ボールなどの箱に向かって中に入れるように投げたり、さらに、投げる物を変えたりすることによって、力を調整しながら投げる力がつく。



## 進め方・ルール

- ①円をかき、円の中央に段ボールなどの的を置く。(円の大きさは、人数や参加者の状況によって決める。)
- ②各自がボールを持ち、指導者の合図で円に沿って時計回りに走る。
- ③「ストップ」の合図で止まり、的に当てるように力を加減して、ボールを投げる。何回か繰り返し、当たった回数を競う。

## アレンジ

- ☆ボールを1つにして、仲間とパスを回しディフェンスを交わしながら中央の的を狙う。
- ☆段ボールを積んだものを的にして、だるま落としのように倒していく。倒すスピードを班ごとに競う。
- ☆時間もしくは投げる回数を決めて、当てれば1点、倒せば3点というように得点を競わせても良い。

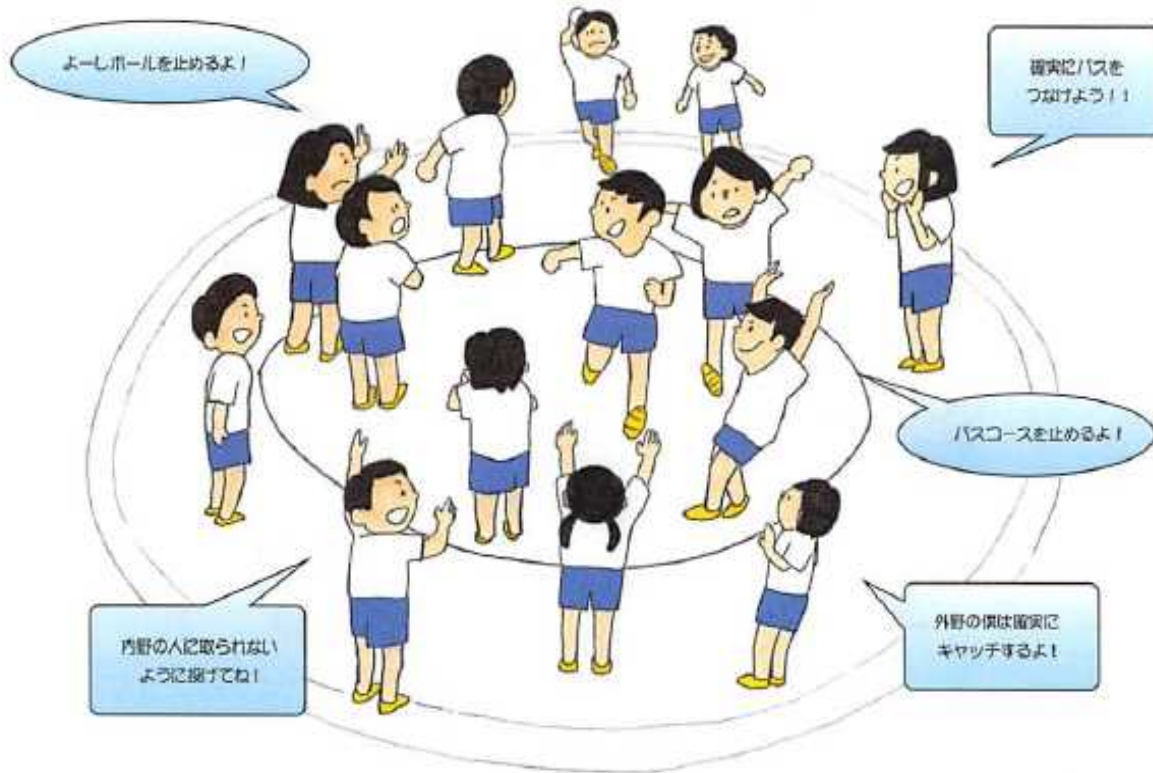


# 「投」を含んだ運動遊び

## 鳥かご

### 「投」を意識したポイント

内野にボールを取られないように、ボールを投げ合うことで、コントロールが身につく。



## 進め方・ルール

- ①直径6～8mの円(内野)とそこから1～2m外側に内野をぐるりと囲むように円を描く。
- ②内野・外野ともに7～8名が入る。
- ③外野は内野にボールを取られないようにパスをする。
- ④パスが外野の円を越えた場合は、投げた人が内野に入り、内野の1人が外野に出る。
- ⑤内野にボールを取られた場合も投げた人が内野に入り、取った人は外野に出る。

## アレンジ

☆時間制(5分)で内野と外野を交替するなど、チームごとに競わせると面白い。

☆その際は、外野で連続してボールがつながった回数や内野がボールを取った回数などをポイントとして競う。

# 「投」を含んだ運動遊び

## ろくむし

### 「投」を意識したポイント

走っている人を狙って投げることによりコントロールが身につく。またゲームの性質上、仲間が取りやすいボールを投げなければならないことから調整力が身につく。



## 進め方・ルール

- ①20m程度離れた地点に円を2つ描く。
- ②オニと子を決め、オニがボールを投げ合っている間に、子は2つの円を走っていく。
- ③一往復したら「いちむし」、二往復したら「にむし」と数えながら走る。
- ④円の中はオニに狙われない安全地帯だが、オニがボールを6回投げ合うまでに出ないとアウトとなる。
- ⑤走っている途中にオニにボールを当てられた子は外に出るが、仲間の誰か1人が「ろくむし」を達成すると、また全員で最初からスタートすることができる。
- ⑥オニがすべての子を当てたらオニの勝ちとなり、オニ役と子役を交替する。

## アレンジ

- ☆ボールの数を2つに増やすと難易度が上がって面白い。
- ☆異年齢の集団では、「円の付近では狙わない」などのルールを設けると良い。

# Step 1

# 走のプログラム

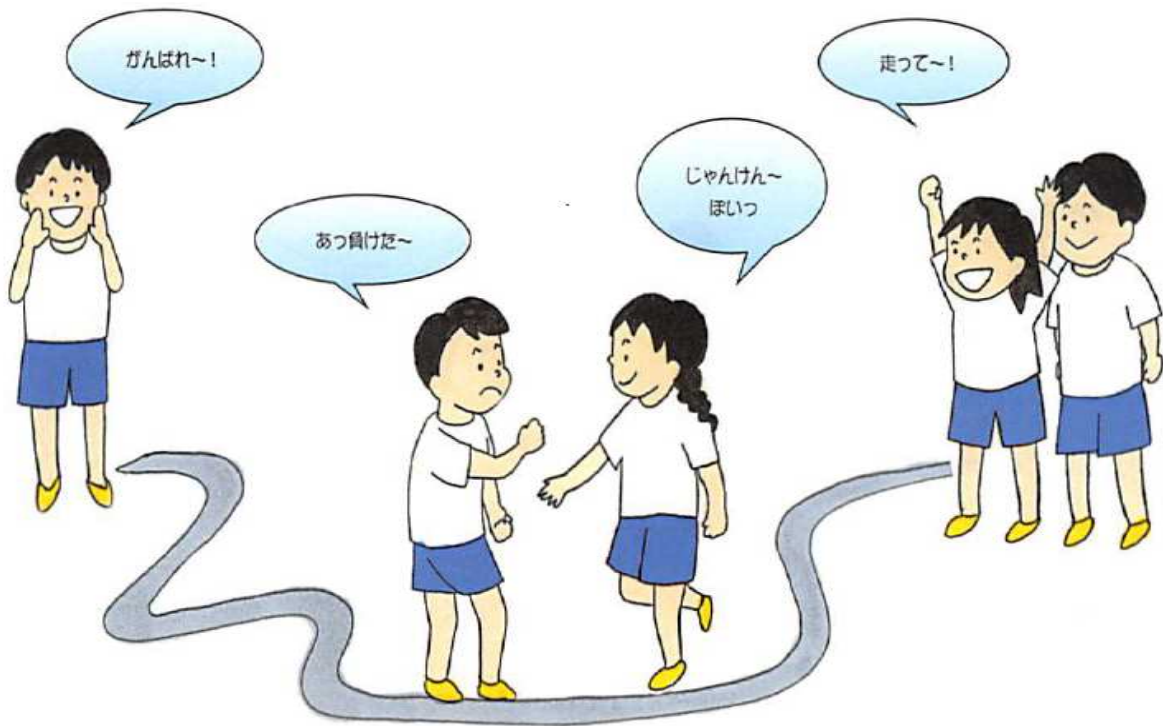
## へびおに

### Point!



楽しく走ろう。

※所要時間 10分 ※実施形態 授業 ※人数 2人～10人



## 進め方・ルール

- ①地面に線を引き、2チームに分かれてそれぞれの陣地を決める。
- ②合図で、1人ずつ自分の陣地から出て、線の上を走り、相手とぶつかったところでじゃんけんをする。
- ③勝った人はそのまま線の上を走り、負けた人は線から出て自分の陣地に戻る。
- ④負けると同時に、負けたチームの次の人が陣地からスタートして線の上を走り、ぶつかったところでじゃんけんをする。
- ⑤相手の陣地に行き着くと1点になり、点数で勝ち負けを決める。

## アレンジ

- ☆線を様々な曲線にしたり、線の長さを変えたりする。
- ☆線の途中に平均台やタイヤなどの障害物を入れることによって難易度が増す。

## Step 2

# 走のプログラム

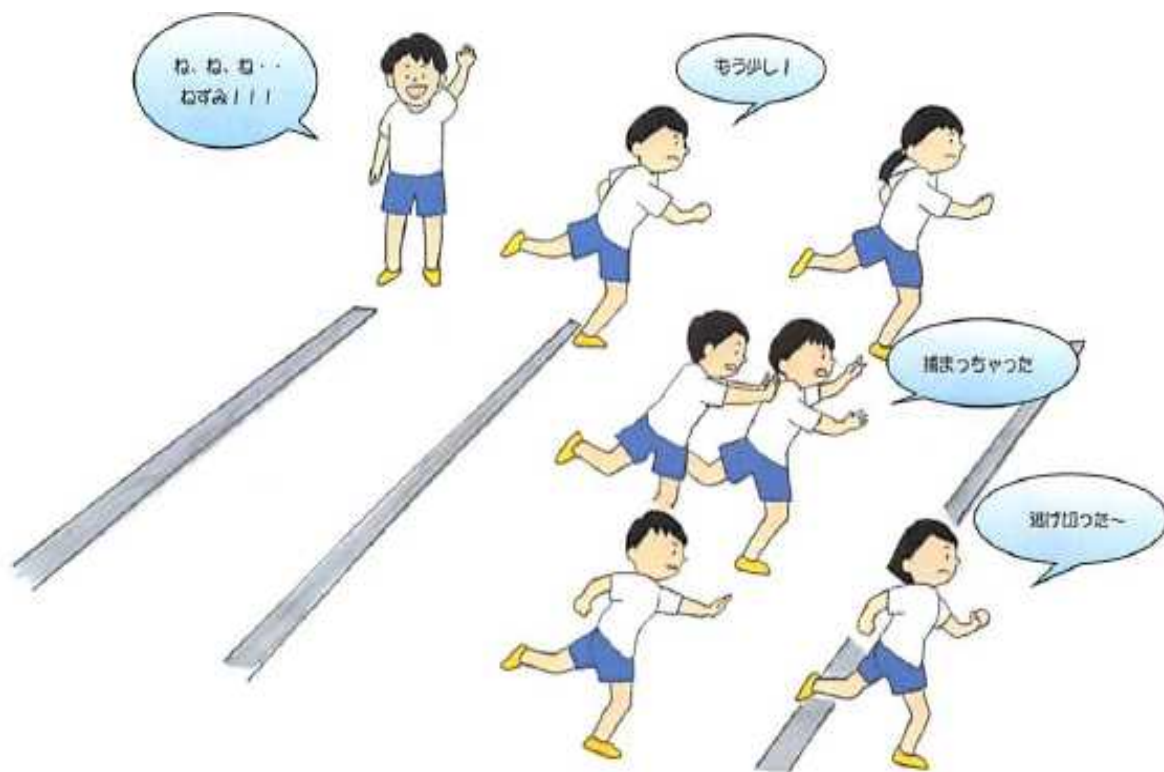
## ねことねずみ

### Point!



集中力を高めて素早く走りだそう。

※所要時間 10分 ※実施形態 授業 ※人数 2人から20人程度



## 進め方・ルール

- ①ラインを3本引き、2グループ(ねこチームとねずみチーム)に分かれた子どもがセンターライン上に向かい合って立つ。
- ②リーダーが、「ね、ね、ね、ねずみ！」と声をかけたら、ねずみチームがねこチームを追いかける。ねこチームはタッチされないように後方のサイドラインまで逃げる。
- ③サイドラインにたどり着く前にタッチされたら、コートの外に出る。
- ④これを繰り返して、最後に人数の多いチームが勝ち。

## アレンジ

- ☆ラインの間隔を変えたり、座ったり、うつ伏せや仰向けの状態からスタートするルールにできる。
- ☆ジャンケンで勝った人が逃げるというやり方もできる。
- ☆チーム対抗戦にする。(捕まえられた人数で勝敗を決める。)



## Step 3

# 走のプログラム

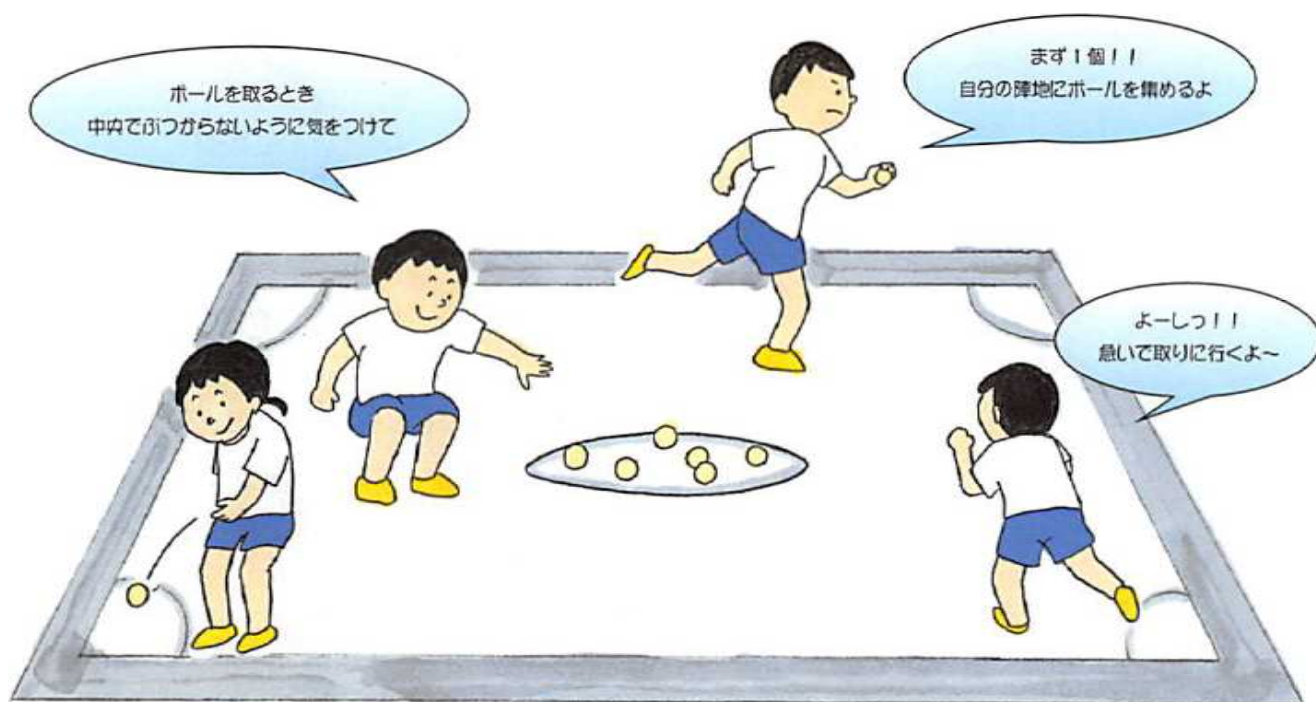
## 宝運び

### Point!



周りの状況を素早く判断して走ろう。

※所要時間 1分から5分程度 ※実施形態 授業 ※人数 3人以上  
(3, 4人組を基本に)



## 進め方・ルール

- ①中央に玉入れの玉15個(人数×4から1つ減らした数)を置き、そこから等距離になる場所(この場合は、正方形の角)に一人ずつ立つ。
- ②「スタート」の合図で、自分の陣地に玉を1つずつ運んでくる。  
玉は、中央か他の人の陣地からも取ってよい。(必ず、1つずつ)
- ③早く4つ集めた人が勝ち。3人がそろそろまで行う。

## アレンジ

- ☆3人でも可能。
- ☆同じ陣地に複数いて、1回ごとに人を入れ替えてチーム戦にしてもよい。
- ☆低学年で「ボール運びリレー」や「ボール運び鬼」などをやっておくとよい。
- ☆運動量の確保(短時間で心拍数をあげる)と思考力を高めること(状況判断)ができる。

## Step 4

# 走のプログラム

## エンドレスリレー

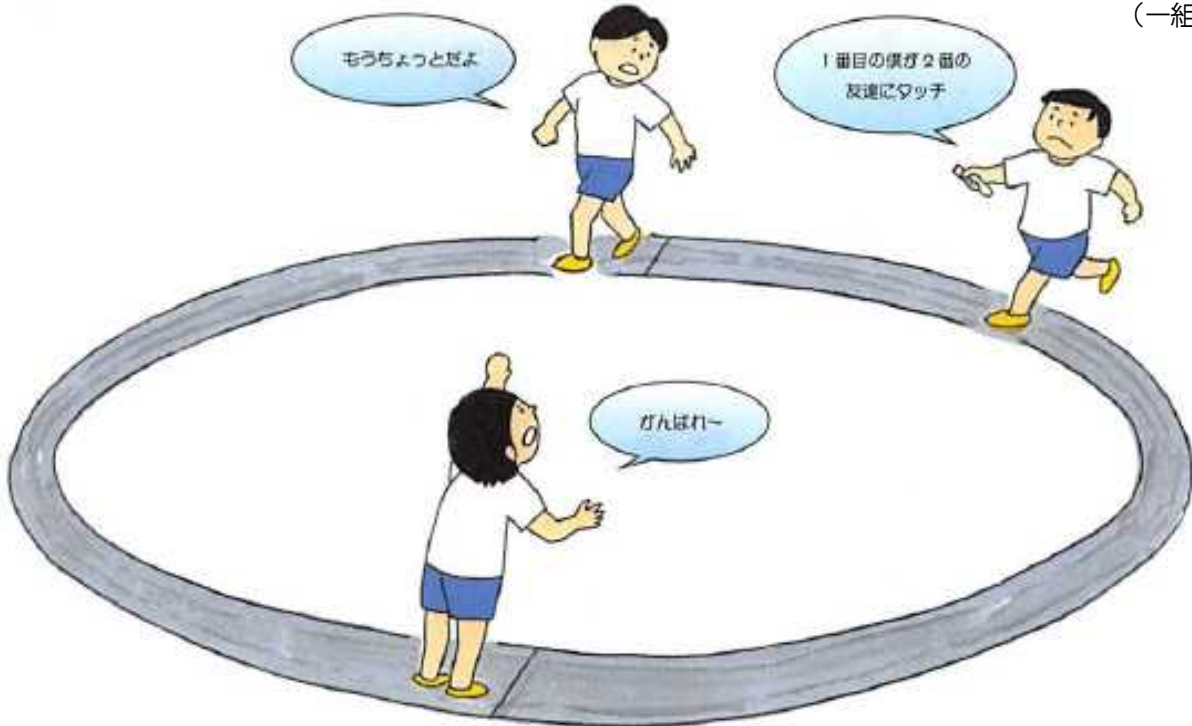
### Point!



走るスピードを高めよう。

※所要時間 10分から20分 ※実施形態 授業

※人数 何人でも  
(一組3人)



## 進め方・ルール

- ①3人一組で順番を決める。
- ②1番と3番は、スタート側、2番は反対側で待つ。
- ③スタートの合図で、1番はスタートし、反対側で2番にタッチしたらその場で3番が走ってくるのを待つ。  
(2番、3番も同様に走ったらその場で次の走者を待つ。)
- ④タッチの数や時間を決めて行う。

## アレンジ

- ☆チーム対抗戦にしたり、授業の初めのウォーミングアップにしたりする。  
(来た順にチームを組み、時間までのタッチ数などをチェックしてもよい)
- ☆体づくりとして、校庭の遊具等を利用して、サーキットリレーにすることも考えられる。  
(行い方やルール等は、子どもたちに考えさせるとよい)
- ☆3人組が組めない場合は、4人組にして同時に走る子を決める。  
(2番目に走る子を二人にし、1番からタッチをもらったと同時に走り出し、先に着いた方が3番にタッチする)

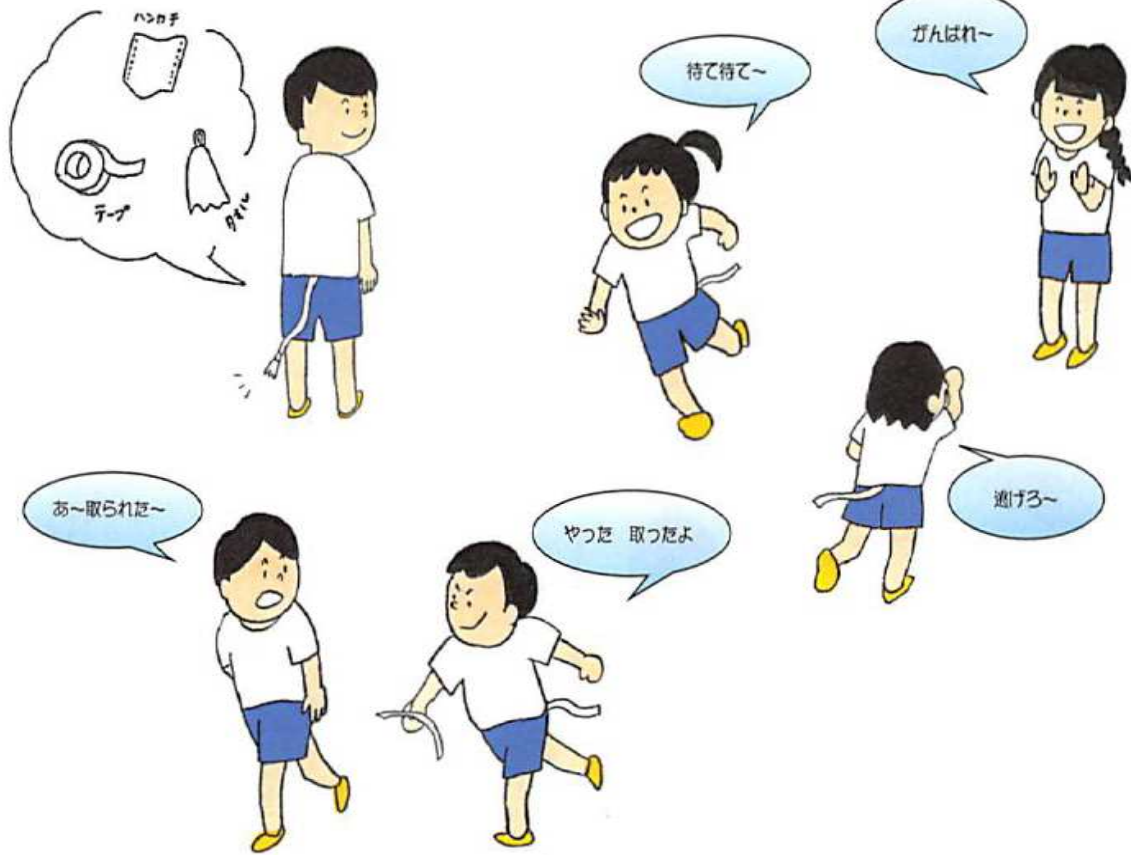


# 「走」を含んだ運動遊び

## しっぽ取り

### 「走」を意識したポイント

逃げたり追いかけたりして、足を速める、ストップをかける、方向を変えるなどのさまざまな「走る動き」を体験することができる。



## 進め方・ルール

- ①タオルやハンカチを腰の後ろにつける。低学年は短いものを使用し、高学年は長いものを使用すると面白い。
- ②走り回る範囲を指定する。決められた時間内に多くのしっぽを取った人(チーム)の勝ち。  
自分のしっぽを取られないように注意して、しっぽを取り合うゲーム。
- ③しっぽを取られた人は、決められた範囲の外に出るか、その場に座るなどする。

## アレンジ

### ☆カラーコーン倒し☆

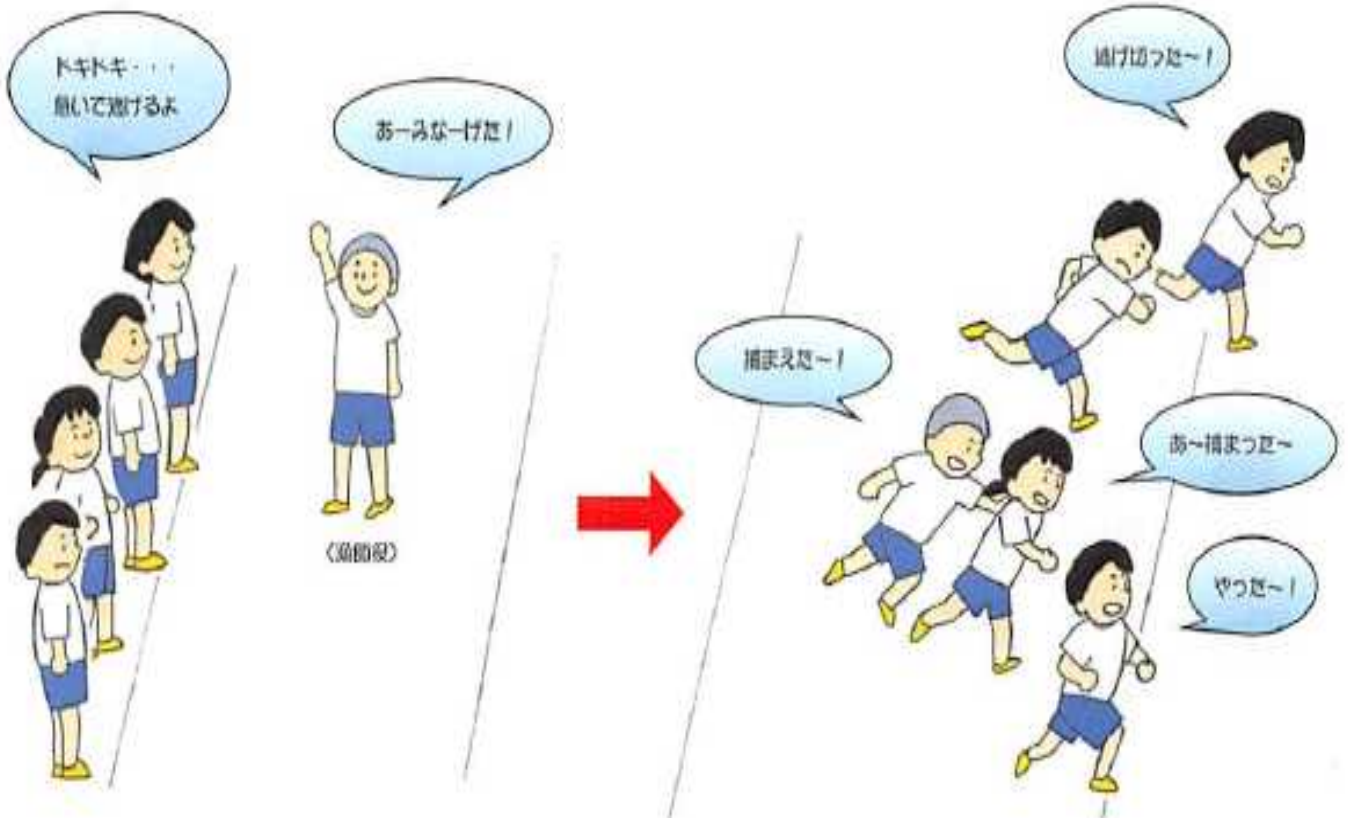
- ①カラーコーンを「倒す」チームと「守る」チームの2つに分かれる。
- ②終了の合図があったとき、コーンの数が多い方が勝ち。
- ③人数・コート of 広さに応じて、コーンの数を増やすとよい。
- ④コーンの数が多いほど難易度は上がる。

# 「走」を含んだ運動遊び

## さかなとり

### 「走」を意識したポイント

漁師に捕まらないように素早く走るなど、相手の動きに応じた動きをする中で、走力が身につく。



## 進め方・ルール

- ①2本のエンドラインを引く。(10m~15m程度)
- ②「漁師」役を1人決め、残った人たちは「魚」役となる。
- ③「魚」役の人はいずれの側にも立つ、「漁師」はエンドラインの間しか動けない。
- ④「漁師」の『あーみなーけた!』がスタートの合図となり、「魚」は反対側のエンドラインに向かって走る。
- ⑤「漁師」は中央に立ち、反対側のエンドラインを目指す「魚」をできるだけたくさん捕まえる。捕まった「魚」は「漁師」となり、次からは手をつないで残っている「魚」を捕まえる。
- ⑥最後の1匹になるまで続けてもよい。制限時間制のチーム戦でもよい。

## アレンジ

☆異年齢集団や実力差のある集団での実施する場合☆

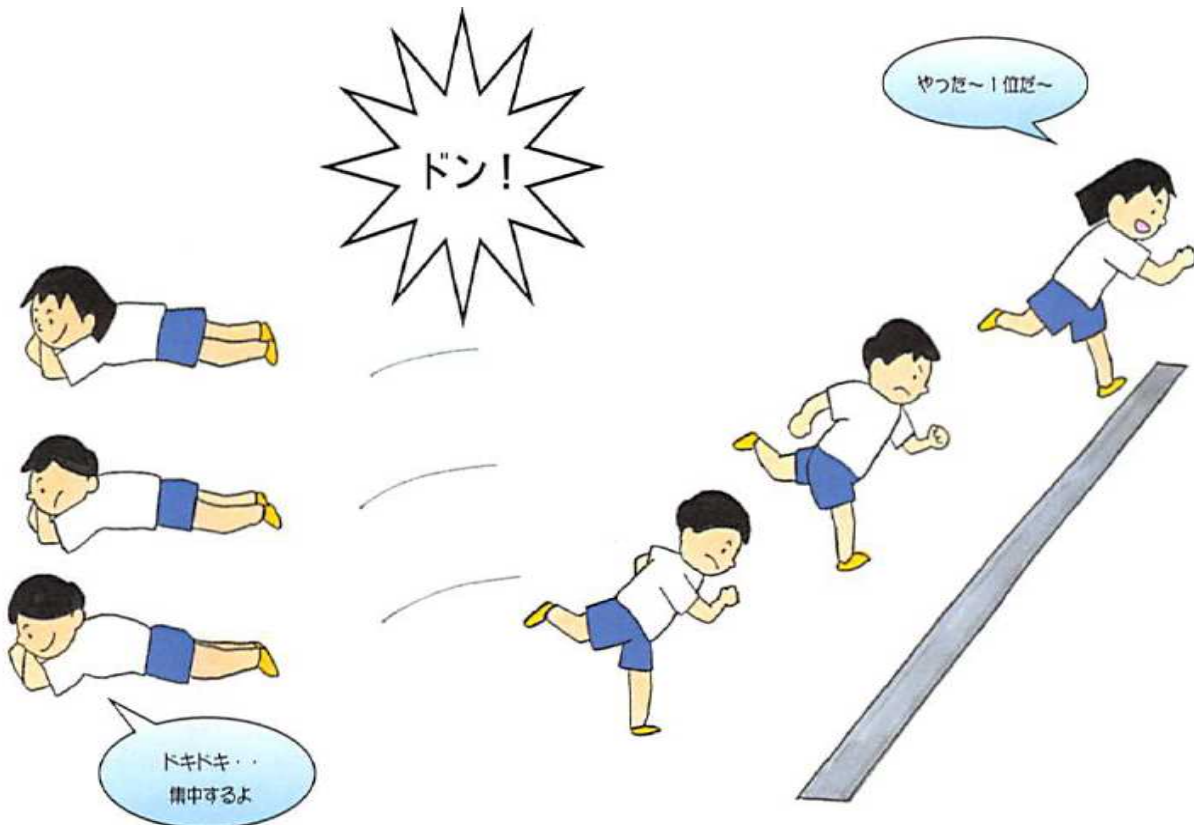
・「魚」が捕まった時、じゃんけんをして「魚」が勝てば逃がすようにする。

# 「走」を含んだ運動遊び

## 変形ダッシュ

### 「走」を意識したポイント

楽しく遊びながら走るコツをつかむ。  
スタート姿勢から素早く走る姿勢に移ることで、  
全身をつかった瞬発力と俊敏性が養われる。



## 進め方・ルール

- ①様々な姿勢(うつぶせ・仰向け・腕立て・長座)から、合図があったら素早く反応し10m～20m程度ダッシュする。
- ②様々な姿勢から、起き上がってジャンプ3回する、腕立てをするなどしてもよい。

## アレンジ

### ☆ヘッドダウン&ゴー☆

ライフセービングの競技「ビーチフラッグ」に挑戦

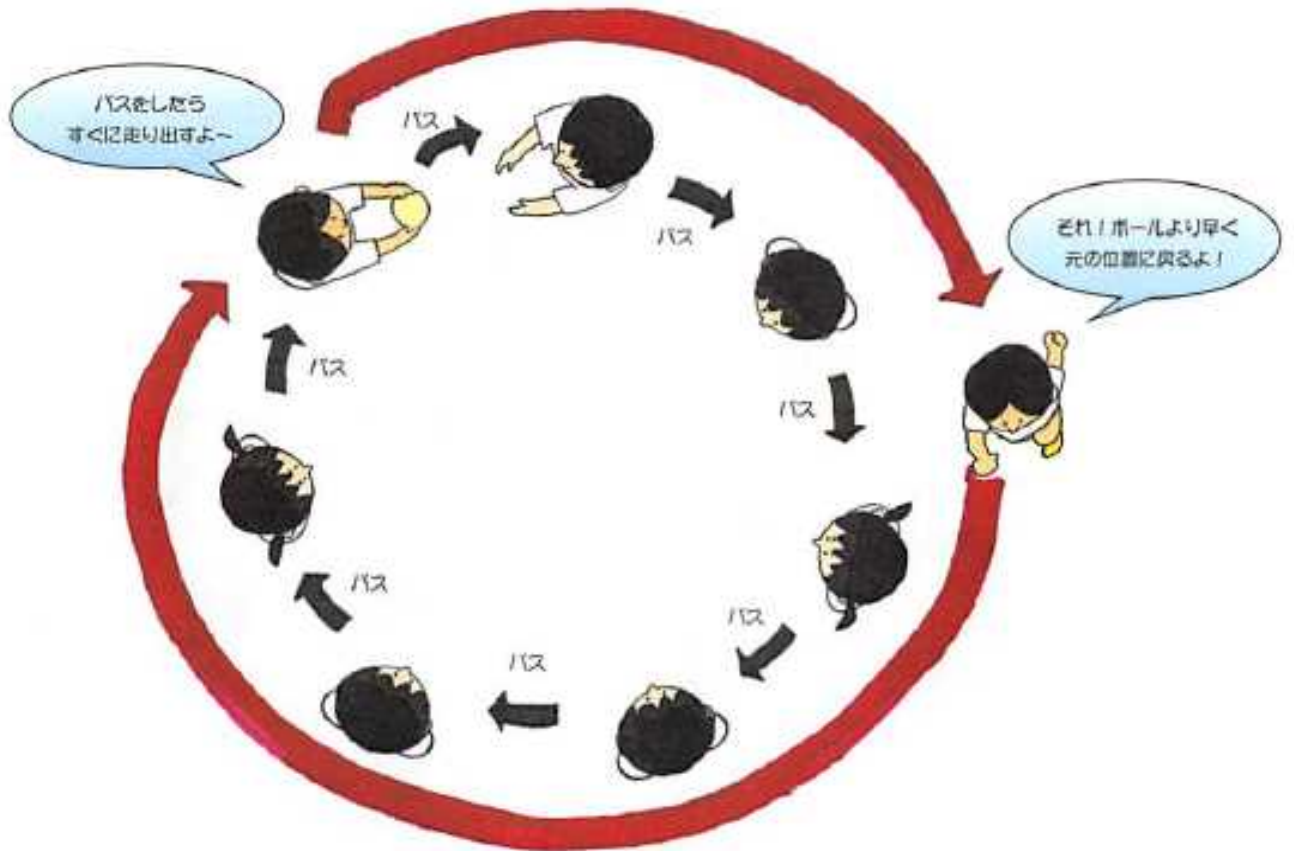
- ①競技者より少ない数のバトンをゴール地点に等間隔に並べる。
- ②競技者はバトンから約20m程度離れたスタート位置で、ゴールに背を向けてその場でうつぶせになる。
- ③「ゴー！」の合図で素早く立って振り向き、ダッシュする。
- ④バトンを取った人が勝ち。

# 「走」を含んだ運動遊び

## おとどけボール

### 「走」を意識したポイント

瞬時に走り出すことや、曲線を走ることによってバランス感覚が身につく。



### 進め方・ルール

- ①円をつくる。
- ②「よーい、スタート」で、となりの人にボールをパスしたら、そのまま円の外側をダッシュする。
- ③ボールが一周して、自分のところに戻される前に元の位置に戻る。

### アレンジ

- ☆ボールの種類やパスの仕方を工夫するとおもしろい。
- ☆隣との間隔を変更することにより難易度が変わる。



# Step 1

# 跳のプログラム

## 忍者ごっこ

### Point!



楽しく跳ぼう。

※所要時間 5分 ※実施形態 いつでも ※人数 何人でも



## 進め方・ルール

- ①子どもが忍者になりきるような環境(頭にかぶる手ぬぐい、風呂敷、落ち葉 等)を用意する。
- ②子どもが忍者になりきるような動き(むささびの術、分身の術 等)やポーズを子どもと一緒に考える。
- ③指導者の「むささび〜ジャンプ!」「ぶんし〜んステップ!」などのかけ声に合わせて、子どもが跳んだり、跳ねたりする。

## アレンジ

- ☆忍者の動きは、手裏剣の術(投げる)、隠れ身の術(しゃがむ)、水蜘蛛の術(走る)等、他にもたくさんあるので、多様な動きを取り入れ、ダイナミックな忍者ごっこに発展できる。
- ☆多様な動きやポーズは、いつでも、どこでも、だれでもできるので、ちょっとした時間を活用して、日常的に取り入れるようにする。

## Step 2

# 跳のプログラム

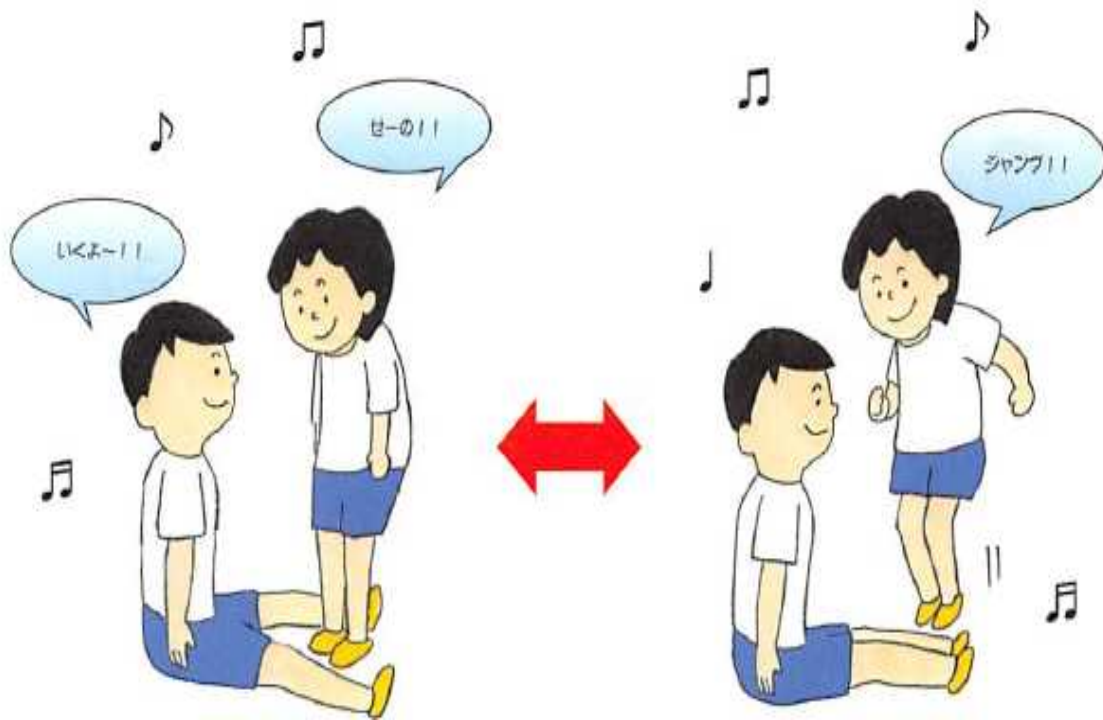
## 歌に合わせて

### Point!



リズムや合図に合わせて跳ぼう。

※所要時間 3分 ※実施形態 授業前 ※人数 2人



## 進め方・ルール

- ①2人組になる。座っている子どもは、足を開いたり、閉じたりする。跳ぶ子どもは、リズムに合わせて足を閉じたり開いたりしながら、ジャンプする。
- ②始めは教師の合図やリズムに合わせて、やってみる。
- ③慣れてきたら、「うさぎ と かめ」の歌を歌いながらやってみる。  
※座っている子どもは跳ぶ子の手を持ってあげると、跳ぶ位置がずれずに跳びやすくなる。

## アレンジ

- ☆跳ぶ速さ(ゆっくり、超速)やリズム(2拍子、3拍子)を変えて跳ぶ。
- ☆歌は、音楽の授業で扱っているものや校歌、その時期にはやっている歌など、子どもが自分たちで決めるとよい。
- ☆学校だよりや学年だより等でも発信し、家庭でも、楽しく遊べるような工夫をする。



## Step 3

# 跳のプログラム

## じゃんけんグリコ

### Point!



勢いをうまく力に変えて遠くに跳ぼう。

※所要時間 2分 ※実施形態 授業 ※人数 2人から



## 進め方・ルール

- ①2人組になり、スタートラインでじゃんけんをする。
- ②勝った子が、大股走で進む(グ→グリコ「3歩」、チョコキ→チョコレイト「6歩」、パー→パイナツプル「6歩」)。
- ③一定の距離を折り返し(10~20m程度)、先にスタートラインに戻ってきた方が勝ち。

## アレンジ

- ☆スタートを対面式で行ったり、1組の人数を増やしたりして行うこともできる。
- ☆折り返し地点に着いたら1点、スタート地点に戻ってきたら2点目…というようにして、制限時間内(1~2分間)の得点を競わせる方法もある。
- ☆階段を利用して行うのもおもしろい。

## Step 4

# 跳のプログラム

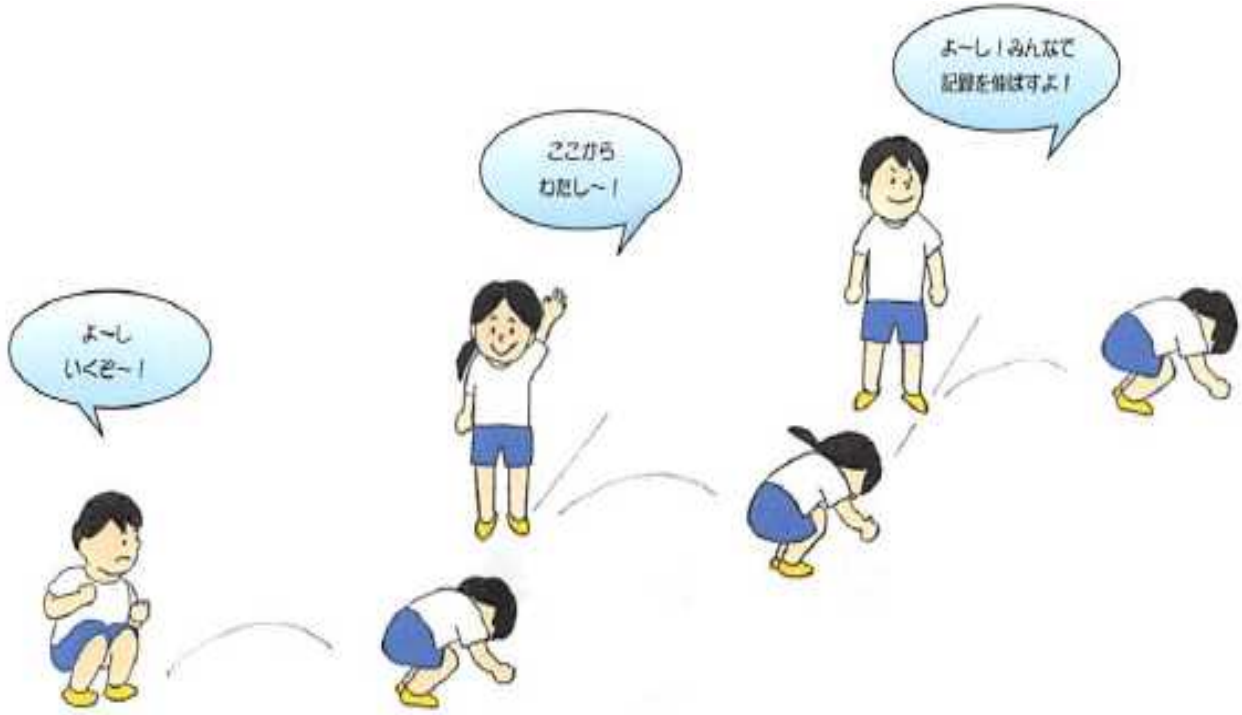
## 立ち幅リレー

### Point!



全身をつかって遠くに跳ぼう。

※所要時間 5分 ※実施形態 授業 ※人数 5人から



## 進め方・ルール

- ① グループ5人程度のグループを作る。
- ② 最初の子がスタートラインから立ち幅跳びを1回行う。
- ③ 最初の子が着地したかかとの位置に印をつける。
- ④ 次の子がそのかかとの印から、同じように立ち幅跳びを1回行う。
- ⑤ 1人1回ずつ立ち幅跳びをし、5人でどれだけ跳べたかを競う。
- ⑥ 両足着地や膝を曲げた着地を意識できるように、グループで言葉かけをさせる。

## アレンジ

☆初回の記録からどれだけ伸びたかの「伸び点」で競争することもできる。

(得点例)初回の記録に対して

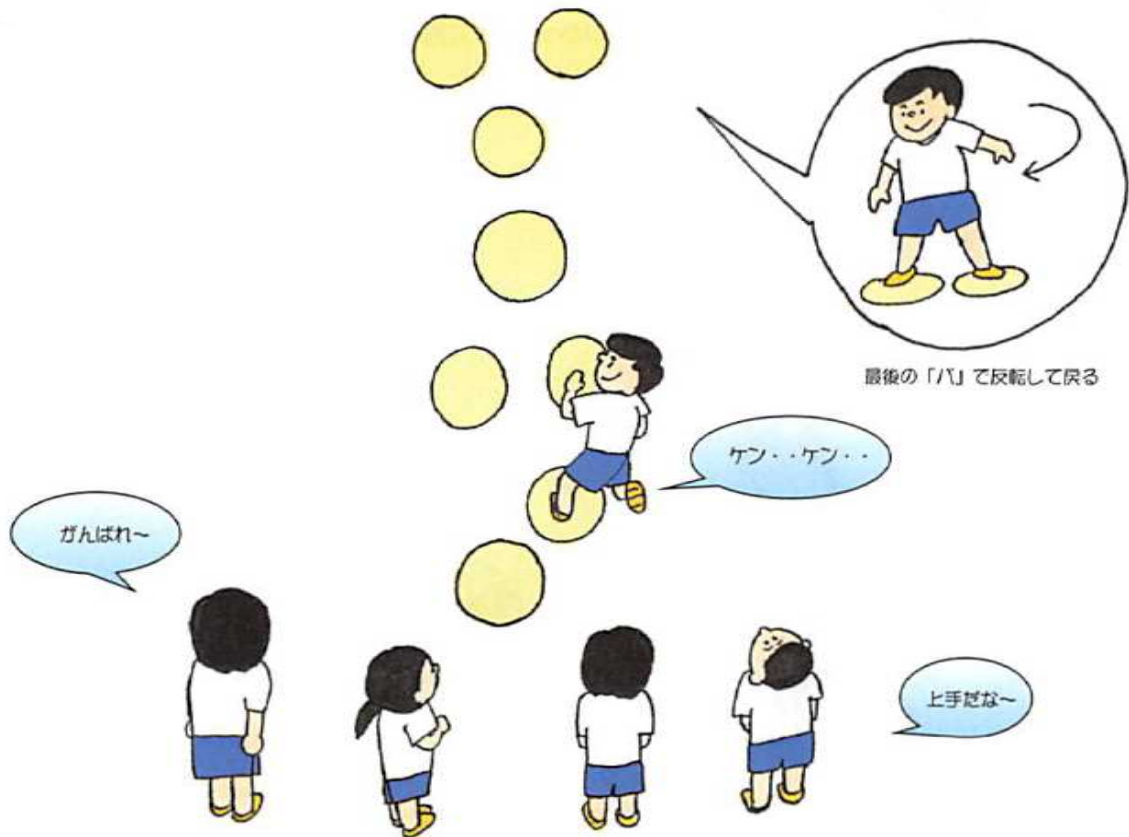
-2cm	-1cm	0	+1cm	+2cm
8点	9点	10点	11点	12点

# 「跳」を含んだ運動遊び

## けんぱ

### 「跳」を意識したポイント

片足跳びと、両足跳びを繰り返すことにより跳躍力を伸ばす。



## 進め方・ルール

- ①地面に「○」と「○○」を描く。フラフープで代用してもよい。
- ②「○」には片足で進み「ケン」、「○○」には両足で進み「パ」となる。
- ③「ケンパ ケンパ ケンケンパ」となるように輪を描いていく。
- ④最後の「パ」では、両足跳びで反転してもう一度「パ」に入る。
- ⑤スタート地点まで戻ったらゲームクリア。

## アレンジ

### ☆とび石ジャンプ☆

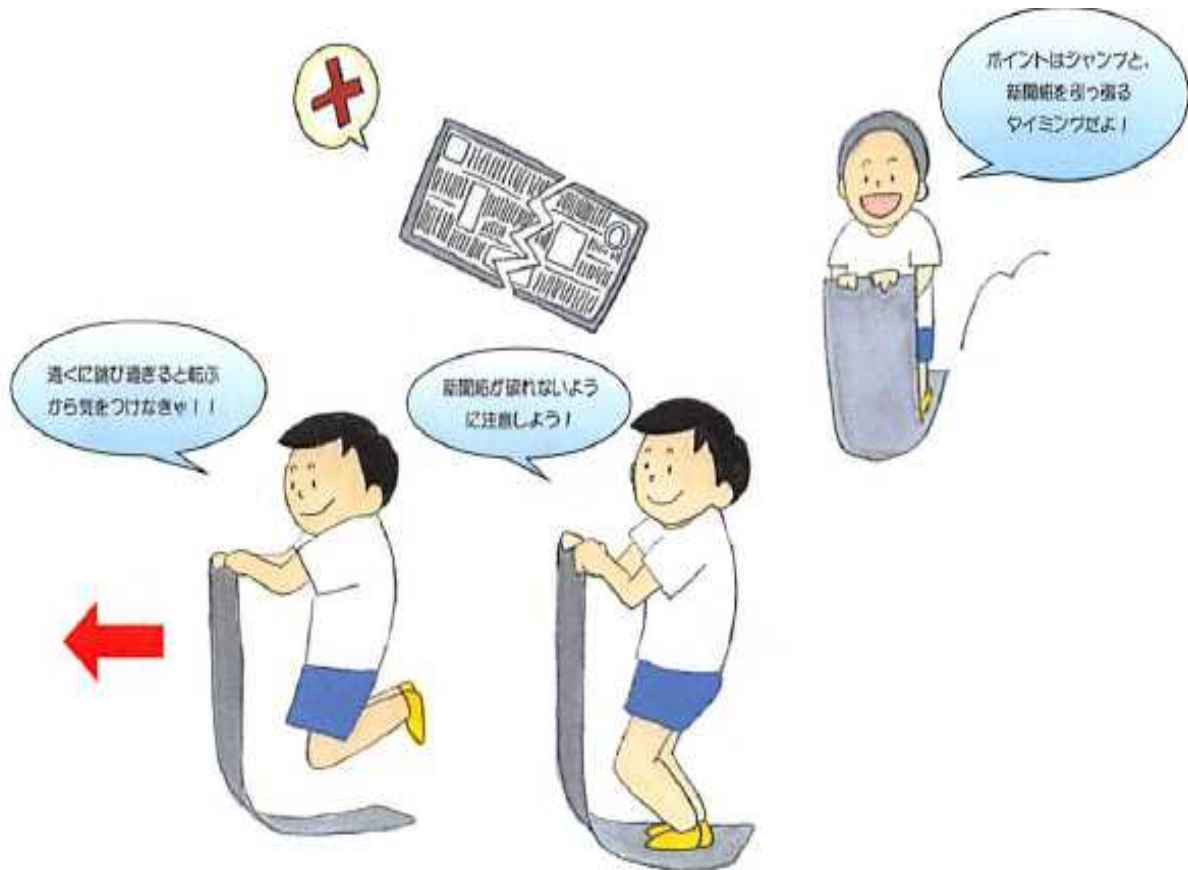
- ①赤・黄・青など色付きの輪を複数用意し、各セットを適当に帯状に置く。
- ②リーダーの「よーい、スタート」でスタートし、「赤・黄・青」の順に両足跳びですべての輪を踏み越してゴール。早い人の勝ち。
- ③慣れてきたら、「赤と黄だけ」、「赤だけ」など、リーダーの合図にしたがってジャンプを楽しむ。
- ④個人のタイムを競うだけでなく、チームをつくり、リレー形式でチームのタイムを競い合う。

# 「跳」を含んだ運動遊び

## ペーパージャンプ

### 「跳」を意識したポイント

新聞紙を破らないように気を付けながら、跳び上がって前に進もうとすることにより、足腰や背筋などの筋力をつけていく。



## 進め方・ルール

- ①スタートラインに新聞紙を開いて床に敷き、その上に乗って前かがみになって端を持つ。
- ②両足で小さく前にジャンプすると同時に、新聞紙を少し動かして、新聞紙を破らないようにゴールまで移動する。
- ③新聞紙を破ってしまった人は、まだ使える部分を使ってその場から続行する。
- ④新聞紙が小さくなりすぎたら、新しい新聞紙と交換してもよいが、その際は1歩下がったところからスタートする。

## アレンジ

☆タオルで練習してもよい。

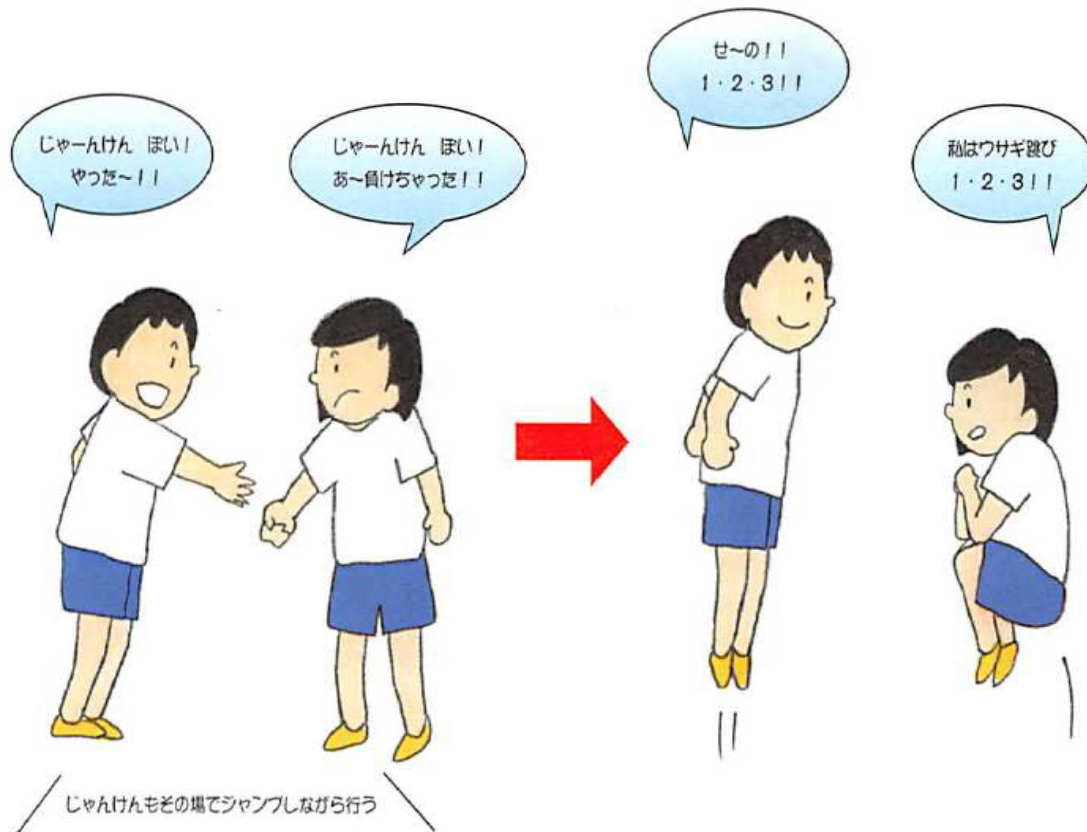
☆新聞を引く役と跳ぶ役に分かれて行うなど、2人組でもできる。

# 「跳」を含んだ運動遊び

## じゃんけんジャンプ

### 「跳」を意識したポイント

足の筋力が鍛えられ、跳躍力が向上するとともに、姿勢の変化による跳躍はバランス感覚が向上する。



## 進め方・ルール

- ① 2人一組でじゃんけんする。じゃんけんをする際もその場でジャンプしながらじゃんけんをする。
- ② 負けた方は、その場で膝を曲げた姿勢(ウサギ跳び)で3回跳躍する。  
負荷が強い場合は、中腰の姿勢(半屈膝)にしてもよい。
- ③ 勝った方は立った姿勢でその場で3回跳躍する。
- ④ 5回勝負して、負けた方は、ウサギの姿勢のまま移動して違う相手を探し、じゃんけんをする。

## アレンジ

☆片足でのジャンプ、手ばたきしながらのジャンプなど、難易度を工夫するとよい。

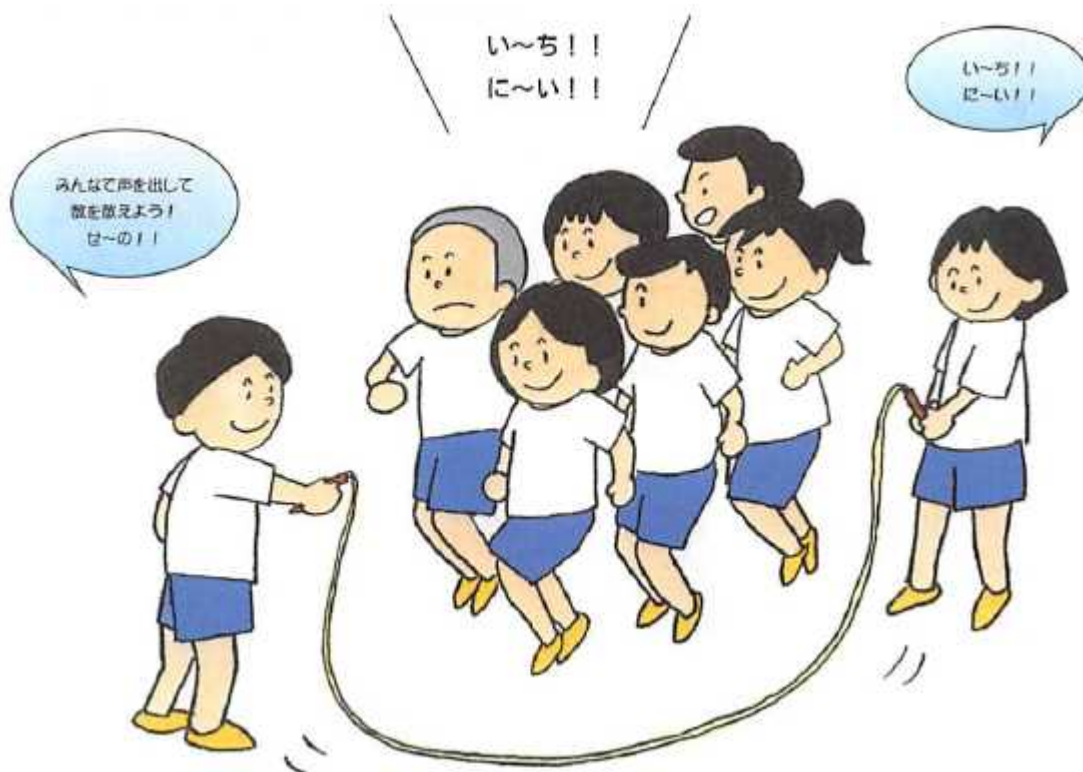


# 「跳」を含んだ運動遊び

## ロープジャンプ

### 「跳」を意識したポイント

できるだけたくさん跳ぶために、友達と協力して跳ぶタイミングを計るなどして、跳躍力を伸ばす。



## 進め方・ルール

- ①長さ10m程度の長縄を回し、全員が入って何回跳べるかを競う。
- ②3人以上であれば、何人でチャレンジしてもよい。
- ③跳び役が全員入った時点からカウントを始め、「跳んだ回数×跳んだ人数」で勝敗を決める。
- ④チーム対抗として、回す役が固定しないよう留意して、3回戦の合計得点で競うのも面白い。

## アレンジ

☆ひょうたん跳び☆(難易度が高い)

- ①1人ずつ連続で、縄の中央へ走って行って1回跳び、「8の字跳び」とは反対の方向に抜ける。
- ②ひょうたんの形で跳ぶので、反対側は縄が下に来たときに入り、跳んだら同じ側に出る。

# 資料編

## 投

全国平均値を越せるように頑張ろう!!



男子

女子

6歳	8.65m	5.74m
7歳	12.13m	7.62m
8歳	16.43m	9.53m
9歳	20.21m	12.12m
10歳	23.65m	14.71m
11歳	27.89m	16.38m

スポーツ庁が実施している『体力、運動能力調査』による平成26年度全国データを掲載します。  
栃木県が全国と比べ低いとされる「投・走・跳」の6歳～11歳(小学生)の男女別全国平均値です。  
さまざまな場面で御活用ください。

みんなは50m走どれくらいで走るのがかな??



## 走

男子

女子

6歳	11.52秒	11.86秒
7歳	10.58秒	10.95秒
8歳	10.02秒	10.40秒
9歳	9.56秒	9.93秒
10歳	9.21秒	9.45秒
11歳	8.85秒	9.16秒

## 跳

ほくはジャンプが得意まる! 体を上手く使って跳びまるよ。



男子

女子

6歳	114.22cm	106.26cm
7歳	126.20cm	118.38cm
8歳	137.53cm	128.22cm
9歳	145.72cm	137.37cm
10歳	155.03cm	147.94cm
11歳	166.04cm	157.32cm

みんなで体を動かそう!  
運動遊びをしよう!!



# 作成者・参考文献

## 子どもの体力向上サポート委員会 委員

◎ 委員長  
○ 副委員長

- 安藤 佳子(足利市教育委員会事務局生涯学習課 社会教育主事)  
伊藤 雅幸(栃木県教育委員会事務局学校教育課 小中学校担当 副主幹)
- 内田 雄三(白鷗大学准教授)  
大江 満仁(栃木県教育委員会事務局那須教育事務所学校支援課 副主幹)  
大輪 克哉(栃木県立なす高原自然の家 社会教育主事)  
小川 俊介(栃木県スポーツ少年団指導者協議会長)  
金敷 美由紀(栃木県総合教育センター研修部 副主幹)
- ◎ 河田 隆(宇都宮共和大学教授)  
佐藤 幸子(小山市放課後子ども教室運営委員)  
穴戸 美都子(栃木県立とちぎ海浜自然の家 指導課長)  
清水 昇(栃木県 PTA 連合会)  
白澤 嘉宏((公財)日本ボーイスカウト栃木県連盟 理事長)  
添谷 敦(栃木県芳賀青年の家 副主幹)  
高木 恵美(栃木県総合教育センター幼児教育部 副主幹)  
中村 啓太(栃木県ハンドボール協会)  
名古屋 光彦((一社)栃木県野球連盟)  
星 育夫(栃木県立太平少年自然の家 副主幹兼指導課長)  
三森 紀子((一社)ガールスカウト栃木県連盟 前連盟長)  
山口 弘倫(栃木県小学校教育研究会体育部会(宇都宮市立岡本小学校長))

[五十音順]

事務局 栃木県教育委員会事務局生涯学習課  
事務局 栃木県教育委員会事務局スポーツ振興課

イラスト 八木澤 友未

## 参考文献等

- 「アクティブ チャイルド プログラム」 (公財) 日本体育協会  
○「小学生のための体力づくりの手引き」 栃木県教育委員会  
○「体力・運動能力調査」 スポーツ庁  
○「全国体力、運動能力・運動習慣等調査」 スポーツ庁  
○「本県児童生徒の体力運動能力調査」 栃木県教育委員会



VERY   
GOOD  
LOCAL  
-----  
とちぎ

とちぎ元気キッズ チャレンジプログラム

～投・走・跳の運動～

平成 28 年 3 月

編集・発行

栃木県教育委員会事務局生涯学習課 / 栃木県教育委員会事務局スポーツ振興課

<http://www.pref.tochigi.lg.jp/m07/education/sports/sports/syougaisports.html>