

11 体力・運動能力の向上

第3期プラン 1-(3)-ア

1

「生きる力を育む教育の推進」

運動の特性や魅力に触れさせ、体育・スポーツ活動の楽しさや喜びを味わわせることにより、生涯にわたって心身の健康を保持増進し、豊かなスポーツライフを実現する資質・能力を育成する。積極的に運動する子どもとそうでない子どもの二極化傾向等を踏まえ、子どもの発達段階に応じた体力向上が必要であることから、家庭・地域やスポーツクラブ21ひょうご等と連携し、各種の運動を適切に行い、体力・運動能力の向上を図る。

令和4年度 重点実践事項

- スポーツクラブ21ひょうご等と連携したスポーツ環境づくりと指導の創意工夫及び改善
- 運動やスポーツの習慣化及び新体力テスト種目の正しい知識と技術の習得

実践目標
1

豊かなスポーツライフを継続する
資質や能力を育成する

①運動習慣の確立を図る年間指導計画の作成 **小中高特**

運動の習慣化につなげるため、体育の授業等において、自己の課題解決のために活動することや、運動の楽しさや喜びを味わったり、健康の大切さを実感したりすることができるような工夫をしながら、年間指導計画を作成する。

②体育の授業等における安全の確保 **小中高特**

体育の授業や体育的行事(運動会等)、部活動等における安全を確保するため、発達段階・学習状況等の個人差を踏まえ、段階的な指導を行うとともに、適切な健康観察や休憩の実施、熱中症対策、定期的な設備・用具の点検等を行う。また、児童生徒自らが体調管理を行い、けがや事故を回避することができる能力を育成する。

重点! ③楽しく体を動かす時間の確保 **幼特**

幼児期における遊びを通して運動やスポーツへの興味・関心を高め、運動習慣の定着につなげるため、毎日、自ら体を動かす楽しさや心地よさを実感できるようスポーツクラブ21ひょうご等と連携し、発達の特性に応じた様々な遊びやスポーツを体験させる。



体育大会での表現活動(上郡町立山野里小学校)

実践目標
2

体力・運動能力向上を図る
態度を育成する

重点! ①主体的に体力向上を図る態度の育成 **小中高特**

新体力テストの正しい測定方法を理解させるとともに児童生徒に効果的な動作を習得させることにより、自身の体力や運動能力の正確な状況を把握させる。また、自己の課題や適性等に応じた体を動かす楽しさや心地よさを味わわせるため、県が作成した動画等を参考にし、スポーツクラブ21ひょうごに配置した器具を活用する。

②体力・運動能力の向上 **小中高特**

学校行事や業間等、教育活動全体を通じて、体育・スポーツ活動を継続的に取り入れ、家庭・地域との連携のもと、運動習慣を定着させる。

新体力テスト測定のポイント

～新体力テストの記録向上に向けて～

兵庫県教育委員会では、新体力テストの記録向上のための正しい測定方法や実施の際のポイントをまとめた冊子を県教育委員会体育保健課のホームページに掲載しています。ぜひご利用ください。



ソフトボール投げ (ハンドボール投げ)

ソフトボール(ハンドボール)投げでは、投げる能力や力をより強く出す能力を測ります

「いち、にー、クルッ!」で記録向上 **ポイント**

初級編

いち、 にー、 クルッ!

上 級

【ボールの持ち方】
※ボールの縫い目に指先をかける

確認しよう!
・投げる方向に対して横向きになっているか?
・ひじがしっかりと上がついているか?(頭のてっぺんに手の甲がつくくらい)

※慣れてきたらステップを入れて投げてみよう。

体を前向きにクルッ!

中級編

いち、 にー、 クルッ!

※慣れてきたらステップを入れて投げてみよう。

ボールを持つ手と反対のひざをこしまであげよう!

大きく1歩をふみ出そう!

関係資料

※関係資料一覧より一部抜粋
※一覧はP67のQRコードから閲覧可

いきいき運動部活動(4訂版)
運動プログラム動画サイト

(H30 県教委)
(H28 県教委)