

令和2年度（2020年度）体育専科教員活用事業

# 十勝管内 小学校体育科授業 サーキットトレーニング実践事例集



十勝管内の体育専科教員が発案したサーキットトレーニングを  
体育の授業に取り入れてみませんか？



～目 次～



第 1 章 本事例集の使い方 . . . . P 2  
サーキットトレーニング (例) . . P 3  
作成用テンプレート . . . . P 4  
掲示用テンプレート . . . . P 5

第 2 章 サークットトレーニング運動事例編

「ラダー」 . . . . . P 7 - 8  
「島とび」 . . . . . P 9 - 10  
「ストレッチ運動」 . . . . . P 11 - 12  
「各単元の主運動に係る補助運動」  
・ ボール投げ編 . . . . . P 13 - 14  
・ 陸上運動編 . . . . . P 15  
・ ゴール型編 . . . . . P 16 - 19  
・ ネット型編 . . . . . P 20 - 21  
「バランス運動」 . . . . . P 22  
「筋力を高める運動」 . . . . . P 23 - 24  
「体幹運動」 . . . . . P 25



# 第1章 本事例集の使い方

## Step 1

### サーキットトレーニングに取り組んでみましょう！

まずは、2ページの「サーキットトレーニング（例）」を授業の冒頭（5分）に取り入れてみましょう。



＜サーキットトレーニングの取り組み方の例＞

- ・クラスを8グループに分けて、それぞれのグループが8つの運動の場に分かれます。
- ・1つの運動を20秒ずつ、それぞれのグループがそれぞれの運動をこなしていきます。
- ・20秒間運動を行った後、反時計回りで次の運動の場に移動し、次の運動に取り組みます。

## Step 2

### 学校オリジナルのサーキットトレーニングを作ってみましょう！

学校オリジナルのサーキットトレーニングを子どもたちと一緒に作りましょう。



＜学校オリジナルのサーキットトレーニングの作り方＞

- ①「サーキットトレーニング運動事例集編（P6～P25）」からトレーニング種目を選びます。（子どもたちが「やってみよう！」という種目を選ぶと運動への意欲が高まります。）
- ②「作成用テンプレート（P4）」の白い枠内に、「サーキットトレーニング運動事例集編」の種目の内容をそれぞれコピー＆ペーストします。
- ③「掲示用テンプレート（P5）」に「サーキットトレーニング運動事例集編（P6～P25）」の種目の内容をコピー＆ペーストすると、体育科掲示用のポスターも作れます。

## Step 3

### サーキットトレーニングへの取り組み方を工夫しよう！

サーキットトレーニングの運動種目や行い方を工夫し、学校課題の解決に結びつけましょう。



＜学校課題の解決に向けたサーキットトレーニング活用の工夫＞

- ①体力や運動への取り組み方に係る児童生徒の課題を、全教職員で明らかにします。（日常の児童生徒の様子や各種調査等から）
- ②明らかになった学校課題の解決に効果的な運動種目を選ぶとともに、取り組み方（体育で取り組む、休み時間に取り組む、児童会・生徒会で取り組むなど）を検討します。
- ③実際にサーキットトレーニングに取り組むとともに、児童生徒の体力の伸びや運動習慣の定着等を検証します。

# サーキットトレーニング



体育の時間の最初に、楽しみながら継続できるサーキットトレーニングに取り組み、準備運動をしながら運動量を確保して、体力・運動能力向上を目指しましょう。

## START

### ①番「ラダー」

#### ラダー①

【活動例】



【目的】 敏捷性・走力を高めます。

【取組内容】

- 2つのレーンを用意して順番に行います。
- 1レーン目は、1つのマスの中に片足ずつ両足を入れて、前に進みます。
- 2レーン目は、他の方法で行います。

【取組のポイント】

- やり方を理解するまではゆっくりと行い、正しい方法を覚えさせます。
- 慣れてきたら、より速く正確に行います。

### ⑧「主運動」(例)

#### ボール回し

【活動例】



【目的】 ボールを手で扱う感覚を養います。

【取組内容】

- 腕→足→腕→頭の順でボールを1回ずつ回します。
- できるだけ早く、連続して回します。

【取組のポイント】

- 手を開いて、指先でボールを持ちます。
- 手のひらは、あまりボールに触らないようにします。

### ⑦「体幹運動」

#### プランク

【活動例】



【目的】 筋力、体幹を高めます

【取組内容】

- 姿勢を作り20秒間キープします。

【取組のポイント】

- 学年・実態に応じて秒数を変えて行います。
- 背中から足首まで、体をまっすぐに伸ばします。
- おなかの奥に力を入れます。

GOAL

### ②番「島とび」

#### 島とび①

【活動例】



【目的】 敏捷性・調整力を高めます。

【取組内容】

- ラバーリング等をランダムに置いて、そこをめぐってジャンプして進みます。

【取組のポイント】

- リング間の距離を工夫し、小さいジャンプや大きいジャンプがリズムよくできるようにします。

全国体力・運動能力、運動習慣等調査結果を経年で見たと、十勝管内は柔軟性、筋力、走力、敏捷性に課題！！

課題を踏まえて、体育科の授業のはじめにサーキットトレーニングを継続的に取り組もう！！

実践事例集を活用しながら、児童の実態や取り組んでいる単元に応じてメニューを組み替えたり、学校の課題に応じてプログラムを作成したりして継続して取り組もう！！

### ⑥番「筋力を高める運動」

#### バーピージャンプ

【活動例】



【目的】 筋力と跳躍力を高めます。

【取組内容】

- 直立の姿勢からしゃがんで両手を床につき、少し跳びはねて両足を伸ばし、体を一直線にします。
- 伸ばした両足を元に戻し、しゃがんだ状態から真上にジャンプします。

【取組のポイント】

- 20秒で2セット、インターバルを10秒で行います。
- ジャンプをする時は、両手を上に高く伸ばします。
- スピードよりも正確に行うことで体幹を鍛えられます。

### ③番「ストレッチ運動」

#### 股関節ストレッチ

【活動例】



【目的】 柔軟性を高めます。

【取組内容】

- 足を大きく広げて立ちます。つま先は外側を向きます。
- つま先の方向に、ゆっくりと膝を曲げていきます。
- 90度になるくらい曲げたら、両手を足の内側から入れて両足首をつかみます。

【取組のポイント】

- つかみながら、左右にゆっくり揺らすと股関節の周りの筋肉も伸ばすことができます。

### ④番「主運動」(例)

#### その場かけあし(もも上げ)

【活動例】



【目的】 体幹、走力を高めます。

【取組内容】

- 太ももを床と平行になるまで上げます。
- ひじを曲げてしっかり腕も振ります。

【取組のポイント】

- 背筋を伸ばし、床をしっかりと押すように足を動かします。

### ⑤番「バランス運動」

#### V字バランス

【活動例】



【目的】 筋力、体幹を高めます。

【取組内容】

- 足先を伸ばしながら、上にあげてバランスをとり、姿勢をつくらせます。
- 20秒姿勢を保持します。

【取組のポイント】

- おなかに力を入れて足先まで伸ばします。
- 動きに慣れてきたら両手を広げてバランスをとります。

# サーキットトレーニング



体育の時間の最初に、楽しみながら継続できるサーキットトレーニングに取り組み、準備運動をしながら運動量を確保して、体力・運動能力向上を目指しましょう。

START			GOAL		
<p>①</p> <p>種目名</p> <p>【活動例】</p> <p>写真</p> <p>【目的】</p> <p>【取組内容】</p> <p>・</p> <p>・</p> <p>【取組のポイント】</p> <p>・</p> <p>・</p>		<p>⑧</p> <p>種目名</p> <p>【活動例】</p> <p>写真</p> <p>【目的】</p> <p>【取組内容】</p> <p>・</p> <p>・</p> <p>【取組のポイント】</p> <p>・</p> <p>・</p>		<p>⑦</p> <p>種目名</p> <p>【活動例】</p> <p>写真</p> <p>【目的】</p> <p>【取組内容】</p> <p>・</p> <p>・</p> <p>【取組のポイント】</p> <p>・</p> <p>・</p>	
<p>②</p> <p>種目名</p> <p>【活動例】</p> <p>写真</p> <p>【目的】</p> <p>【取組内容】</p> <p>・</p> <p>・</p> <p>【取組のポイント】</p> <p>・</p> <p>・</p>				<p>⑥</p> <p>種目名</p> <p>【活動例】</p> <p>写真</p> <p>【目的】</p> <p>【取組内容】</p> <p>・</p> <p>・</p> <p>【取組のポイント】</p> <p>・</p> <p>・</p>	
<p>③</p> <p>種目名</p> <p>【活動例】</p> <p>写真</p> <p>【目的】</p> <p>【取組内容】</p> <p>・</p> <p>・</p> <p>【取組のポイント】</p> <p>・</p> <p>・</p>		<p>④</p> <p>種目名</p> <p>【活動例】</p> <p>写真</p> <p>【目的】</p> <p>【取組内容】</p> <p>・</p> <p>・</p> <p>【取組のポイント】</p> <p>・</p> <p>・</p>		<p>⑤</p> <p>種目名</p> <p>【活動例】</p> <p>写真</p> <p>【目的】</p> <p>【取組内容】</p> <p>・</p> <p>・</p> <p>【取組のポイント】</p> <p>・</p> <p>・</p>	

番

# 種目名

【活動例】



写真

【目 的】

【取組内容】

- 
- 
- 

【取組のポイント】

- 
- 
-