

(3) - 3 グループ協議のまとめ (高等学校)

テーマ1 ねらいに応じたウォーミングアップの充実

- ・コーディネーショントレーニング
- ・目的別（体力向上・けが防止）のW-U P
- ・音楽をかけながらサーキットトレーニングや3分トレーニング
- ・体育科体操
- ・主運動につながるW-U P
- ・生徒に考えさせる・月毎にねらいを変える
- ・体づくり運動と連携をさせて継続して行う
- ・モチベーションアップの工夫を行う
- ・縄跳び検定表を活用しW-U Pと兼ねる
- ・リズムジャンプ、ハンドクラップなどの流行のダンスを取り入れる

テーマ2 多様な動きで走力アップ

- ・ダイナミックストレッチ
- ・多様なステップを入れた走り
- ・競歩のように股関節を大きく動かす
- ・障害物リレー・縄跳び
- ・音楽1曲の間走り切る
- ・鬼ごっこ（条件を付ける等工夫を行う）・ボールを持つなどして走る
- ・変形ダッシュ
- ・新聞ダッシュ
- ・お尻歩き、大股歩き、クォーターダッシュ
- ・行事と関連付けて行う・コーディネーショントレーニング
- ・ドラゴンボール

テーマ3 身体の可動域を広げて柔軟性アップ

- ・正しい体操の仕方の徹底
- ・ダイナミックストレッチ
- ・歩背横進
- ・スパイダー
- ・四股
- ・ICT機器を活用し日替わりストレッチ
- ・500 mlのペットボトルを活用して可動域を広げる
- ・ペアストレッチ
- ・バトン代わりにボールを使い、体を回転させながら後ろにパスをしてリレーをする・タオルストレッチ・継続的に計測する
- ・クリーチャートレーニング

テーマ4 遠くへ投げる経験を増やして投力アップ

- ・肩回りを大きく動かす
- ・陸上競技でジャベリックスローを行う
- ・紙鉄砲を活用
- ・めんこ
- ・様々な高さを設定して投げる経験を増やす
- ・リズムで投げ方を教える
- ・テニスネットを挟んで投げ合い
- ・助走の仕方の工夫
- ・体のひねりを覚えるため、メディシンボールスローやビニール袋に入れたバスケットボールを背負い投げのように投げる・回転を利用して投げる
- ・柔らかいボールを使って思いっきり投げる
- ・新聞紙を棒状にして投げる

運動実施率1日60分以上(420分/週)運動する児童生徒の増加のために

- ・片道30分かけての徒歩登下校の推奨
- ・運動アプリの活用
- ・親子で楽しめる工夫をする
- ・文化部を運動部のトレーニングに参加させる
- ・朝運動を行う

運動・スポーツが好きな児童生徒の増加のために

- ・成功体験を多くさせる
- ・時には競争させることも大切
- ・様々な種目を取り入れる