

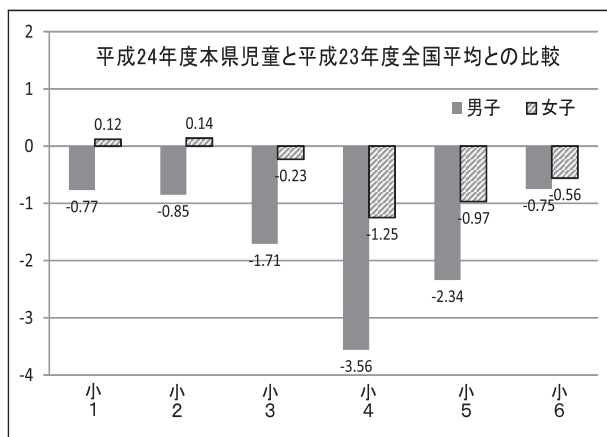
ふくしまの将来を担う子どもの体力向上に向けた取組 —小学校運動身体づくりプログラムの取組の活性化に向けて—

指導主事 小林 真一

I 研究の趣旨

1 全国体力・運動能力調査より

平成24年度全国体力・運動能力調査によると、平成24年度の本県男子の体力合計点の平均は、小学生の全学年で、平成23年度の全国平均を下回った。女子は第3学年から第6学年までが全国平均を下回り、第1・2学年においては全国平均を上回ったが、その差はわずかなポイントである。さらに、男子は女子よりも体力低下が顕著である。



抽出学年である第5学年を見ると、男女とも平成22年度の本県平均を下回っている。本調査は、平成23年度は実施していないため、項目別の平均を比較してみても男女共に全国平均を上回った種目はない。中でも上体起こし（筋力・筋持久力）、長座体前屈（柔軟性）、ボール投げ（投能力）は、男女ともに全国平均を大きく下回った。

本調査結果より、震災・原発事故以後、十分に運動できる場と機会が減少したこと、また日常生活における運動量（身体活動量）が減少したことなどの影響が、今なお残っていることがうかがえる。運動能力には適時性があり、発達の段階に応じて適切な運動をすることは、その後の発育・発達に大きく関わることである。今後は、十分に体を動かし、バランスよく体力を高めることができるような場や機会を意図的に設けることが極めて重要であると言える。

2 対応策としての「運動身体づくりプログラム」の有効性とその課題

(1) 運動身体づくりプログラムの有効性

本県においては、以前より子どもの体力低下が叫ばれ、平成18年度より県内の小学校において「動ける体」「動きたい体」を育てるという趣旨の下に、運動身体づくりプログラムが実施されてきた。

本プログラムは、福島大学の協力の下、トレーニングの原理・原則を踏まえ、体育の授業開始8分から10分間で行う準備運動として始められた。

本プログラムには、前述のような現状を打開する、以下のような有効性がある。

- 体力・運動能力のバランスを考えた運動が取り入れられている。
- 毎回同じような動きを繰り返すため、説明の時間が短縮できる。そのことによって間を空けずに続けられ、インターバルトレーニングの効果も得られる。
- 基本パターンを基にして、ある程度やり方が示されているので、誰でも取り組みやすい。

(2) 運動身体づくりプログラム指導上の課題

平成18年度より実施されている本プログラムではあるが、近年の公開授業等を参観すると、その趣旨が失われつつあるという現状が見られる。そして、事前の調査から、以下の三つの課題が浮かび上がってきた。

- 腕支持、逆さ感覚、体をしめる感覚を培う運動であるはずの「犬走り」や「うさぎ跳び」「クモ歩き」等の動きを、子どもからの声により、プログラムの意義を考えずに省略してしまう。
- 毎回形をまねしているだけで、指導者も子どもも動きの目的、動きの有用感、動きの高まり、動くこと自体の楽しさを感じないといったマンネリ化が進み、プログラム自体が形骸化している。
- 体育の授業に意欲的に取り組む指導者や、子どもの体力向上への意欲が高い指導者は、プログラムを

積極的に活用しているが、それ以外の指導者は実施していない。もしくは、継続的に実施していない。

上記のような運動身体づくりプログラムの充実を疎外する要因に対して手だてを講じるとともに、プログラムを改善・発信することで、福島県の教員の体力の向上に対する意識を高め、子どもの体力向上に寄与していきたいと考え、本研究を構想した。

Ⅱ 研究の概要

1 研究の内容

運動身体づくりプログラムの趣旨を損なうことなく、現在の福島県の子どもたちの体力の現状を踏まえ、基本パターンを再考する。さらに、バリエーションを増やしていくことでマンネリ化を防ぐ。また、工夫・改善したプログラムを教員に広めることで体力向上に対する意識の高揚を図るとともに、プログラムの有効性を示す。有効性を示す際には、開発したプログラムを研究協力校に継続的に実践してもらい、その効果を検証した上で発信していくこととする。以上のような意図を持って、次の三つの内容について研究を行う。

- (1) 運動の意義を踏まえた、マンネリ化を防ぐためのプログラムの工夫・改善
- (2) 体力向上に向けた教員の意識の高揚のための「運動身体づくりプログラム講座」の開設と実施
- (3) 研究協力校における運動身体づくりプログラムの継続実践による、体力向上に関する検証

2 研究の実際

(1) 運動の意義を踏まえた、マンネリ化を防ぐためのプログラムの工夫・改善

① バランスを考えた基本パターンの工夫・改善

平成18年度に運動身体づくりプログラムが作成された際に基本パターンは示されたが、今回、子どもの姿や体力テストの結果等からはぐくみたい運動能力や運動感覚を見直し、以下の二点について基本パ

ターンを改善した。特に、投感覚を養うための運動が課題となっていたことから、タオルを使った投運動を取り入れ、従前よりもさらにバランスのよい基本パターンとなるよう改善を図った。

<基本パターンの改善点>

(1) 立ち幅跳びの運動能力を高める

改善前：膝を若干曲げ伸ばししながら小気味よく連続ジャンプ

改善後：膝を深く曲げ、ゆっくりとしたリズムで連続ジャンプ

(2) 投感覚を養う

改善前：なし

改善後：タオルの端を縛り、指にその結び目をはさんで投げるといった運動を取り入れる

さらに、基本パターンを実施すると「動ける体」「動きたい体」をはぐくむことができること、また、子どもたちが覚えやすいようにということで、この基本パターンを「魔法の基本パターン」と名付けた。

<魔法の基本パターン>

スキップ バック走 犬走り かえるの足うち
うさぎ跳び クモ歩き 連続立ち幅跳び
サイドステップ クロスステップ タオル投げ

② マンネリ化を防ぐためのバリエーションの工夫

運動身体づくりプログラムを実施する中で、動きの実感、動きの有用感、動きの高まり、動くこと自体の楽しさを、教員も子どもも実感できるよう、以下のようなキーワードを基にマンネリ化を防ぐための工夫をした。

<工夫のためのキーワード>

「集団化」「リズムの変化」「～しながら」
「目的意識を持って」「ものを使って」

さらに、留意したのは、なるべく基本パターンを崩さず、往復走をする中で運動のバリエーションを増やしていくという点である。なぜなら、パターンを増やすと動き方が複雑になり、授業開始の8分間

では終わらなくなることが危惧されたからである。また、ただ闇雲にバリエーションを増やすのではなく、その工夫による運動効果も明らかにするようにした(資料1)。

③ 体力テストで明らかになった課題解決のための運動身体づくりプログラムの工夫

各学校では、体力テストの結果を検証し、高めた体力・運動能力を設定していく。これが運動身体づくりプログラムを自校化する上でのポイントにもなる。その際、体力テストの項目ごとの動きの目的、有用感、高まり、楽しさなどを、教員も子どもも実感できる運動になるよう工夫することとした。このことによって、自校化によって生じるプログラムのバランスの欠如という課題を解決できると考えた(資料2)。

④ 入門期における運動身体づくりプログラムの導入の工夫

入門期の子どもたちに、運動身体づくりプログラムをどのように導入していくかという点について、研究協力校の教員と開発した内容の一端を紹介する。特筆すべきポイントは「子どもの瑞々しい感性」と「豊かな表現力」を生かしているという点である。

前半<表現遊び>

T みんなは、どんな動物が好きかな？

C イヌ！ ウサギ！ チーター！ ……

思い思いの動物を口にする子どもたち。

一人一人にうなずきながら、子どもたちから出された動物の名前を板書する。続けて、本時のめあて「いろいろなどうぶつにへんしんしてみよう」をゆっくりと板書した。

T 今日はみんなでいろいろな動物に変身してみるけど、自分が変身してみたい好きな動物を、声に出さずに頭の中で考えて、一つだけ決めてね。

C (思索する子どもたち)

T それでは広がって、自分が決めた動物に変身してみよう！

リズム太鼓を打ちながら、「お～、それはネコだな」「強そうだな。ライオンかな」「かわいいウサギさんだね」と、一人一人に声をかけていく。さらに「おや？雨が降ってきたぞ」「強い風も吹いてきたよ」「目の前に大きな川が流れてるよ」と場面に変化をつけた。

T どんな動物に変身したか発表してみよう。

後半<運動身体づくりプログラム>

T みんなが考えた動物に変身してみよう。

T イヌ、ウサギ、アザラシ、クモ、カンガルー、カニになってみよう。

6種類の動きを通した後、教師の示範なしで一連の動きを実施した。教師は1列目のスタート時に変身する動物の名前だけを伝え、動きのポイントを助言していく。

T 今度は先生と同じ動きでリズムに合わせて動いてみてね。

3列横隊に整列し、横の間隔をとらせて座らせる。リズム太鼓に合わせて試しの動きを教師の示範の後に行わせる。

授業の最後には、「次の時間からも今日やった動物に変身するから覚えておいてね」と話し、次時へつなぎ、授業を終えた。

(2) 体力向上に向けた教員の意識の高揚のための「運動身体づくりプログラム講座」の開設と実施

① 「運動身体づくりプログラム講座」の開設

運動身体づくりプログラムの趣旨の理解と教員の体力向上に向けた意識の高揚を図るために、「運動身体づくりプログラム講座」を、下の各地区の会場で、各教育事務所の協力の下、実施した。

【平成25年度運動身体づくりプログラム講座実施会場】

平成25年 9月10日〔南会津〕南会津町立南郷小学校
平成25年 9月24日〔相 双〕南相馬市立石神第二小学校
平成25年 9月26日〔県 北〕川俣町体育館
平成25年10月 7日〔会 津〕湯川村体育館
平成25年10月22日〔県 中〕須賀川市民スポーツ会館
平成25年11月 1日〔県 南〕棚倉町立社川小学校

各学校における運動身体づくりプログラムの対応策として、「3～4列で実施するインターバルトレーニング効果の実感」と「各運動におけるポイントや効果」「運動の楽しさと動きの高まりの体験」等に重点を置いて実施した。さらに、体験型講座を展開するために、以下のようなキーワードを大切に運営することとした(資料1・2)。

<体験型講座のキーワード>

- 体で感じる → 効果の実感
- 体が覚える → 実践への自信
- 体が分かる → 意義の理解

② 講座直後の感想記録用紙

ア 項目別評価（5段階評価、回答数173人）

プログラムの意義を意識しながら進められそうですか？	4.91
マンネリ化を防ぐヒントがありましたか？	4.91
講座を生かして、工夫しながら実施しようと思いましたが？	4.92
継続すれば、子どもの体力は向上しそうですか？	4.85

全ての項目において、高い平均値を示していることが分かる。

イ 自由記述

- 運動身体づくりプログラムの具体的な活用方法（授業のどの段階で、どのくらいの距離で、子どもを出すタイミング、意識させるポイント、個への声かけ、バリエーション、声を出させることの大切さ、友だちとのつながりを意識させて実施する意義など）をたくさん教えてもらった。
- 自分流にはやっていたつもりだったが、今回の指導で一つ一つの意義、バリエーションを変えることへの有効性について新しい発見がたくさんあった。
- 変化のある繰り返しで、子どもたちは楽しみながら体力の向上が図られると思った。
- 意義を理解して意図的にプログラムを実施するのとそうでないのでは、似て非なるものであると反省した。
- 運動身体づくりプログラムを通して、本校の最重要健康課題である肥満の解消につながればよいと思った。体が重い子どもが多いので、今日のような運動を通して、運動が好きな子どもたちになってもらいたいと思った。

自由記述には、講座開設のねらいに迫る感想が寄せられた。さらに養護教諭からは、福島県の大きな健康課題である肥満の解消についても効果が期待できるとの感想を得ることができた。

③ 受講1か月後アンケートより

本講座の内容は、受講後すぐに実施しなければ意味がないと考え、受講1か月後に追跡アンケートを行った。

ア 項目別評価（5段階評価、回答数122人）

プログラムの意義を意識しながら進められましたか？	4.72
マンネリ化を防ぐための工夫をしましたか？	4.28
継続すれば、子どもの体力は向上していくと思いますか？	4.59

講座直後の評価の平均値よりも全体的に低くなっていることが分かる。これは、研修内容を子どもに実践する難しさの表れであると考えられる。ただ、自由記述のコメントからは、受講前よりも自己評価が厳しくなりポイントや効果を確認して実施しようとする意識の高揚と読み取ることもできる。同様に、「意義の意識化」や「体力向上の実感」と比べて「マンネリ化の工夫」の評価が下がっている点については、研修内容を生かして自分なりに工夫しようと努力しながらも、うまく工夫できないもどかしさの表れであると読み取ることができる。

イ 自由記述

- シャトルランのリズムを取り入れて運動身体づくりプログラムを実施したところ好評だった。雨の日には、教室の中でシャトルランのCDをかけて動いている。また、ダンスに基本パターンを入れて動かせるように工夫している。肥満傾向の子どもも喜んで取り組んでいる。
- 講座で指導していただいたことを全て実施してみた。子どもたちの食いつきもよく、飽きずに毎回行っている。パターン化されているので、流れもすぐ覚えてしまった。今後も継続して実施していきたい。
- 運動量が確保され、体力向上の手ごたえを得ている。身に付けさせたい力を意識できたことで、指導がしやすくなった。今後はマンネリ化を防ぐような工夫を増やしていきたいと思う。
- 全校で取り組むことができるよう、業間の時間を使って、紹介いただいたプログラムを全校で実施した。指導者への伝達講習と子どもへの動きのポイントの確認という点で大変効果的だった。来年度も講座があるならば、運動身体づくりプログラムの取組に難しさを感じている先生を誘ってぜひ参加したい。

自由記述の中には、マンネリ化を防ぐ工夫に取り組み、運動の楽しさを味わわせ、子どもたちの体力向上を実感している教員がいることが分かった。さらに、基本パターンを生かしつつ、自分でバリエーションを増やす試みをしている教員がいることも分かった。また、校内全ての学級での実施に向け、方策等について考え、手だてを講じている教員もいた。今後は、このようなアイデアを生かしつつ、運動身体づくりプログラムを発展させていきたい。

また、受講1か月後アンケートの「マンネリ化を防ぐための工夫」についての評価が他の項目よりも低いことから、教員が自信を持って指導にあたることのできるような支援体制を整えていく必要があることも分かった。

さらに、下の感想からも分かるように、校庭で実施する際のパターンやバリエーションを構築し、発信していく必要もある。今後は県内の教員の知恵を集約して作成していくといった手法を取入れながら、どのような運動効果を得るためにどのような運動が必要かといった視点を大切に、校庭での新しいパターンやバリエーションを構築していきたい。

くも歩きやアザランなど腕のカミタス運動を校庭で行う場合、どのようなことができるか鉄棒やのぼり棒を使って取り組んでいます。
機会があれば教えていたがと思います。

受講1か月後アンケートの自由記述

(3) 研究協力校における運動身体づくりプログラムの継続実践による、体力向上に関する検証

① 検証方法と協力依頼事項

「運動身体づくりプログラムを継続すれば体力は向上する」という成果を示すことができれば、本プログラムがさらに普及すると考え、その検証にあたっては、研究協力校の教員の協力を得た。検証は、6月と11月の2回の体力テストで行い、変容や全国平均との比較を見ることとした。そのため、その期間の体育の時間には、必ず運動身体づくりプログラムの基本パターンを実施することとした。また、6月の体力テストの結果で落ち込んでいた種目については、重点的に、前述した「体力テストで明らかになった課題解決のための運動身体づくりプログラムの工夫」を実施した（資料2）。

さらに、第1学年においては、運動身体づくりプログラムの導入を工夫してもらい、福島県の教員に発信できる内容となるようお願いした。また、第6学年については、記録の蓄積とともに、本プログラムへの継続的な取組における意欲や有用感の高まりについての調査も依頼した。

② 検証結果

以下の結果から、運動身体づくりプログラムを継続すれば、体力は向上する可能性があることが分か

る。発育上、記録が伸び悩む時期である第6学年女子においても全ての種目で記録の向上が見られ、全国平均よりも高い水準であることが、それを証明している。

A小学校 第6学年男子

	男子平均(6月)	男子平均(11月)	上昇・下降	全国2011年	全国平均との差
握力	24.77	25.51	↑	19.9	5.6
上体起こし	19.69	20.95	↑	21.37	-0.42
長座体前屈	38.88	38.88	→	34.96	3.91
反復横とび	46.07	47.18	↑	45.76	1.42
20Mシャトルラン	59	60.44	↑	62.07	-1.64
50m走	8.7	8.69	↑	8.88	0.19
立ち幅とび	155.29	157.4	↑	164.59	-7.19
ボール投げ	27.25	28.85	↑	29.66	-0.81

A小学校 第6学年女子

	女子平均(6月)	女子平均(11月)	上昇・下降	全国2011年	全国平均との差
握力	24.92	25.68	↑	19.72	5.96
上体起こし	19.44	20.75	↑	19.79	0.96
長座体前屈	39.55	39.51	↓	39.85	-0.34
反復横とび	39.51	46.6	↑	42.98	3.62
20Mシャトルラン	57.82	59.46	↑	48.8	10.66
50m走	8.72	8.69	↑	9.18	0.49
立ち幅とび	154.21	156.25	↑	155.7	0.55
ボール投げ	25.75	27.32	↑	17.54	9.78

さらに、下に示したB小学校第1学年の結果には、6月から11月の5か月間で、飛躍的な記録の伸びが見られる。様々な運動感覚や能力を吸収しやすいこの時期に、バランスのよい運動で組み立てられている運動身体づくりプログラムの継続的な実施は、体力・運動能力の向上に大変有効であると言える。

B小学校 第1学年男子

	男子平均(6月)	男子平均(11月)	上昇・下降	平成24年度全国平均	全国平均との差
握力	10	10.9	↑	9.39	1.51
上体起こし	10.75	11.72	↑	11.5	0.22
長座体前屈	25.66	35.09	↑	25.93	9.16
反復横とび	28.16	30.72	↑	27.17	3.55
20Mシャトルラン	14.91	23.27	↑	18.46	4.81
50m走	12.33	11.35	↑	11.49	0.14
立ち幅とび	93.58	107.27	↑	113.97	-6.7
ボール投げ	9	9.63	↑	8.78	0.85

B小学校 第1学年女子

	女子平均(6月)	女子平均(11月)	上昇・下降	平成24年度全国平均	全国平均との差
握力	9.28	10.15	↑	8.79	1.36
上体起こし	12.19	14.47	↑	10.95	3.52
長座体前屈	26.76	33.66	↑	28.53	5.13
反復横とび	26.57	30.09	↑	26.25	3.84
20Mシャトルラン	13.47	16.76	↑	15.33	1.43
50m走	11.57	11.56	↑	11.83	0.27
立ち幅とび	97.52	98.52	↑	106.37	-7.85
ボール投げ	7.69	8.09	↑	5.8	2.29

Ⅲ 研究のまとめ

研究協力校の子どもに運動身体づくりプログラムについての意識調査を行い、以下のような結果が得られた。

「運動身体づくりプログラムをするのは楽しいですか」	
とても楽しい	62%
まあまあ楽しい	38%
あまり楽しくない	0%
まったく楽しくない	0%

(運動身体づくりプログラムについての子どもへの意識調査より)

運動身体づくりプログラムの趣旨の一つである「動きたい体」を育てるためにも、「運動の楽しさ」を感じさせることは大変重要なことである。アンケート結果より、マンネリ化を防ぐための工夫や動きを高める工夫によって、運動の楽しさを感じながらプログラムに取り組む子どもが多くなることが分かる。また、入門期の導入の工夫もその一因であると考えられる。

授業開始時に楽しいと思えるような本プログラムを実施することは、体育授業に向けて心と体のスイッチが入れることとなり、主運動に対する意欲の向上、ひいては技能の向上への転移が期待できる。

「運動身体づくりプログラムが役に立ったと思ったことがありますか」	
とてもある	38%
ときどきある	48%
あまりない	14%
まったくない	0%

(運動身体づくりプログラムについての児童への意識調査より)

また、上のアンケート結果からは、運動身体づくりプログラムに対して十分な有用感を感じていない子どもがいることも分かる。このことは、子どもが主体的に本プログラムに取り組む上での課題である。そこで、プログラム中のみならず、各運動領域においても、教員の言葉かけを中心に、その有用感を感じさせることができるような手だてを講じていくことが重要であると考えられる。

子どもが「やらされている」という意識で取り組むのではなく、「やってみたい」「役に立つ」「体力

や動きの高まりが実感できる」といった意識を持つことを大切にして、本プログラムを実践していくことを忘れてはならない。

1 研究の成果

- (1) 運動の意義を踏まえた基本パターンや、マンネリ化を防ぐための様々なプログラムを工夫・改善することができた。
- (2) 「運動身体づくりプログラム講座」を開催し、工夫・改善したプログラムを発信することにより、県内約200名の教員に対し、体力向上に向けた意識の高揚を図ることができた。
- (3) 研究協力校における体力向上に関する検証を通し、工夫・改善した運動身体づくりプログラムは、体力テストの記録の向上、ひいては体力の向上に寄与することが明らかになった。

2 今後の課題

- (1) 「運動身体づくりプログラム講座」に参加した教員のみならず、県内の多くの教員に工夫・改善したプログラムを、広報誌・Webサイト等への掲載及び来年度の各種講座を通して発信していきたい。
- (2) 現在、福島県では、運動身体づくりプログラム検討委員会による本プログラムの改善に取り組んでいる。委員の一員として、本研究を改善に役立てていきたい。

〈参考・引用文献〉

- 1) 運動身体づくりプログラム〈小学校編〉解説
(福島県教育委員会 2005年)
- 2) 小学校運動身体づくりプログラム講座テキスト
(福島県教育センター 2013年)
- 3) 平成24年度「全国体力・運動能力、運動習慣等調査」結果の概要 (福島県教育委員会 2012年)
- 4) 学校体育実技指導資料 第7集「体づくり運動」(改訂版) - 授業の考え方と進め方 -
(文部科学省 2013年)
- 5) 柔軟性トレーニング-その理論と実践-
クリストファーM.ノリス著(大修館書店 1999年)
- 6) 0～5歳児の運動遊び指導百科 前橋 明著
(ひかりのくに株式会社 2004年)

資料 1

＜マンネリ化を防ぐためのバリエーションの工夫＞

ア 「仲間と楽しく」 編

仲間と共に行うことで、個人では味わうことのできない運動感覚を感じたり、トレーニング効果を得たりすることができる。

＜連続立ち幅跳び＞

基本パターンにある連続立ち幅跳びを手をつないで行う。息を合わせて、なるべく遠くへ跳ぶようにする。



〔効果〕

タイミングを合わせてジャンプすることにより、体が引き上げられ、今までにない滞空時間を味わうことができる。また、引き上げる側は、体を引き上げることで負荷のかかったジャンプになり、瞬発力を高めるトレーニングとなる。一人では味わうことのできないトレーニング効果を得ることができる。

イ 「リズム変化」 編

同じ運動でもリズムを変えると、異なったトレーニング効果が得られる。

リズムを変えるには、リズム太鼓が大変有効である。

＜スキップ＞

〔効果〕

主にリズム感を養う運動であるが、ゆっくりとしたリズムで行えば、腕振りやもも上げといった動きの高まりや、ひらめ筋、ハムストリング筋などの筋力の向上につながり、陸上運動の走力を高めるトレーニングにもなる。

逆に速いリズムで行えば、手足の素早い切り返しによって巧緻性を高めたり、体のしめといった感覚を養ったりすることができる。

ウ 「運動を組み合わせる」 編

各運動領域の特性を踏まえた運動を組み合わせると、プラスアルファの運動効果を得ることができる。

＜ボール運動領域と運動身体づくりプログラム＞

〔効果〕

スキップやサイドステップ等とボールの投・捕を組み合わせる。すれ違う前に相手にボールを投げてパスすることにより、相手の動きを予測してボールを投げるといった能力を養うことができる。ボールをキャッチする側は、投げられたボールの軌道を予測して捕球する能力を高めることができる。

資料 2

＜体カテストで明らかになった課題を自覚化するための運動身体づくりプログラム＞

ア 柔軟性（長座体前屈）の向上に向けて

＜おしり合わせ！ 引っ張りっこ前屈＞

- ① 二人で背中（おしり）を合わせる。
- ② 股の間に二つ折りにしたタオル・ぞうきんを通し、1・2のリズムで引き合う。

互いに膝を伸ばして行うことを忘れずに実施させる。

身長が同じくらいの方がやりやすい。



イ 敏捷性（反復横跳び）の向上に向けて

＜手つなぎ反復横跳び＞

- ① 向かい合って立つ。
- ② 始める方向を確認する。
- ③ スタートの合図で息を合わせて反復横跳びをする。

＜グループ対抗反復横跳び＞

- ① 前の人の肩を持ってグループでつながる。
- ② スタートの合図で息を合わせて反復横跳びをし、何回できるかを競う。



グループ全員がラインを触ること

個人の記録と比較しやすいので時間は20秒が目安

ウ 瞬発力（立ち幅跳び）の向上に向けて

＜「グリコ」立ち幅跳び＞

- ① スタートライン、ゴールラインを決める。
- ② スタートラインに二人で並ぶ。
- ③ じゃんけんをする。
- ④ 勝った人は、勝った文字の数だけ立ち幅跳びで進む。
- ⑤ どちらかがゴールラインに着くまで行う。
- ⑥ 負けた人は、そこから連続立ち幅跳びでゴールまで進む。