



府中市立南町小学校

年 組 名前()

南町小学校 ACTIVE PLAN

～MAP！！～



取組1

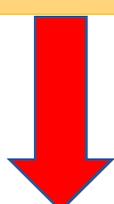
朝の時間を活用した、柔軟、体幹補強運動を行っています。心も体もリフレッシュして、よい1日をスタートしましょう！

取組2

学校のみならず、家庭でも運動をすることをねらいとした、簡単にできる運動パンフレットです。(本紙)運動習慣を確立しましょう！

取組3

休み時間を活用して全校で運動に取り組みます。体力向上や健康の保持増進をねらいとして「運動の日常化」を図りましょう！



体力向上

健康の保持増進

けい ストレッチ系

ぜんしん

手を組んで、上に伸ばす。背筋をまっすぐ伸ばす。

座って



立って

かた・うで

頭の後ろで、ひじが上になるように曲げ、逆の腕で下に押す。ひじが頭の先まで届くようにする。



左右やりましょう!



せなか・うで

腕を、反対側の腕でかかえこむ。腰をひねらないようにする。



左右やりましょう!



くび①

リラックスして頭を左右に動かす。体ごと曲がらないように気を付ける。

首をのばそう!
左右やりましょう!



くび②

両手を頭の後ろで組み、首を前に傾ける。背中が曲がらないように気を付ける。

首の後ろを

のばしましょう!



むね

背後で指を組み、背筋を伸ばして腕を上げていく。胸を張って顔はまっすぐ前を見る。

うでをがんばってあげよう!



ふともも・かた・こし

足を大きく開いて立ち、こしを落としてかたを入れる。

かたを前につき出す。

腰を写真くらい

落としましょう!

つま先は外側を向くようにしましょう!



せなか

指を組み、お腹を見るように背中を丸めて、腕を前につき出す。おへそを見る。

せなかをのばそう!!

手は前へ!



けい パワー系

プランク

両肘、または両手を床につけ、うつ伏せになる。
背筋をまっすぐに伸ばし、頭・背中・腰・かかとが一直線になるようにする。



あおむけ回り

腕で体を支え、手のひらを中心にしてかかとで1周する。



腕立て回り

腕で体を支えながら、つま先を中心にして1周する。



サイドブリッジ

体ごと横を向き、肘または片手を地面につけて体全体を一直線にする。体をもちあげてキープする。左右どちらも行おう。



バックブリッジ

あおむけの状態に膝を立て、両腕を体の横に置く。
おしりを高く浮かせ、肩から膝までが一直線になるようにする。



体そり

体をまっすぐに伸ばし、うつ伏せになる。
腕、胸、足を床からはなして止まる。



カエル逆立ち

しゃがんで手を肩幅の広さに開き、床につく。
肘を膝の内側につける。
頭を床に近づけ、つま先を浮かせる。



ゆっくりしゃがみ立ち

足を肩幅に開いて立ち、ゆっくりしゃがみ、ゆっくり立つ。
膝がつま先よりも前にならないように気を付ける。



けい バランス系

ペンギン歩き

膝立ちで腕を大きくふって歩く。
なれたら手で足の甲を
もって歩く。



歩くには、バランス
が大切だね!!



つま先タッチ

右足を上げてゆっくり後ろに引く。
右手の先で左足の
つま先をタッチする。
反対も行う。



動かず、ぴたっととまって
何秒できるかな。

V字バランス

座った状態から両足をまっすぐ伸ばし、手で足の後ろを
もって支える。なれたら両手を横に広げましょう!



かたあしだ
片足立ち

手を頭の上で合わせた状態で
片足立ちをする。
30秒チャレンジ!



ぐらぐらしない!!

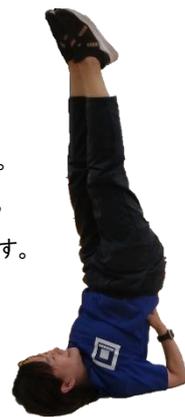
だるまさん

両足首をつかんだ状態ですわり、そのまま体を後ろや左右に倒し、
手をはなさないで起き上がる。「だるまさんがころんだ」と言いながら
転がり、最後の「だ」のところで起き上がる。



せしじとろりつ
背支持倒立

上を向いて寝た状態で、
膝を曲げて顔に近付ける。
両手で背中を支えながら
膝を伸ばして足を上に伸ばす。



クモ歩き

手の平と足の裏で体を支える。
できる人はその姿勢のまま歩いてみよう!



クロスプランク

両膝と両手の手の平を地面につく。
右手を前に伸ばして左足を後ろに伸ばす。
左手を前に伸ばして右足を後ろに伸ばす。



友達やおうちの人ととりくもう!



シーソーどこまでできるかな?

2人1組で背中合わせになり、腕を組みます。



片方の背中の上に、もう一人が乗ります。



少し痛さを感じるまでやってみよう!
息を吐きながら行うのがオススメだよ!

お尻でよーいドン!

足と背筋を伸ばします。



体を左右に動かして、お尻の力だけで進みます。



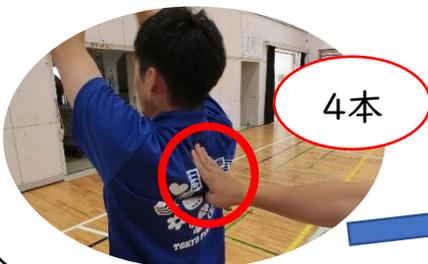
動画もあるよ!
みんなで競争してみよう!



活動前と後で長座体前屈をやってみよう!
記録が変わっているかな??

肩甲骨をびったんこ!

2人1組になり、肩甲骨の間に指を置きます。



腕回しをし、指を肩甲骨ではさめた
ら指の本数を減らします。

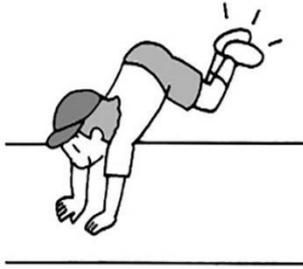


指を置かなくてもできるかな?
やってみよう!!

いろいろな動き発見カード

- ・自分や友達、家族のみんなで見つけた動きを3秒間止めることができれば大成功！！
- ・周囲に気を付けてやりましょう。
- ・友達と紹介し合いながら、動きに挑戦してみよう！

空いているマスに新しい動きを書いてみよう！
書いたら、先生や友達に紹介してみよう！

1 (かえる足うち) 	2 (コの字腹筋) 	4
3		6
5		

コーディネーショントレーニングにチャレンジしよう！

①くの字



②S字



③くの字S字ミックス



④ラディアンⅠ型



⑤ラディアンⅡ型



⑥ラディアンⅢ型



⑦ラディアンⅣ型



上の^{にじげん}二次元コードを^{よこ}読み込んで
みてね！

^{すいようび}水曜日の朝に^と取り組んでいる
^{なん}南チャレモーニングを^{おも}思い出して、^だコーディネーションレ
ーニングに^と取り組んでみよう！



TOKYO ACTIVE PLAN

I 「TOKYO ACTIVE PLAN for students」策定の意義

人生100年時代、元気に活躍し続けられる社会をつくる必要がある

- 幼児期から運動を楽しみながら、自ら体力を高めていく習慣を身に付けることが大切
- 東京2020大会を契機に、「だれでも、どこでも、いつまでも」スポーツを楽しむことができることが大切

II 子供たちの体力向上に向けた基本的な考え方

健康で活気に満ちた生活をデザインすることができる資質・能力を育む

（「未来の東京」に生きる子供の姿）

<東京型体力向上モデル>

- スポーツとの多様な関わり方（**する・みる・支える・知る**）を通じた取組を充実
- 東京の**各種専門家**等と積極的に連携
- **デジタル技術**を活用し、エビデンスベースの指導（集団から個に着目）



III 子供たちの体力向上に向けた取組の今後の方向性

<これまでの取組>

- 総合的な子供の基礎体力向上方策に基づく取組を推進
- 東京都統一体力テストの実施
 - マネジメントサイクルの活用
 - 実践事例集の作成・周知

<体力の現状、課題>

- 向上傾向にあった体力が令和3年度は低下
- ・ 個に応じた指導の質を更に向上
 - ・ **運動時間減少のスタイル定着の回避**
 - ・ 健康的な生活習慣の定着
 - ・ 多様なニーズへの対応
 - ・ **スポーツとの多様な関わり方の推進**

<体力向上施策の方向性>

- ・ **スポーツの多様な楽しみ方を学ぶ体育授業**
- ・ **関係団体等と連携した運動習慣の定着**
- ・ **外部人材等と連携した健康教育**
- ・ **多様なニーズに応じた運動する機会**
- ・ **スポーツへの関心を高める取組**

南町小では…

引用：東京都 HP

https://www.metro.tokyo.lg.jp/tosei/hodohappyo/press/2022/03/24/documents/09_01.pdf

体育科の授業改善

運動の日常化

運動に親しみ、自ら健康を促進できる児童を目指します！！