

# 体力向上ガイドブック

～学校組織で取り組む、児童の体力アップ～



奈良県立教育研究所

# はじめに

奈良県立教育研究所では、平成 23 年度に体力向上指導マニュアル（総合版・簡易版）や体力向上モデルプラン集「明日から使える体育学習」（DVD）を作成しています。本冊子では、これらの資料を各学校で効果的に活用できるよう、いつ、どこで、どのように使用できるかなどについて具体的にまとめました。また、児童の体力向上を担う担当者が、多岐にわたる仕事を円滑に進められるよう、その仕事をアドバイスと共に整理しました。

本冊子が、各学校において積極的に活用され、児童の体力が向上することを願っています。さらに、各学校が組織的・継続的な体力向上の取組を推進されることを期待します。

## インデックス

ステップ 1	保健体育担当部推進計画の作成	1
ステップ 2	体育科年間指導計画の作成	2
ステップ 3	体育的行事年間計画の作成	6
	(1) 体力テストの事前指導	
	(2) 水泳指導・プール管理	
	(3) 運動会	
	(4) 全校かけ足・マラソン大会	
	(5) 全校なわ跳び・なわ跳び大会	
ステップ 4	業前・業間運動の活性化	12
ステップ 5	体育環境整備	13
ステップ 6	情報の収集と提供	14
ステップ 7	次年度に向けてチェック・アクション	15

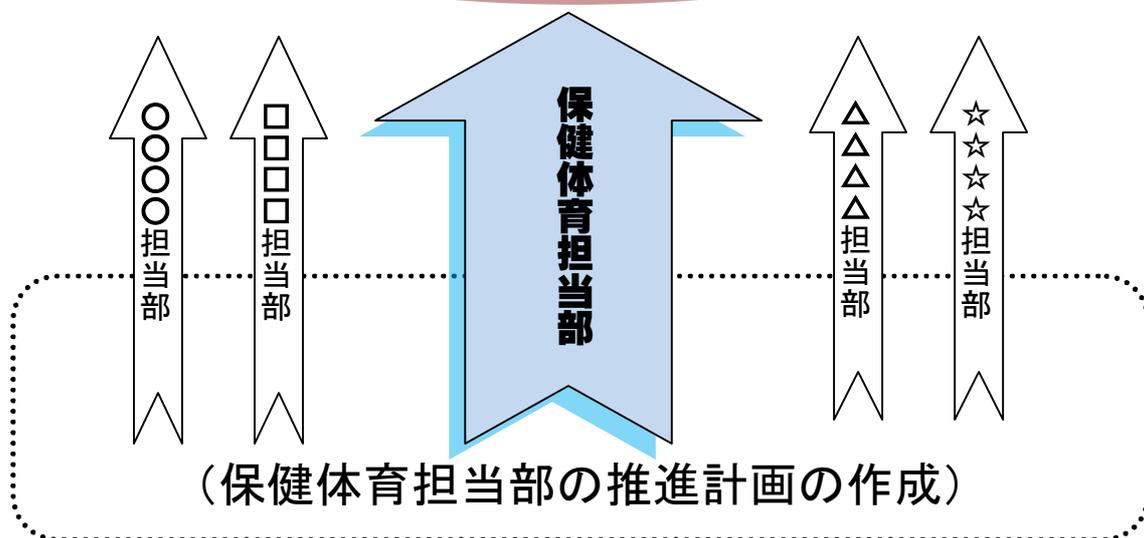


子どもたちが運動に夢中になり、体力が向上するように取り組みましょう！

## ステップ1 保健体育担当部推進計画の作成

# 学校教育目標

目指す児童像



児童の実態から、学校教育目標や目指す児童像に向かって、保健体育担当部としてできることを考えましょう。

児童の実態

## ステップ2 体育科年間指導計画の作成

- 体育科年間指導計画を、下記の資料を参考にして、各学校の実態に応じて作成しましょう。

### 奈良県小学校教科等指導資料

(平成 22 年 3 月 奈良県教育委員会)

<http://www.pref.nara.jp/secure/43575/11taiiku.pdf>



### 体力向上モデルプラン集

#### 明日から使える体育学習 (DVD)

(平成 23 年 奈良県立教育研究所)

[http://www.nps.ed.jp/nara-c/webtv/p\\_e/](http://www.nps.ed.jp/nara-c/webtv/p_e/)



### 学校体育必携

(平成 24 年 奈良県教育委員会事務局保健体育課 )



# 体育科年間指導計画例

□ は、「体力向上モデルプラン集」に収録されているモデルプランと番号

1年 体育科年間指導計画

月 週	4月			5月			6月			7月			9月				10月				11月				12月		1月			2月			3月		
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35
運動場	器械・器具を 使ったの運動遊び (固定施設) ⑤			走・跳の運動 遊び (走の運動 遊び)④			ゲーム (ボール遊び) ⑤			水遊び⑥			表現リズム 遊び (表現遊び) ⑤				走・跳の運動 遊び (走の運動 遊び)④				器械・器具を 使ったの運動遊び (鉄棒)⑤				走・跳の運動 遊び (跳の運動 遊び)④				体づくり運動 (多様な動きを つくる運動遊び) ④		ゲーム (ボールけり ゲーム)⑤			走・跳の運動 遊び (跳の運動 遊び)④	
	モデル プラン 3			モデル プラン 5			モデル プラン 6			モデル プラン 5				モデル プラン 5				モデル プラン 5				モデル プラン 2		モデル プラン 5											
体育館	体づくり運動 (体ほくしの運動) ⑤			器械・器具を 使ったの運動遊び (マット)⑤			ゲーム 鬼遊び ⑤				体づくり運動 (多様な動きを つくる運動遊び) ⑤				ゲーム (ボール投げゲーム) ⑤				体づくり運動 (体ほくしの運動) ⑤				器械・器具を 使ったの運動遊び (跳び箱)⑤		表現リズム 遊び (リズム遊び) ⑤			モデル プラン 4							
	モデル プラン 1			モデル プラン 2			モデル プラン 7				モデル プラン 1				モデル プラン 4																				

2年 体育科年間指導計画

月 週	4月			5月			6月			7月			9月				10月				11月				12月		1月			2月			3月		
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35
運動場	走・跳の運動 遊び (走の運動 遊び)④			器械・器具を 使ったの運動遊び (固定施設) ⑤			ゲーム (ボール遊び) ⑤			水遊び⑥			表現リズム 遊び (表現遊び) ⑤				走・跳の運動 遊び (走の運動 遊び)④				走・跳の運動 遊び (跳の運動 遊び)④				器械・器具を 使ったの運動遊び (鉄棒)⑤				体づくり運動 (多様な動きを つくる運動遊び) ④		走・跳の運動 遊び (跳の運動 遊び)④			ゲーム (ボールけり ゲーム)⑤	
	モデル プラン 5			モデル プラン 3			モデル プラン 6			モデル プラン 5				モデル プラン 5				モデル プラン 5				モデル プラン 2		モデル プラン 5											
体育館	体づくり運動 (体ほくしの運動) ⑤			器械・器具を 使ったの運動遊び (マット)⑤			体づくり運動 (多様な動きを つくる運動遊び) ⑤				ゲーム 鬼遊び ⑤				ゲーム (ボール投げゲーム) ⑤				体づくり運動 (体ほくしの運動) ⑤				表現リズム 遊び (リズム遊び) ⑤		器械・器具を 使ったの運動遊び (跳び箱)⑤			モデル プラン 4							
	モデル プラン 1			モデル プラン 2			モデル プラン 7				モデル プラン 1				モデル プラン 4																				

# 体育科年間指導計画例

3年 体育科年間指導計画

月	4月			5月			6月			7月			9月			10月			11月			12月			1月			2月			3月				
週	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35
運動場	走・跳の運動 (かけっこ・リレー) ㊦			ゲーム (ゴール型) ㊦			走・跳の運動 (幅跳び) ㊦			浮く・泳ぐ運動 ㊦			表現運動 (表現) ㊦			器械運動 (鉄棒) ㊦			ゲーム (ベースボール型) ㊦			走・跳の運動 (高跳び) ㊦			走・跳の運動 (ハードル走) ㊦			ゲーム (ゴール型) ㊦			体づくり運動 (多様な動きをつくる運動) ㊦				
				モデル プラン 12									モデル プラン 15			モデル プラン 9			モデル プラン 14						モデル プラン 11						モデル プラン 8				
体育館	体づくり運動 (体ほくしの運動) ㊦						器械運動 (跳び箱運動) ㊦						体づくり運動 (多様な動きをつくる運動) ㊦			器械運動 (マット運動) ㊦			表現運動 (リズムダンス) ㊦			保健 (毎日の生活と健康) ㊦			ゲーム (ネット型) ㊦			体づくり運動 (体ほくしの運動) ㊦							
							モデル プラン 10						モデル プラン 8						モデル プラン 15						モデル プラン 13										

4年 体育科年間指導計画

月	4月			5月			6月			7月			9月			10月			11月			12月			1月			2月			3月					
週	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	
運動場	走・跳の運動 (かけっこ・リレー) ㊦			走・跳の運動 (幅跳び) ㊦			ゲーム (ベースボール型) ㊦			浮く・泳ぐ運動 ㊦			走・跳の運動 (ハードル走) ㊦			器械運動 (鉄棒運動) ㊦			走・跳の運動 (高跳び) ㊦			ゲーム (ゴール型) ㊦			体づくり運動 (多様な動きをつくる運動) ㊦			ゲーム (ゴール型) ㊦								
				モデル プラン 12			モデル プラン 14						モデル プラン 11			モデル プラン 9												モデル プラン 8								
体育館	体づくり運動 (体ほくしの運動) ㊦						器械運動 (マット運動) ㊦						表現運動 (リズムダンス) ㊦			器械運動 (跳び箱運動) ㊦			体づくり運動 (多様な動きをつくる運動) ㊦			表現運動 (表現) ㊦			ゲーム (ネット型) ㊦			体づくり運動 (体ほくしの運動) ㊦			保健 (育ちゆく体と私) ㊦					
													モデル プラン 15			モデル プラン 10			モデル プラン 8			モデル プラン 15			モデル プラン 13											