

① 運動動画

○新子供の体力向上運動プログラム動画

- ・体育の授業、授業前や休み時間、家庭等で活用できるもの。
- ・多様な動きをつくる運動（遊び）、体の動きを高める運動、体ほぐしの運動の動画 81 種類を掲載。
- ・動画に動作解説や注意事項のナレーション付。
- ・動画の中で、動きを観察する視点や必要な準備物を紹介。

【動画検索ページから検索】

難易度、人数、カテゴリを入力し、検索をクリック

【動画ページ】

●投げ手ではない方の腕を伸ばし、投げ手は肘を高く保つ

<特集2> 子供の体力向上に向けて
～愛知体育のページを活用して体力の向上を目指そう～

2021 年度全国体力・運動能力、運動習慣等調査の結果では、「運動が好き」と答えた児童生徒や「1 週間の総運動時間が長い児童生徒」は「体力合計点」が高く、運動やスポーツを「大切」と感じている児童生徒ほど、コロナ禍でも運動やスポーツをする時間を確保していました。

そこで、愛知県では運動することが「好き」と感じ、運動やスポーツを「大切」にする児童生徒を育てるとともに、学校・家庭・地域において運動に親しむ機会を増やし、体力向上が図られるようホームページを開設しました。本サイトは、体力向上に係るコンテンツや情報を掲載しており、授業や家庭、地域の集会等、様々な場面で活用できるようになっています。

【プログラム一覧表から検索】

3)	ゴム跳び遊び (ダブルバ)	ゴム
	e紙鉄砲	投げたい(体)操de背中へポン (1)
1)	振り向きスロー (2)	段
	二人deからだ時計 (2)	
	マットでボール送り (4)	マッ
	お皿の運動1 (仰向けからうつ伏せ) (1)	お皿
	片足上げブリッジ (1)	ブ
	ぞうきんがけショートコー	ぞう

一覧表の運動名をクリック

○新体カテスト集計システム

- ・学校が新体カテストの記録を活用したり、報告書を作成したりするためのシステム。
- ・児童生徒の記録から体力プロフィールシートを作成し、特長や課題を把握することができる。

② 新体カテスト

○新体カテスト実施マニュアル

- ・「1 準備運動」「2 場づくり確認」「3 測定動作の確認」の3つに分けて構成、それぞれの場面でのポイントを明記。
- ・測定者、補助者への声かけの例示を記載。

立ち幅とび

測定 【実施回数2回】記録は最終回の両足の中央から、地面に触れた最も近い位置を結んだ距離を記録にする。cm未満は切り捨てる。

1 測定前の準備運動

- ・手首、足首、肩をしっかりと回しておく。
- ・その場で、手の振りつけた両足ジャンプをして、高く跳び上がる動作を繰り返しておく。

2 場づくり確認

○準備物

<屋外の場合>砂場・畳き尺・ほうき・砂ならし・砂場の手前 (30cm～1m) に踏み切り線

<屋内の場合>マット (動かないように固定)・巻き尺・ラインテープ (マットの手前に踏み切り線)

○測定者・補助者の姿勢

測定者の様子

- ・両足は肩幅に開く。
- ・足の力だけでなく、手の振りも使って跳ぶ。
- ・手は大きく振り上げた位置から動き出す。
- ・手の振り上げ、体の伸び、足の振りのタイミングを合わせる事が大切。

補助者の様子

- ・踏み線の両足の中央から、地面に触れた最も近い位置を結んだ距離を測定する。
- ・2回とも足の着地点より後ろに体が着いた場合は、もう一度測定する。

測定者への声かけ

- ・両足は肩幅に開くよ。
- ・足の力だけで跳ぶのではなく、手を振り上げる勢いも使って跳ぶよ。
- ・着地は足を前に出そう。
- ・着地で手を後ろにつかないように前に体をたおそう。
- ・30～40度の角度で前へ跳び出そう。

3 測定動作の確認 (2回または3回練習する)

動きのポイント

- ・足の振りとともに手の振りも使って跳ぶ。
- ・手を勢よく振り上げて跳ぶ。
- ・手の振り上げと足の振りのタイミングが大切。
- ・30～40度の角度で跳び出す。
- ・着地はしっかりと足を前に出す。
- ・手は着地で後ろにつかないように前へ伸ばす。

動きへの声かけ

- ・勢よく手を振り上げながら、伸びあがるように跳び出そう。
- ・「いち・に・さん」とリズムよく跳び出そう。
- ・着地は手を後ろにつかないように前に体をたおそう。
- ・手は着地で後ろにつかないように前へ伸ばす。

○新体カテスト『ここで一言』

児童生徒がもっている力をしっかり引き出せるよう、様々な声かけをまとめている。

立ち幅とび

【測定前に…】

「手の振りは大きく『いち・に・さん』で『勢よく振り上げながら』とび出そう。」

【測定後に…】

「手の振りをうまく使えたね。」「ふわっと跳べたね。」「着地が上手だったよ。」「ナイスジャンプ！」

【腕を振り上げながら跳ぶ様子】

- ③ 学校体育の充実 …… 授業で活用できる事例集、体育・保健体育指導の手引等
- ④ 体力向上に向けて …… 家庭でも活用できる運動カード、新子供の体力向上運動プログラム等
- ⑤ 部活動 …… 部活動ガイドライン等
- ⑥ つながるページ …… 愛知体育のページのリンクバナーの設置の方法

「愛知体育のページ」へのアクセスはこちらから

愛知体育のページ 検索

URL <https://taiiku.aichi-c.ed.jp>

二次元コード