

(6) フィットネス部門(養える力:柔軟性・瞬発的筋力・巧緻性、協力、公正)

<1年生～6年生共通>

それぞれの種目を個人で行い、学級全員ができるようになったら成功とする。

<「フィットネス部門」のねらいと進め方>

強化種目の「フィットネス部門」は、他の学級と記録やランキングを競うことはしません。瞬発的筋力、柔軟性などの個々の基礎体力を、みんなで互いに教え合いながら向上させることがねらいです。

チャレンジ部門の種目と大きく異なるのは、個人の基礎体力を向上させることを基本としている点です。学級全員が同じ実施日に成功しなくてもかまいません。先生は、HPにアクセスし、「チャレンジ開始日」を申請（登録エントリー）してください。そして、学級全員が成功しましたら、「達成」の申請をします。体育の授業での準備運動や学級の体力づくりに取り入れながら挑戦してください。

また、すでに成功した児童には、回数や持続時間をのばして挑戦させたり、できない子にアドバイスをさせたりしながら、学級一丸となってチャレンジしてみてください。

時間がかかってもかまいません、チャレンジしてみてください。

【種目1】:ジャックナイフストレッチ(養える力:柔軟性)

ア 準備

- ・ストップウォッチ

イ 方法【全学年・特別支援学級共通】

- ・足を肩幅に広げてしゃがみ込み、膝と胸をつけた体勢になる。
- ・足首をつかみ、膝と胸が離れないように注意しながら足を伸ばす。
- ・これ以上足が伸びないというポイントで10秒間そのまま保持する。（最初は5秒間でも可）
- ・以上の動作を3～5セット行う。これをクラスの体育の準備運動の一つとして行い、締切期間までに40回以上取り組むことができれば、達成とする。

ウ 実施上の注意

- ・しゃがみ込んだ体勢のとき、かかとが浮いてしまっても構いません。
- ・準備運動の際は、原則として教師の立会いのもと実施し、計時を行う。



【種目2】:クラスストレッチ(養える力:柔軟性)

ア 準備

- ・ストップウォッチ

イ 方法【全学年・特別支援学級共通】

- ・1人で長座の姿勢で座り、伸ばした手が自分のつま先を触りながら、20秒間維持できれば成功。これを学級全員ができれば達成。



【種目3】クラスブリッジ(養える力:柔軟性、筋力)

ア 準備

- ・ストップウォッチ

イ 方法【全学年・特別支援学級共通】

- ・1人で仰向けになり、腕と足の支持でブリッジの姿勢になる。
1～3年生＝15秒間、4～6年生＝30秒間、維持できれば成功。
これを学級全員ができれば達成。



【種目4】V字ブリッジ(養える力:柔軟性、筋力) ※新種目

ア 準備

- ・ストップウォッチ

イ 方法【全学年・特別支援学級共通】

- ・1人で両足をそろえて斜め上に上げ、腕と尻の支持でV字の姿勢になる。
1～3年生＝15秒間、4～6年生＝30秒間、維持できれば成功。
これを学級全員ができれば達成。



【種目5】腕立てじゃんけん(養える力:筋力)

ア 準備

- ・特になし

イ 方法【全学年・特別支援学級共通】

- ・二人組を作り、向き合って腕立ての状態になる。
- ・腕立ての状態から、片手を地面から話してペアの友達とじゃんけんを行う。(写真参照)
- ・右手と左手を交互に2回ずつ、計4回じゃんけんを行う。
- ・以上の動作を体育の準備運動の一つとして行い、締切期間までに30回以上取り組むことができれば、達成とする。

ウ 実施上の注意

- ・腕立ての姿勢のときに、おしりが上がったり下がったりしないよう、まっすぐな姿勢で行うようにする。



【種目6】ひきずもう(養える力:筋力)

ア 準備

- ・特になし

イ 方法【全学年・特別支援学級共通】

- ・二人組を作り、向き合って足を肩幅に開き、右手で相手の手首を握った状態になる。(写真参照)
- ・教師の合図で握った手を引っ張り合い、相手のバランスを崩した方が勝ちとなる。
- ・相手を変え、3回行う。
- ・以上の取組を体育の準備運動の一つとして行い、締切期間までに30回以上取り組むことができれば、達成とする。

