

Ⅲ 中学校 編

活用カテゴリー ～表題～	概要	ページ
① 授業の導入で取り組める運動例 ～ 3（スリー）アップ大作戦 ～	・体カアップ運動アラカルト	40, 41
② 授業・部活動で活用できる取組 ～ コーディネーショントレーニング ～	・脳を活性化させ、身体をコントロールする能力を高める運動	42, 43
③ 部活動で取り組める運動例 ～ チャイナステップ ～	・バドミントンのフットワークでよく取り入れられている動き	44, 45
④ 室内で実践できる運動例 ～ 教室でできる簡単ストレッチ ～	・脳にも効果的な、椅子に座ったまま行うストレッチ	46, 47
⑤ 準備運動で活用できる取組 ～ マジックストレッチ ～	・簡単なストレッチで柔軟性アップ	48, 49

担当：太田 博文，草野 有希，大友 理恵子，佐々木 信太郎

**運動を行うための
体力を高めるのに適した運動の例**

動きを持続する能力 巧みな動き

体の柔らかさ 力強い動き

体を柔らかくする組み合わせ

どの部位を解緊しているのかを意識しながら、可動範囲を徐々に広げるような、負荷の少ない動的な運動から始めよう。

体の各部位を前もって緊張したり、意識的に解緊したりして、可動範囲を広げよう。

リズミカルに曲げ伸ばし ゆっくり10秒キープ

巧みな動きの組み合わせ

ゆっくりした動きから素早い動き、小さいから大きい、弱いから強い、易しい動きから難しい動きへと発展させよう。

動きに対応してタイミングよく動く、バランスをとる、リズミカルに動く、力を調節して素早く動く能力を高めよう。

様々な動作 様々な用具 様々な空間

力強い動きの組み合わせ

繰り返すことのできる最大の回数などを手がかりに、無理のない運動の強度と反復回数を選んで行おう。

自己の体重や抵抗を負荷として、それらを動かしたり移動させたりして、力強い動きを高めよう。

重い物で 二人組で 自体重で

① 授業の導入で取り組める運動例

～ 体力 & 元気 & 笑顔 アップ 3 (スリー) アップ大作戦～

□ ここがポイント！

- ・筋力・走力・投力などを簡単に身に付けられる運動を紹介しました。
- ・簡易な準備で、場所も取らず、短い時間で取り組みながら体力を高めます。
- ・運動の苦手な生徒も得意な生徒も楽しく活動でき、コミュニケーションも深めながら取り組むことができる運動です。

□ おすすめの活動

■ 体力アップ運動 ～授業の導入(短時間)で取り組んでみよう～

①片足ケンケン【走力】



片足を上げ、ケンケンで20m走ります。

②逆走【走力】



後ろを向いて20mを走ります。

③タオル投げ【投力】



タオルを丸めて結び、遠くへ投げます。

④新聞やり投げ【投力】



新聞紙を丸め、やり投げのように投げます。

⑤リズム跳び【跳躍力】



一人が足を開き、その上を一人がジャンプします。

⑥タッチ跳び【跳躍力】



壁のラインを目標にジャンプします。

⑦背面逆走【筋力】



後ろ四つんばいの状態で、20m前へ走ります。

⑧ケンケン相撲【筋力】



両手を組み、片足ケンケンをしながら相撲をとります。

⑨ジャンケン開脚【柔軟性】



ジャンケンで負けたら一足分ずつ足を開いてい、バランスを崩したら負けです。

⑩タオルで綱引き【柔軟性】



互いに開脚して向かい合い、交代でタオルを引っ張ります。

⑪二人なわ跳び【巧緻性】



2人並んで、内側のなわは相手が持って、2人で声を掛けながら同時に跳びます。

⑫ロープバランス【巧緻性】



一本のロープを互いの背中から回し、引いたり力を抜いたりして、相手のバランスを崩します。

⑬背合わせ立ち【巧緻性】



2人で背中を合わせて、同時に立ち上がります。

⑭しっぽ取りごっこ【敏捷性】



タオルを腰かぶら下げて、おにごっこをします。

⑮手つなぎタッチ【敏捷性】



お互いに左手で握手したまま、相手の膝をタッチします。

□ 活動にあたって

・体力・運動能力が身につくと、7つのよいことがあります。

- ① スポーツを楽しむことができます。
- ② 脳の働きを高めます。
- ③ 疲れにくい心と身体をつくることができます。
- ④ 骨や筋肉が成長段階に応じて、発達・成長していきます。
- ⑤ 肥満傾向の予防に役立ちます。
- ⑥ 免疫力が高まり、病気にかかりにくい身体をつくります。
- ⑦ けがをしにくい身体を作ります。

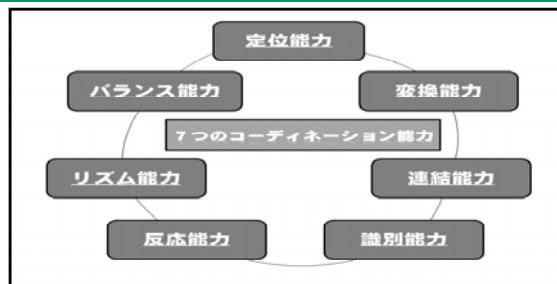
- ・体育の授業の中に取り入れ、継続的に取り組むことで、体力アップにつながります。特に、導入として高い効果が期待できます。
- ・体育の授業の中で紹介することで、生徒が日常生活の中でも自主的に取り組むことができます。
- ・体力・運動能力調査の実施前に取り組むことも有効です。

② 授業・部活動で活用できる取組

～ コーディネーショントレーニング ～

□ ここがポイント！

- ・コーディネーショントレーニングは、脳や体に関する神経の関連性・表現力を高めるトレーニングのことです。
- ・脳の働きを活性化させ、身体をコントロールする能力（運動神経）を高めることができます。



□ おすすめの活動

■ 定置能力（位置関係を把握する力）を高める運動



運動例：しっぽ取りおにごっこ、手つなぎおにごっこ、色取りおにごっこ

- ・おにごっこは、手軽に行うことができるあそびです。
- ・しっぽは、ビブスや帽子などで代用できます。
- ・おにの位置を確認し、集団に紛れたり遠くに離れたりと考えながら逃げることで、自分の行動をコーディネートする力を高めます。

■ 変換能力（動きを素早く切り替える力）を高める運動

運動例：後出しあっち向いてホイ、対面お手玉

- ・ルールやある条件にそって体勢を瞬時に変える力を高めます。
- ・相手の顔の向きを確認し、『反対に』や『必ず同じ方向に』など条件に合わせて後出しで方向を示します。



■ 連結能力（身体の動きをタイミング良く同調させる力）を高める



運動例：変形ダッシュ
（正座からダッシュ、うつ伏せからダッシュ等）
両足ジャンプ、ホッピングダッシュ
（速く！大きく！跳びます。）

- ・ある体勢から瞬時に次の運動に移行する時に必要な力を高めます。
- ・姿勢を変えることと、全力で走り出すための準備を同時に行うことで、ひとつひとつの動きをスムーズにつなげる力を養います。
- ・『起きてから走るのではなく、起きながら走ると良いね。』など、体重移動や顔の向きなど具体的に示すと効果的です。

■ 識別能力（ボールなどの道具を巧みに使う力）を高める運動

運動例：リフティング、両手ドリブル、ボール2個使ったトス

- ・ハンド-アイコーディネーションともいいます。
- ・両手でそれぞれにドリブルをする。同時についたり、左右交互についたりする。
- ・床につくだけでなく、上に弾き上げる方法もある。バドミントンや卓球などラケット種目の部活動で取り入れやすい。
- ・ドリブルをしながらしゃがむ、ジャンプする、足の下を通すなど様々な動作を加えることで、より効果が期待できる。



■ 反応能力（合図や相手の動きに素早く反応する力）を高める運動

運動例：ランプ点灯と同時に動く、連続長なわ八の字跳び

- ・長なわを感覚を空けずに八の字に跳び続けます。
- ・なわの動きと前の人との間隔を確かめ、素早く跳びます。
- ・変換能力と組み合わせ、ペアやグループで行うようレベルを変化させることができます。



■ リズム能力を高める運動

運動例：音楽に合わせたステップ運動、ダンスやラダー、真似して足し算ダンス

- ・ペア（A・B）で行います。
- ・対面で立ち8カウントのダンスや手拍子を交互に行います。
- ・AのダンスをBは見て、Aの後にそのまま真似します。
- ・BはそのAのダンスに、新たに8カウント分足して踊ります。
- ※ 徐々にダンスが増えていき、覚えて踊っていくのです。



■ バランス能力（動作中の全身のバランスを保つ力）を高める運動

運動例：バランスボール・バランスディスク等を活用した運動、スタビライゼーショントレーニング



- ・マット運動用のマットの上でケンケン相撲
- ・砂場でメディシンボールトレーニング
- ・プールで逆立ち潜り・輪くぐり遊び
- ・片足をもった手押し車トレーニング

□ 活動にあたって

- ・コーディネーショントレーニングでは、とっさの時の反応や体や空間を効率よく生かせる能力を高めることができます。全身のバランスや反応の良さを高めることで、けがや事故を未然に防ぐことにもつながります。

③ 部活動で取り組める運動例

～ チャイナステップ ～

□ ここがポイント！

- ・チャイナステップとは、バドミントンのフットワークで取り入れられている動きです。
- ・敏捷性・動的柔軟性・持久力のトレーニングです。
- ・場所をとらず、ラダーのような感覚で行えます。

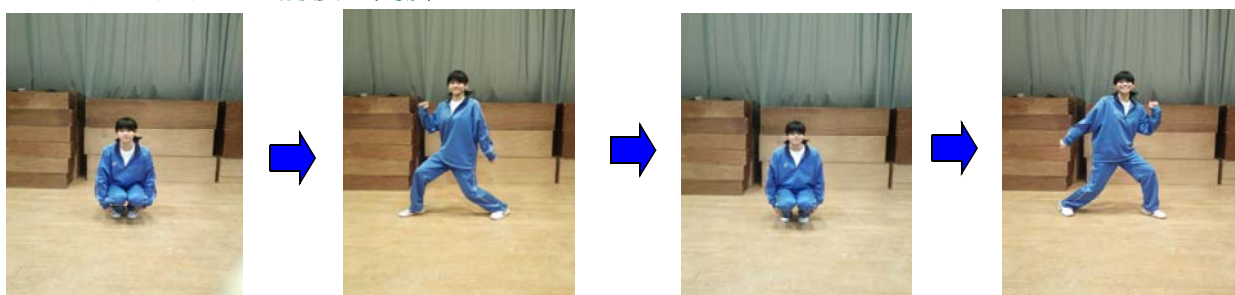
□ おすすめの活動

■ インディアンステップ



ジャンプ → 足を開いて着地 → ジャンプ → 足を閉じて着地 をくり返します。

■ スクワットから前後の開脚



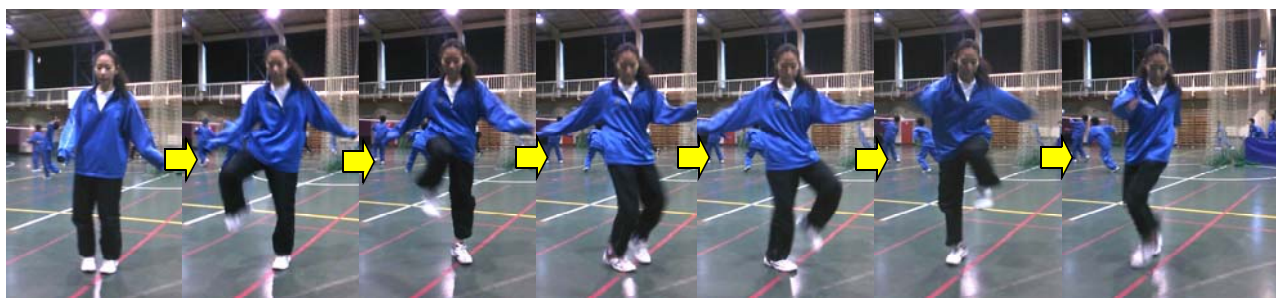
しゃがむ → 前後に開いて立つ → しゃがむ → 反対に開いて立つ を繰り返します。

■ ピボット



- ① 右足を斜め前に踏み出す。左足は浮かせる。
- ② 左足をその場につく。右足を浮かせる。
- ③ 浮かせた右足を半円を描くように回しながら、左足の斜め後ろにつく。左足は浮かせる。
- ④ 浮かせた左足をその場につき、また右足を半円を描いて斜め前にもっていく。
(この繰り返し)

■ 股関節のストレッチを兼ねたステップ



ジャンプしながら **右膝上げる** → **股関節を回しながら足下ろす** → **左膝上げる** → **股関節を回しながら足下ろす** を繰り返します。

■ V字ステップ



両足をそろえて足でV字をかくように 自分の **左斜め前** → **戻る** → **右斜め前** → **戻る** をくり返します。

■ みんなで手をつないでスキップ（キック）



- ① みんなで内側を向いて手をつなぎます。「せーの」で片方の足を前に出します。
- ② 今度は足を入れ替えます。
- ③ 両足をついて勢いよくしゃがみます。
- ④ 立ち上がります。（この繰り返しです。リズムカルに行います）

□ 活動にあたって

- ・膝を多く使う運動なので、屈伸やストレッチを行った上で取り組みましょう。
- ・まずはゆっくり行い、動作の確認をしましょう。
- ・ゆっくりした動作から始め、笛や拍手の合図で素早く15～20秒続けましょう。（かかとはつけずに行う）
- ・種類は他にもあります。（バドミントンの指導書などに多く紹介されています。）様々な動きを組み合わせてみましょう。

④ 室内で実践できる運動例

～ 教室でできる簡単ストレッチ!! ～

□ ここがポイント！

- 単に筋力を高めるためだけでなく、神経を刺激することで反応が良くなります。
(転倒防止や怪我による運動障害の改善に効果あり)
- 神経を刺激するため、脳のウォーミングアップにも良い運動です。

□ おすすめの活動

■ 首側面 ～ 腕前面 ～ 手のひら中央

- ① 頭を真横に倒し、反対の腕を上げます。
- ② 肘を伸ばして腕全体を外側にひねります。
- ③ 肩を下げ、手首と指を反らせます。
- ④ その状態で、わきを閉じていきます。
- ⑤ そのまま、15秒キープします。
- ⑥ 伸びにくい場合は、やや後方に腕を引きます。

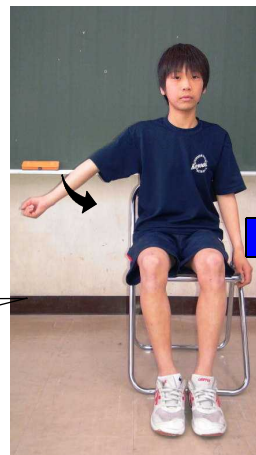
鉛筆を正しく持つ動作や、投げる動作に関係しています。



■ 首側面 ～ 腕外側 ～ 手の甲

- ① 頭を真横に倒し、反対の腕を上げます。
- ② 肘を伸ばして腕全体を外側にひねります。
- ③ 肩を下げます。
- ④ こぶしを握って手首を曲げます。
- ⑤ わきを閉じ、腕を後方に倒します。
- ⑥ そのまま15秒キープします。

肘関節の曲げたり、伸ばしたりする動きに関係しています。



■ 首側面 ～ 腕内側 ～ 手のひら小指側

- ① 頭を真横に倒します。
- ② 一方の手のひらが前を向いた状態で、反対の手で持ちます。
(しっかりと小指を包み込むように)
- ③ 肩を下げ、手首と指を反らせます。
- ④ その状態で、わきを開いていきます。
- ⑤ そのまま15秒キープします。

手首の曲げ伸ばし、指の動きに関係しています。



■ 腰 ～ 太もも前面

- ① いすに片側のお尻で座ります。
- ② あごを引き、上体を丸めながら膝を曲げます。
- ③ つま先を持って、後方に引きつけます。
- ④ そのまま15秒キープします。

骨盤周辺の筋肉の動きに関係していますから、腰痛の改善にもつながります。



■ 腰 ～ つま先の裏

- ① つま先にタオルを掛け、あごを引きつけます。
- ② 背中を丸めながら、足先を引きつけます。

太ももと足の筋肉を支配している神経は、脳からの運動指令を伝え、歩く、身体のバランスを取る、といった働きをしています。



■ 太もも後面（ハムストリング）

- ① 片方の足を前方に出して膝を伸ばし、
- ② 足のつけ根から上体を前方に倒します。
- ③ つま先は引きつけずに楽にしておきます。

ハムストリングは、股関節と膝関節の2つの関節に関係しています。背中を丸めずに、両方の関節を意識することが重要になります。



□ 活動にあたって

- ・簡単なストレッチを実践することで、身体機能の維持、心の健康を増進させることができます。
- ・座ってできるストレッチは、場所を選ばずに実施できます。朝の会や帰りの会、昼休み等に実施してみましよう。また、授業中の気分転換にも良い運動です。
- ・椅子は、浅く座り、背筋を伸ばして行いましょう。
- ・筋肉の走向に沿って骨を動かすのが、効率の良いストレッチとなります。特に、2つの関節をまたがる筋肉のストレッチは、両方の関節を動かす必要があります。
- ・神経は、大脳から指先までつながっています。ストレッチを行う場合は、指先まで十分に伸ばしながら、どの部位が伸びているのかを意識して行うことが大切です。

⑤

準備運動で活用できる取組

～マジックストレッチ～

□ ここがポイント！

- 体のつくりを応用した簡単なストレッチを行い，周囲の筋肉も伸ばしてほぐすことで，一時的に柔軟性を高めることができる方法を紹介します。

□ おすすめの活動

■ 立位でのマジックストレッチ

- 左右交互に2～3回程度行います。呼吸は止めずにリラックスして行うと効果的です。

①

②

③



大きく伸びをするように
バンザイする。

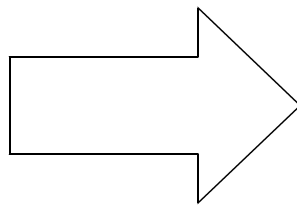
つま先3秒間タッチを3回繰り返す。
左右交互に行う。
ゆっくり大きく呼吸する。

つま先に届かない生徒は、
膝やすねを目安に触らせる。



実施前

膝が突っ張って痛そうです。
肩関節もほとんど動いていません。
息も止めがちです。



肩関節が動き，重心もかかと
だけでなく足裏全体でとらえ
られています。



実施後

- 柔軟性が不足している生徒は，膝を軽く曲げさせてもかまいません。
- この運動は座位でも同様に行うことができます。長座が苦手な生徒には立位をおすすめします。

■ 座位でのマジックストレッチ

- 左右交互に2～3回程度行います。呼吸は止めずにリラックスして行うと効果的です。



立位で行うストレッチを座位で行っています。

骨盤が後傾してしまっても効果はあります。開脚でも姿勢が保てない生徒にはあぐらをかかせても大丈夫です。手の動きに決まりはありません。柔軟性に合わせて行わせます。

- 筋肉の反発を利用したペアストレッチです。呼吸を止めずに行うと、より効果的です。



- ① 長座で前屈する。最長到達点で姿勢をキープする。
- ② 補助の生徒は、その後方から体重を利用して負荷をかける。
- ③ ②に対して実施者は、『1・2・3・4・5』のリズムで体を起こすように反発する。
- ④ 補助の生徒は、力まず体重を預けるように負荷を保つ。
- ⑤ 3セット行ったら、もう一度長座で前屈してみる。

プルプル筋肉が震えるくらい緊張が強いとけがの危険が生じるので、力を入れすぎずに行うよう声がけをします。



体ほぐしの運動で取り組むのもおすすめです。『大丈夫？』『苦しくない？』など互いに話しながらさせましょう。

ペアストレッチはお互いの信頼関係が大切です。ふざけたり、力任せにしたりせず、ゆっくりと呼吸を確かめながら行わせましょう。真剣に取り組むように、事前の声がけと雰囲気作りをするとさらに効果的です。

□ 活動にあたって

- 柔軟性は一朝一夕に身に付く能力ではありません。このストレッチは、主筋群だけでなく周辺筋群も伸展させることで、一時的に柔軟性を向上させる方法の1つです。
- このストレッチをきっかけに、自分の体に興味・関心を高めることで、児童生徒のストレッチ運動の日常化をはかればと考えています。