



## 体力向上維新プロジェクト みんなで体力アップ!

子どもたちの体力向上をめざす取組「体力向上維新プロジェクト」  
本号では、学校での取組の様子を紹介します。

### □取組①（おうちで運動 ※小学校の実践）

ジャックナイフストレッチ 15秒(柔軟性)	股関節回し 5回ずつ(柔軟性)	もも上げ 20回(走力)	川とび 10回(跳躍力)
QR コード	QR コード	QR コード	QR コード
その場スキップ 15回(跳躍力)	スクワット10回(下 半身強化)	スーパージャンプ 10回(技巧性)	ひっぱりずもう 10秒(柔軟性)
QR コード	QR コード	QR コード	QR コード
タオル投げ 10回(投力)	プランク 15秒(体幹)	かえるの足うち 10回(腕力)	ジョギング 5分(持久力)
QR コード	QR コード	QR コード	自分のペースで 走りましょう!
水とばし 15秒(握力)	足こぎ 15秒(腹筋力)	親子・きょうだい・友達 ち・地域の方といっしょ に運動してみるっちゃよ!	
QR コード	QR コード	毎日いろいろな動きを するっちゃよ!	

鞆 結 書 ( )

運動をする日  
/ ~ /

シートを出す日  
/

★ 1日に1つ運動をしましょう。できたら〇をつけましょう。

ジャックナイフ ストレッチ	股関節回し	もも上げ	川とび
その場スキップ	スクワット	スーパー ジャンプ	ひっぱりずもう
タオル投げ	プランク	かえるの足打ち	ジョギング
水とばし	足こぎ		

学校サイン

### 【実践校における取組の工夫点】

◎家庭で行う運動動画を作成し、QRコードを配付  
(動画のモデルは、14人の教師が1種目ずつ担当)

⇒子どもの興味や意欲がアップ!

⇒保護者の関心もアップ!

◎毎日一つ取り組み、取り組んだ運動は宿題シートにチェック  
(宿題シートの回収は2週間に1度、体育委員会が実施)

⇒子どもの主体的な活動に!



## □取組②（おうちで運動 ※小学校の実践）

( )月		1分間体力チャレンジカード						年 組 番 ( )					
		1	2	3	4	5	6						
しゅもく	あく力												
ばんごうとサイン	② サイン母												
しゅもく		7											
ばんごうとサイン													
しゅもく		14											
ばんごうとサイン													
しゅもく		21											
ばんごうとサイン													
しゅもく		28	29	30	31	★やり方は①自分がするものを決める。 ②おうちのの人に1分間はかかってもらう。 ③1分間、全力で取り組み、おうちの人のサインをもらう。							
ばんごうとサイン													

  

あく力 1 むげんぐーバー 2 タオルしぼり 3 ベットボトル上下	上体起こし 1 ブランク 2 片足ブランク 3 サイドブランク	長ざ体前くつ 1 かいきやく 2 ジャックナイフ 3 かいきやくボール回し	反ぶく横とび 1 おしり歩き 2 カニステップ 3 サイドステップ	立ちはばとび 1 ジャンプ 2 スクワット 3 スクワットジャンプ	50m走 1 おしり歩き 2 足ふりあげ 3 ラウンジ	20m シャトルラン 1 れんぞくかけ足とび 2 その場スキップ 3、5分間走	ソフトボール投げ 1 新聞紙なげ 2 タオルピッチング 3 かたまわし
--	--	--	--	--	--------------------------------------	--	--

**【実践校における取組の工夫点】**  
 ◎新体力テストの種目ごとに、行う運動を選択。毎日1分実施  
 （タブレットを活用して、友達と取組を共有）  
 ⇒自分の体力課題に合わせた取組に！  
 ⇒友達との学び合いで、意欲的に！



## □取組③（準備運動～柔軟性向上運動メニュー～ ※中学校の実践）



動きのポイントをまとめた研修動画を動画配信サイトへアップします。（4月中）

### <研修動画>



### <配信サイト>



### 【実践校における取組の工夫点】

◎教師も一緒になって実践  
 ⇒肯定的な言葉かけて、楽しみながら効果アップ！

☆紹介した取組①～③は、動画配信サイトにアップしています。

## お知らせ

県教委では、児童生徒の生活習慣の改善、運動習慣の定着をめざして、ICT 端末を活用した「生活習慣チェックツール（個人記録表）」を作成しました。動画配信サイトからダウンロードして活用いただけます。

起床・就寝時刻、運動時間やスクリーンタイムについて、目標を設定し、日々の記録をチェックできます。目標を達成できたら、ポイントが貯まっていくようになっていきます。

【こじんきろくひょう】									
ひにち	なんじにわた?	なんじにおきた?	すいみんじかん	あさごはんをたべた?	うんどうじかん(分)	スクリーンタイム(分)	げんきポイント	あなたへのメッセージ	
21:30:00	6:00:00	8:30:00	10	120	4	すいみんじかん[分]。あさからげんきがでるね。からだ、うご	0		
		0:00:00					0		