

体力づくりにチャレンジしよう！

小学生 高学年・中学生向け

小学校高学年から中学生にかけては、さまざまなスポーツの基礎となる要素をバランス良く高めましょう。

キャッチボール

投げる力、
巧みな動きを身につける

ふたり1組でいろいろなキャッチボールをしましょう。

- ねらった相手に正確に投げる
- 広い場所でふたりが離れて遠くに投げる
- お互いにフライやゴロでキャッチボールをする
- 利き手と反対の手で投げる

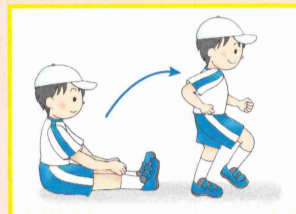
小学生低学年・中学年の児童は、柔らかいボールや大きめのボールの方が扱いやすいでしょう。

変形ダッシュ走

走る力、瞬発力を養う

いろいろな姿勢からダッシュ走をしましょう。

- 長座の姿勢から
- 開脚座の姿勢から
- 腕立て伏せの姿勢から
- うつ伏せから
- あお向けから



(それぞれ頭の位置が進行方向と、逆方向の両方でやってみましょう)

なわとび

跳ぶ力、瞬発力を養う

いろいろな技にチャレンジしてみましょう。

連続とび(持久とび)では心肺機能を高めることができるので、あわせて取り組みましょう。

チャレンジなわとび チェック表

目標回数	まえ			うしろ		
	10	20	30	5	10	20
順とび(前とび)						
あやとび						
二重とび						
二重あや						
目標回数	5	10	20	1	5	10
三重とび						

☆ できたところに○を入れましょう。

倒立(さかだち)

からだを支える上半身の筋肉・神経系の能力を高める

安全な場所で、いろいろな倒立にチャレンジしましょう。

倒立(さかだち) チェック表

点	
1	補助つき三点倒立
2	三点倒立
3	かべ倒立
4	片手かべ倒立
5	倒立 5秒(補助なしで)

長座前屈・ブリッジ

柔軟性・神経系の能力を高める

体育の授業で学ぶ、いろいろなストレッチ運動を日常の中で取り入れて、柔軟性を高めましょう。

柔軟性 チェック表

点	長座前屈	ブリッジ
1	足首を両手で持てる	頭を床につけてできる
2	足先に手の指先がつく	ひじがまがってできる
3	ひざにひじがつく	ひじを伸ばしてできる
4	脚にひたいがつく	立った姿勢から反ってできる
5	脚にむねがつく	上の動作から起き上がることができる

子どもの体力向上支援委員会

委員長	西 順一(宇都宮大学名誉教授)	委員	飯塚 宏一(宇都宮市立陽南中学校教諭)
委員	藤井 和彦(白鷗大学教育学部准教授)	委員	金敷 美由紀(栃木県総合教育センター指導主事)
委員	近藤 智靖(白鷗大学教育学部准教授)	委員	高木 恵美(栃木県総合教育センター幼児教育部指導主事)
委員	森元 潤一(財団法人栃木県体育協会副主幹)	委員	大堀 円(栃木県教育委員会事務局学校教育課副主幹)
委員	河田 隆(栃木県レクリエーション協会副理事長)	委員	栗田 康弘(栃木県教育委員会事務局健康福利課指導主事)
委員	大島 サワ(栃木県体育指導委員協議会女性委員会副委員長)		
委員	関 守康(宇都宮市立宮の原小学校教諭)	事務局	栃木県教育委員会事務局スポーツ振興課