


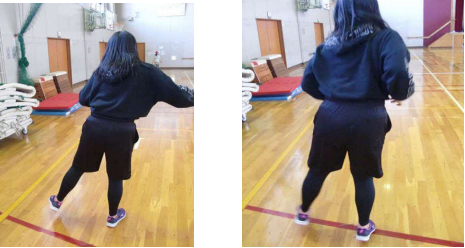


# 「バランス運動」



V字バランス	ブリッジ
<p>【活動例】</p> 	<p>【活動例】</p> 
<p>【目的】筋力、体幹を高めます。</p> <p>【取組内容】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>足先を伸ばしながら、上にあげてバランスをとり、姿勢をつくります。</li> <li>20秒姿勢を保持します。</li> </ul> <p>【取組のポイント】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>おなかに力を入れて足先まで伸ばします。</li> <li>動きに慣れたら両手を広げてバランスをとります。</li> </ul>	<p>【目的】筋力、体幹を高めます。</p> <p>【取組内容】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>両手と両足を床に付けて背中を反らせます。</li> </ul> <p>【取組のポイント】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>動きに慣れたら手と足を近づけます。</li> <li>上手にできるようになってきたら、片手ブリッジ、片足ブリッジに挑戦しましょう。</li> </ul>
かえる倒立	バランス（片手・仰向け）
<p>【活動例】</p> 	<p>【活動例】</p> 
<p>【目的】筋力、体幹を高めます。</p> <p>【取組内容】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>ひじの上にひざをのせて静止します。</li> </ul> <p>【取組のポイント】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>両腕とおなかに力を入れます。</li> <li>動きに慣れたら、足を前に出しひじの上にももやひざの裏をのせて静止してみましよう。</li> </ul>	<p>【目的】筋力、体幹を高めます。</p> <p>【取組内容】</p> <p>（仰向け）</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>仰向きで、足と両手で体を支えます。※写真左参照（片手）</li> <li>足と片手で体を支えます。※写真右参照</li> </ul> <p>【取組のポイント】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>頭から足先まで一直線にしましょう。</li> <li>腰が落ちないようにしましょう。</li> <li>上げている手の指先を伸ばしましょう。（片手）</li> </ul>

# 「筋力を高める運動」

<p style="text-align: center;">バーピージャンプ</p>	<p style="text-align: center;">マウンテンクライマー</p>
<p>【活動例】</p> 	<p>【活動例】</p> 
<p>【目的】筋力と跳躍力を高めます。</p> <p>【取組内容】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 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。</li> <li>• 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。</li> </ul> <p>【取組のポイント】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 20秒で2セット、インターバルを10秒で行います。</li> <li>• ジャンプをする時は、両手を上に高く伸ばします。</li> <li>• スピードよりも正確に行うことで体幹を鍛えられます。</li> </ul>	<p>【目的】筋力と走力を高めます。</p> <p>【取組内容】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 両手を床につき、体を一直線に保持します。</li> <li>• 交互に膝を曲げ、足を動かします。</li> </ul> <p>【取組のポイント】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 20秒で2セット、インターバルを10秒で行います。</li> <li>• 曲げた足のつま先は床につけずに行います。</li> <li>• スピードを意識するよりも、姿勢をよく、正確に行うことで体幹を鍛え、走ることに必要な筋力を養います。</li> </ul>
<p style="text-align: center;">大の字バーピージャンプ</p>	<p style="text-align: center;">足かえジャンプ</p>
<p>【活動例】</p> 	<p>【活動例】</p> 
<p>【目的】跳躍力と瞬発力を高めます。</p> <p>【取組内容】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• バーピージャンプを行います。（しゃがむ・腕立て姿勢）</li> <li>• ジャンプをする時に全身を使って大の字をつくります。</li> </ul> <p>【取組のポイント】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• できるだけ素早く動きます。</li> <li>• 大の字ジャンプをする時に全身を使い、大きくジャンプするようにします。</li> </ul>	<p>【目的】跳躍力・瞬発力を高めます。</p> <p>【取組内容】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 左右どちらかの足を前に出し、立ちひざの状態になります。</li> <li>• 思い切り上に向かってジャンプをして頭の上で手をたたく。前に出している足を逆の足に変えます。</li> </ul> <p>【取組のポイント】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• できるだけ高く上に跳びます。</li> <li>• 最初の姿勢はお尻とかかとをつけます。</li> </ul>

腕立てジャンプ	リズムスクワット
<p>【活動例】</p> 	<p>【活動例】</p> 
<p>【目的】 跳躍力・瞬発力・筋力を高めます。</p> <p>【取組内容】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>腕立て姿勢になります。</li> <li>どちらかの足を胸にひきつけ、素早く足を変えます。</li> </ul> <p>【取組のポイント】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>体は一直線のままにします。</li> <li>一回ずつ手の力を使って跳びながら足を入れ替えます。</li> </ul>	<p>【目的】 跳躍力・筋力を高めます</p> <p>【取組内容】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>1・2・3のリズムに合わせて動きます。</li> <li>1で左足を斜め横にのばします。2で右足を斜め横にのばします。3でしゃがみます。これを何度も続けます。</li> </ul> <p>【取組のポイント】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>できるだけリズムに合わせて素早く動きます。</li> </ul>

# 「体幹運動」

<p style="text-align: center;">プランク</p>	<p style="text-align: center;">片足膝上げスタンス</p>
<p>【活動例】</p> 	<p>【活動例】</p> 
<p>【目的】筋力、体幹を高めます</p> <p>【取組内容】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>姿勢を作り20秒間キープします。</li> </ul> <p>【取組のポイント】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>学年・実態に応じて秒数を変えて行います。</li> <li>背中から足首まで、体をまっすぐに伸ばします。</li> <li>おなかの奥に力を入れます。</li> </ul>	<p>【目的】筋力、体幹を高めます</p> <p>【取組内容】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>姿勢を作り20秒間キープします。</li> </ul> <p>【取組のポイント】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>学年・実態に応じて秒数を変えて行います。</li> <li>背中から足首まで、体をまっすぐに伸ばします。</li> <li>おなかの奥に力を入れます。</li> <li>前傾姿勢になったり、沿ったりしないようにします。</li> </ul>
<p style="text-align: center;">エアプレーン</p>	<p style="text-align: center;">K字バランス</p>
<p>【活動例】</p> 	<p>【活動例】</p> 
<p>【目的】筋力、体幹を高めます</p> <p>【取組内容】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>片足立ちからエアプレーン（飛行機）の姿勢になります。</li> <li>20秒間キープします。</li> </ul> <p>【取組のポイント】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>学年・実態に応じて秒数を変えて行います。</li> <li>背中から足首までをまっすぐに伸ばす。</li> <li>おなかの奥に力を入れる。</li> </ul>	<p>【目的】筋力、体幹を高めます</p> <p>【取組内容】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>姿勢を作り20秒間キープします。</li> </ul> <p>【取組のポイント】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>学年・実態に応じて秒数を変えて行います。</li> <li>背中から足首までをまっすぐに伸ばします。</li> <li>おなかの奥に力を入れます。</li> <li>右手と右足を斜めに上げて「K」の形にします。</li> </ul>

令和2年度（2020年度）体育専科教員活用事業  
十勝管内 体育科授業 サーキットトレーニング実践事例集～作成協力者一覧

令和2年度体育専科教員	
所属名	氏名
音更町立音更小学校	清水 真吾
芽室町立芽室南小学校	川崎 有希
幕別町立幕別小学校	細田 泰稔
池田町立池田小学校	岡 久めぐみ
帯広市立大空小学校	飯島 恵美子



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

令和3年3月発行

〒080-8588 帯広市東3条南3丁目

北海道教育庁十勝教育局教育支援課

TEL 0155-26-9241

FAX 0155-23-5320

URL : [www.dokyoi.pref.hokkaido.lg.jp/hk/tky/index.htm](http://www.dokyoi.pref.hokkaido.lg.jp/hk/tky/index.htm)