



小学生のための体力づくりの手引き

みんなて楽しく体を動かそう！

栃木県教育委員会

はじめに

文部科学省では国民の体力・運動能力の現状を明らかにする目的で、昭和39年以降、「体力・運動能力調査」を実施していますが、その結果の中で、我が国の子どもの体力が昭和60年頃から長期的に低下傾向にあるとともに、体力が高い子どもと低い子どもの格差が広がっていることを報告しています。

このような状況の中、本県の子どもたちの体力の現状は、徐々に改善傾向にあるものの未だに低い状況にあります。

私の子どもの頃は放課後、外で鬼ごっこやかくれんぼ、だるまさんがころんだなど様々な遊びで多様な動きを経験しましたが、現在の子どもたちは社会環境の変化により、外遊びなどで体を動かす機会が減少し、そのことが体力低下の大きな要因の一つになっていると考えられます。

新学習指導要領では、「体づくり運動」の内容として、小学校低学年で「多様な動きをつくる運動遊び」、中学年で「多様な動きをつくる運動」が示されました。これは、児童が易しい運動に出会い、伸び伸びと体を動かす楽しさや心地よさを味わう“遊び”の大切さを強調したもので、この時期に運動の楽しさや基本となる体の動きを児童に身につけさせることが大切です。しかし、体力を高めるために行われる運動はややもすると、児童の興味・関心を欠いた単調な動きの反復に終わってしまうことも考えられます。

そこで県教育委員会では、鬼ごっこやしっぽとりなどの遊びや運動遊び等を数多く取り入れ、さらには多様な運動例を掲載した「小学生のための体力づくりの手引き」を作成しました。

各学校におかれましては、体育の授業はもとより、特別活動、総合的な学習の時間、業前・業間活動等、学校教育活動全体を通じて、本手引きを有効に活用されるよう期待するものであります。

終わりに、本手引き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 須藤 稔

目 次

みんなが楽しめる運動遊び集

だくさんのともだちと「おにあそび」をやってみよう！	1
---------------------------------	---

みんながチャレンジできる運動例

(1) ともだちといっしょにふれあいタイム！	11
(2) はやくはしろう！とおくへとぼう！	16
(3) ボールを使ってたのしくあそぼう！	22

運動あそび・運動事例集

運動あそび・運動事例表の使い方	33
運動事例表	34

みんなが使えるチャレンジカード集	53
------------------------	----