

Let's 体力を高める運動



▼これから「体力を高める運動」の学習を始めます。▼

病気の予防や、健康の保持・増進

**体力**

運動するときに重要な力

▼まず、「体力」とは何か？ということを考えてみましょう。「体力」と言うと、みなさんはどんな力を思いうかべますか？（いくつか児童から聞く）…そうですね、じつは今言ってくれた「体力」は、大きく2つに分けることができます。

▼ひとつは、「病気から身を守って、毎日健康に生活していくための力。」▼もうひとつは、「運動するときに重要な力。」が、体力です。今回は、▼「運動するときに重要な力」について勉強していきましょう。▼

※身体的要素の中で、主に行動体力と、防衛体力に分けられることをおさえる。その中でも、体力を高める運動では、行動体力を高めるための方法を学び、実際に高めていくことを確認する。

体力とは??

巧みな動き

体の柔らかさ

動きの持続

力強い動き

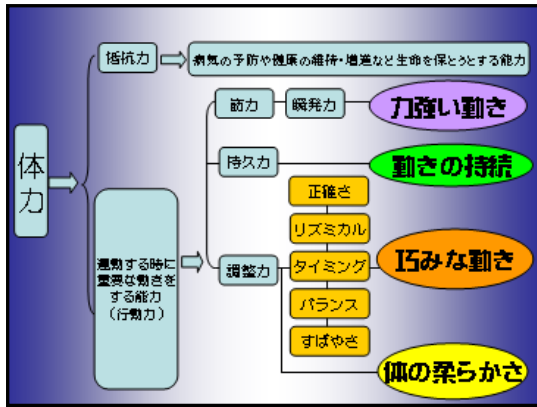
もう少し体力について考えてみましょう。「体力」と一口に言っても、実は運動する時にはいろいろな力を使っています。

一つ目は▼なわをリズムよく跳んだり、平均台をバランスよくわたったりする力、それを▼「巧みな動き」と言います。

二つ目は、▼動きをなめらかにしたりスムーズにしたりする▼「体の柔らかさ」。これはどんなスポーツをする上でも身につけておきたい力です。

三つ目は、▼自分の体を支えたり、ものをしっかり握ったりする力、鉄棒では特に発揮されますね。▼「力強い動き」です。そして最後に、▼いろいろな運動を長く続けていく力、それを▼「動きの持続」と言います。▼

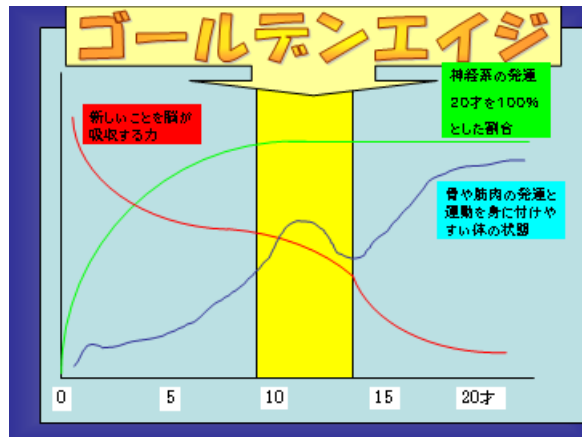
※具体的な運動場面を出しながら説明していく。途中で日常生活を振り返らせ、今の自分の体力について考えさせてもよい。



▼今、説明した体力を図にしたものです。「巧みな動き」については、細かく言うとこれらの力に分けることができます。4つの体力の中でも、小学生のみなさんには、主に、▼「巧みな動き」と「体の柔らかさ」この2つの体力は確実に高めていってほしいと思います。

ここまででみなさんは、体力とはいったい何かが分かったかと思いますが、それではなぜ今、体力を高めていかなければいけないのでしょうか。▼

機能	筋力 (力強い)	体力を高める運動	※巧みな動きについては、今後5つの要素の視点から運動を考える上でも正確におさえておきたい。
	敏捷性・スピード (巧み)		
	平衡性・協応性		
	持久性 (持続)		
	柔軟性 (柔らかさ)		



<曲線が表す具体的な意味>

赤の曲線…脳の可塑性

(新しいことを覚えるために、脳を変化させていく力)

青の曲線…動作取得のための骨や筋肉のレディネス

(動きを身に付けるための準備状態)

緑の曲線…神経系の発達 (脳が体中に情報を伝える力の発達)

※青が一時落ちているのは、骨や筋肉の急激な発達により、バランスが崩れがちな時期を表している。(特に女子に多く見られる。)

これから、人間が生まれてから20歳になるまでに、脳と体がどのように成長していくのかを表したグラフを見てもらいます。▼赤のこの線は、脳が新しいことを吸収する力を表しています。生まれたばかりがピークで、どんどん下がっていきますね。▼青のこの線は、骨や筋肉の発達と運動を身に付けやすい状態を表しています。10歳頃まで上がって、少し下がってから、また上がっていきますね。▼そして緑の線は、神経の発達を表しています。10歳ごろまでに上がって、そのあとはずっと変わりません。

小学生のみなさんは、▼この黄色い範囲になりますね。じつはこの時期が脳と体の発達を考えると、▼新しい動きをもっとも身に付けやすい時期と言えるのです。脳が吸収する力も落ちきらず、骨や筋肉もちょうどよい準備の状態、情報を体に伝える力はピークを迎えている。この時期は、一生に一度だけ訪れる輝かしい世代、▼ゴールデンエイジと呼ばれています。今こそが、いろいろな動きに挑戦することで、体を思い通りに動かせる力を身に付ける時なのです。▼



これからみんなで▼体力を高める運動に取り組み、▼思い通りに動く体、▼どんなスポーツにも挑戦していける体力を身に付けていきましょう。▼

Let's 体力を高める運動



長縄にチャレンジ

▼それではさっそく、運動しましょう。

「長縄」にチャレンジです。▼

※体力とは何か、体力を高める必要性をおさえ、次に一つの運動に全員で取り組みながら、体力を高めるための方法（学び方）を学んでいく。

※10人前後を1グループとして、チャレンジジャンプを行う。（3分間、8の字跳びで何回跳べるか）

## 体力を高める運動

直接体力を高めることがねらい！

がむしゃらに 何も考えず



▼体力を高める運動は、他の運動とはちがって、▼直接体力を高めることをねらいとしています。そのため、▼がむしゃらに、▼何も考えずに、ただ運動するのではいけません。▼

※1回目を終えた後、さらに回数をふやすために、一人一人がスムーズに跳ぶためには、どうしたらよいかを考えさせる。その際、簡単な技能のポイントに目を向けた作戦を立てられるとよい。

## めあてがとても大切

巧みな動きを身に付けよう！

そのためには・・・

○次は、～に気をつけて運動しよう。



○体をこらやって動かそう。

▼いつも、「巧みな動きを身に付けよう！」という、大きなめあてをもっておく必要があります。

そして、▼どうやったらできるようになるのかと、考えることも大切です。

▼「次は～に気をつけて運動してみよう。」とか、▼「体をこんなふうに動かそう。」といった、巧みな動きを身に付けるためのめあてもしっかり考えて運動に取り組めるようにしていきましょう。

Let's 体力を高める運動

めあてを意識して、もう一度



長縄にチャレンジ

▼それでは、めあてを意識して、もう一度長縄にチャレンジしてみましょう。

※チームで話し合いながらも、それぞれがめあてをもって2回目のチャレンジジャンプに取り組めるようにする。