

小学校体育科における体づくり運動を取り入れた
体力向上に有効なサーキット運動
— 多様な動きをつくる運動を生かし、主運動につながる
「パワーアップタイム5」の作成 —

研究構想図

長期研修員 根本 剛

児童の体力向上

進んで運動する子の育成



楽しみや喜びを味わわせ
豊富な運動経験をさせる



体づくり運動

<高学年>
体力を高める運動



<中学年・低学年>
多様な動きを
つくる運動(遊び)



動きを取り入れる

パワーアップタイム5

主運動につながる動きで結び付ける

各運動領域

<高学年>
器械運動・陸上運動・水泳
ボール運動・表現運動
保健



<中学年>
器械運動・走跳の運動
浮く泳ぐ運動
ゲーム・表現運動
保健

<低学年>
機械器具を使つての運動
走跳の運動
水遊び・ゲーム
表現リズム遊び



課題

運動遊び習慣の定着率が低い
(体力低迷の原因の一つ)

