

## 長野県版運動プログラム

長野県教育委員会事務局スポーツ課

長野県では、子どもたちが楽しみながら運動に親しむ習慣を身につけ、体力や運動能力を向上させるために、幼児期から中学生期までの成長段階に応じたオリジナルの運動プログラムを6本のDVDに収録し、県内の小中学校や保育所・幼稚園へ配布して普及に努めています。

また、県教育委員会公式ホームページ上に掲載し、より多くの教職員等が体育授業や保育、体育的活動に活用しやすいようにしております。是非、ご活用ください。

### ① 「小学生低学年の運動遊び」 (平成21年度)

小学校低学年体育授業の「多様な動きをつくる運動遊び」で活用できる運動遊び紹介しています。

「マットを使った運動遊び」「跳び箱を使った運動遊び」「鉄棒を使った運動遊び」「多様な動きをつくる運動遊び」「ボールゲーム」「鬼遊び」の6つで構成しています。

- ・「ゴロゴロボウリング」…回転感覚を楽しむ
- ・「ウシガエル」…腕で体を支える、跳び箱へつなげる動き
- ・「豚の丸焼き」…逆さ感覚を高める、鉄棒へつなげる動き
- ・「タンパリンジャンプ」…タイミングを合せてジャンプ
- ・「なげっこ・けりっこ」…ペアで投げたり蹴ったりする
- ・「手つなぎ鬼」…鬼のいないスペースを見つけて動く



### ② 「小学校中・高学年の体づくり運動」 (平成22年度)

小学校中・高学年体育授業の体づくり運動で活用できる運動を紹介しています。

小学校中学年では、「多様な動きをつくる運動」として、「体のバランスをとる運動」「体を移動する運動」「用具を操作する運動」「力試しの運動」の4つで構成しています。

小学校高学年では、「体力を高める運動」として、「体の柔らかさを高めるための運動」「巧みな動きを高めるための運動」の2つで構成しています。

- ・「ロープ渡り」…バランスを取りながら歩く、ペアで行う
- ・「石渡り」…目印の輪から外れないように跳んだり走ったり
- ・「ボールキャッチ」…複数の人数で、動きながらパスする
- ・「引き相撲」…ペアで手を引っ張り合う力試しの運動



### ③ 「全校運動に活用できる運動プログラム」 (平成23年度)

小学校の全校運動や全校運動、学級等で活用できる運動を紹介しています。

「広い場所で活用できる運動」「狭い場所で活用できる運動」の2つで構成しています。また、「新体力テスト実施方法」も収録してあります。

- ・「陣地鬼」…四角形の四隅を陣地として鬼以外が逃げ込めるスペースとし、鬼の掛け声で隣の陣地へ移動
- ・「ケンケンムカデ」…グループで縦一列に並び、前の友だちの片足を持ってケンケンして進む
- ・「言うこと一緒やること一緒」…グループで横一列に並び、ジャンプする。



### ④ 「コアトレーニングが変えるウォーミングアッププログラム」 (平成24年度)

中学校保健体育授業や運動部活動のウォーミングアップの中で活用できる運動を紹介しています。

「コアトレーニングの要素を取り入れたウォーミングアッププログラムの解説」「コアトレーニングの理論と実践」「コアトレーニングの要素を取り入れたウォーミングアッププログラム指導の実際」「ウォーミングアップと補助運動」「音楽を使ったウォーミングアップ(基本ドリル)」の5つで構成しています。

- ・「柔軟体操」…体側、胸部、肩甲骨と肩等
- ・「スタビライゼーション」…姿勢を保持
- ・「補助運動」…バレーボールやバスケットボールの補助運動



### ⑤ 「幼児期からの運動遊び」 (平成26年度)

幼稚園や家庭で取組める運動遊びを紹介しています。

クマやカエル、ワニ、カンガルーなどの動物の動きを真似るなど幼児が楽しめる動きを取り入れ、室内だけでなく外遊びへと場を広げ工夫できる運動遊びや各家庭で行える親子遊びを紹介し、幼児期から運動が好きになり、運動習慣を形成していける内容になっています。

- ・「クマ歩き」…両腕で体を支え、腕の支持力を高めます
- ・「大きなカエル」…両腕の支えと開脚バランスを高めます
- ・「ワニ歩き」…腕で体を引きつけ懸垂力を高めます
- ・「カンガルー」…膝をつけて爪先で跳び、跳躍力を高めます
- ・「長縄小波跳び」…縄の動きを見てタイミングよく跳びます



### ⑥ 「走力アップがやる気アップに」 (平成29年度)

小学校中・高学年の体育の授業等で活用できる「子どもの走運動の基本」を紹介しています。

本県小・中学生の体力の現状を分析した上で、小学生の50m走に焦点を当て、走運動における各動作の練習方法を紹介しています。疾走能力向上を目的に作成した運動プログラムです。

- ・「走力アップのポイント」
  - 腕振りのポイント、足運びのポイント、反力について、走る姿勢について、スタートの姿勢・ポイント
- ・走るイメージの体操「ランラン体操」
- ・バトンを使った腕振りの練習
- ・ストライドを意識して走る練習
- ・足運びの練習
- ・スタートの練習



### ☆長野県版運動プログラムDVD☆

