

「パワーアップ仙台っ子プロジェクト」メニュー

アクションプログラム1 ー 全カショートドリル ー 【通年】（朝・帰りの会等）

各運動能力を補強するため、次の運動を毎日の朝の会や帰りの会等において継続的に行う。
その際、正しく体を動かすことに意識させ、安全に留意して行わせる。

【握力・腕力補強】

グーパー体操・・・手のひらを大きく開き、素早く閉じる動きを連続して行う。

※詳細は、パワーアップ仙台っ子～運動の日常化に向けた運動事例集～体力向上編② P7

かえるの倒立・・・手のひらを床に付き、両肘の外側に両膝の内側をあて、バランスを取りながら前傾し、足を床から離す。

低学年のめあて：バランスを取りながら、片足を床から離す。

中・高学年のめあて：バランスよく5～20秒程度行う。

【走能力補強】

腕振り運動・・・スタンディングスタートの体勢を取らせて行う。

低学年のめあて：素早く振る。

中学年のめあて：腕を直角にして素早く振る。

高学年のめあて：腕を大きく、直角に保ち、素早く振る。

【脚力補強】

空気椅子・・・椅子に座っているような姿勢を保つ。

低学年の具体例：10秒程度行う。

中学年の具体例：15～20秒程度行う。

高学年の具体例：グーパー体操をしながら、20～30秒程度実施する。

さらなる補強例：中・高学年の具体例をつま先立ちで行う。

片足ハーフスクワット・・・片足立ちになり、バランスを取りながらハーフスクワットを行う。

低学年のめあて：バランスを保ちながら、片足立ちで、少しだけ膝を曲げる。

中学年のめあて：バランスを保ちながら、片足立ちハーフスクワットを行う。

高学年のめあて：ゆっくりとした動作で、片足立ちハーフスクワットを行う。

【柔軟性補強】

ストレッチ・体操・・・椅子に座った状態等で行う。

※詳細は、パワーアップ仙台っ子～運動の日常化に向けた運動事例集～中学校編④ P46

【投能力補強】 **振り子投げ**・・・オーバーハンドスローのフォームを矯正する。

※詳細は、パワーアップ仙台っ子～運動の日常化に向けた運動事例集～体力向上編③ P8

毎回の体育科授業の導入時に、体組織を十分に温め、脚力(50m走、立ち幅とび)、全身持久力(20mシャトルラン)等の改善を図ることから次の運動を行う。

- (1) 低学年は2分程度、中学年は3分程度、高学年は4分程度のランニングや鬼遊び、なわとび、みやぎっ子!元気アップエクササイズ等を行う。原則としてマラソンカード等の運動カードを併用し、児童の意欲喚起につなげる。

※運動カードの具体例は、パワーアップ仙台っ子～運動の日常化に向けた運動事例集～資料編

①P51 または、アクションプログラム3 「仙台国際ハーフマラソンを走ろう！」

- (2) 二人ペアになり、馬跳び(中・高学年)・足ジャンケン(低学年)を20秒程度行う。

低学年具体例：一人足ジャンケンを素早く行う。グー⇒チョキ⇒パー⇒グー…

中学年めあて：両腕の支持と突き放し、両脚で跳ぶタイミングを意識させる。

高学年めあて：中学年のめあてを、リズムよく素早く行う。

- (3) 跳躍系の基礎運動として、立ち幅とびや垂直跳びの正しいフォームを矯正する。

めあて…バネをイメージし、膝・腰を曲げ、勢いよく全身・両腕を伸ばして跳ぶ。

※詳細は、パワーアップ仙台っ子～運動の日常化に向けた運動事例集の～体力向上編⑤ P13

《 仙台っ子ウォーミングアップの具体例 》

《 具体例1 》

始業前にトラックを走る ⇒ 始業合図で整列・授業の挨拶 ⇒ 体操・ストレッチ ⇒ 跳躍系の基礎運動[アクションプログラム2(3)] ⇒ 馬跳び[アクションプログラム2(2)] ⇒ 本時の主な学習 ⇒ 授業後、マラソンカード [アクションプログラム3] 等に記入

《 具体例2 》

始業合図と共に、整列・授業の挨拶 ⇒ 連続短なわとび練習 [アクションプログラム2(1)] ⇒ 体操・ストレッチ⇒ 振り子投げフォームの運動 [アクションプログラム1 [投能力補強]] ⇒ 脚ジャンケン連続10回 [アクションプログラム2(2)] ⇒ 本時の主な学習 ⇒ 授業後、なわとびカード [パワーアップ仙台っ子 P52] に記入、元気アップみやぎっ子! 「web」なわ跳び広場にエントリー [アクションプログラム4(2) 例3]

《 具体例3 》

始業合図と共に、整列・授業の挨拶 ⇒ みやぎっ子!元気アップエクササイズのダンス [アクションプログラム2(1)] ⇒ ストレッチ ⇒ 跳躍系の基礎運動 [アクションプログラム2(3)] ⇒ 振り子投げフォームの運動 [アクションプログラム1 [投能力補強]] ⇒ 本時の主な学習

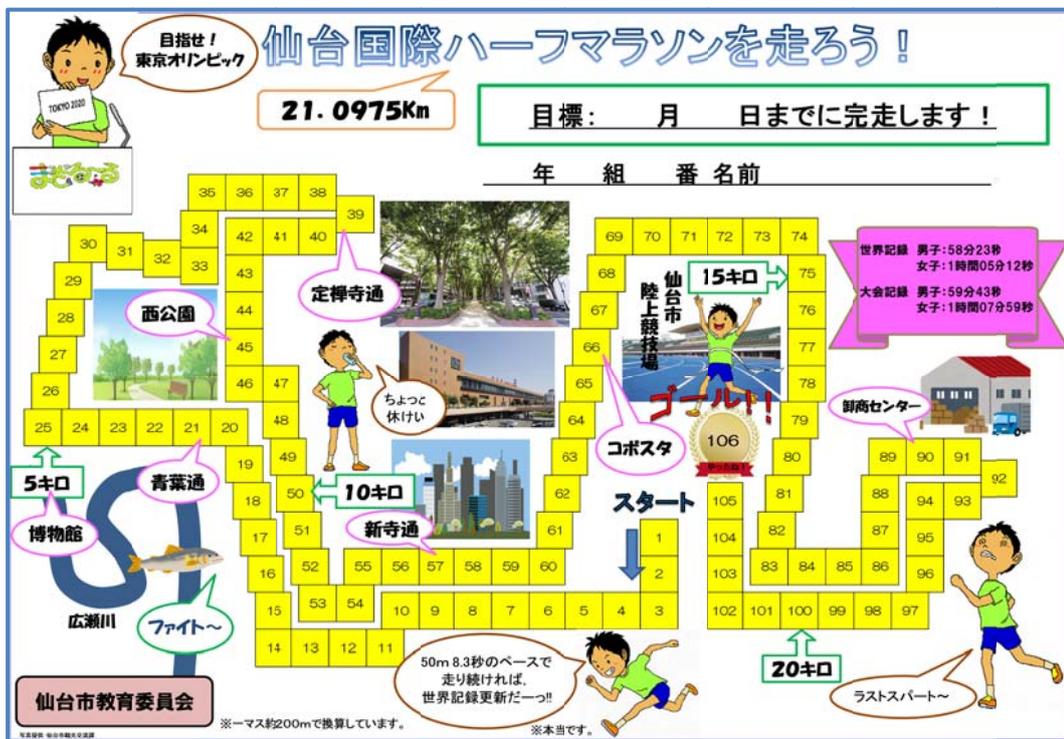
アクションプログラム3 ー仙台国際ハーフマラソンに挑戦ー

【4～7月】(朝・業間等)

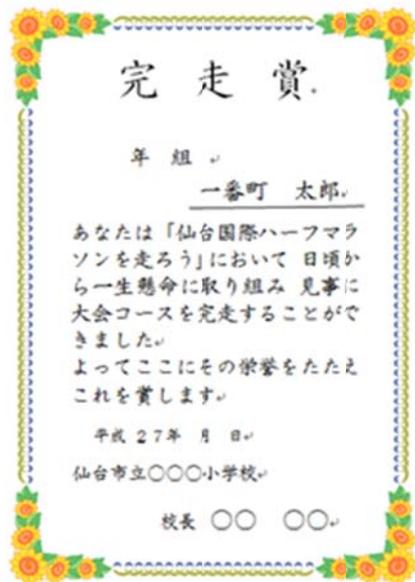
4学年を境として、男子児童は体力が向上する時期であること、女子児童は運動習慣が低下してくる前段階であることから、原則として4学年以上を対象に、「仙台国際ハーフマラソンを走ろう!」の運動カードにより、夏期休業前までに完走することを目標とする。なお、校内事情等に応じて、距離数やマス目数、個に応じた提示方法等は、学校の判断により編集可能とする。

※「仙台国際ハーフマラソンを走ろう!」運動カードと完走賞のデータ保管場所は、サポートプログラム2参照

▼「仙台国際ハーフマラソンを走ろう!」運動カード



▶完走賞
 ※授与については、各校の実情に応じて判断。ただし、校内にて必ず統一のこと。



【イベント】（休憩時間・特別活動等）

学校行事において開催している運動会や体育祭等の他に、休み時間や特別活動等に、学年や委員会等が主体となって、ドッジボール大会等のスポーツイベントを開催する。

（１）全児童が参加できるスポーツイベントを実施する。

（例１）ドッジボール大会やマラソン大会、長縄跳び大会、体力向上オリンピック 等

（例２）地域を活用した学校丸ごと子供の体力向上推進事業の活用

- ・学校が学区民体育振興会等の地域の様々な団体と連携し、子供の体力向上のための総合的な取組を行う。

（２）児童が主体的かつ自主的に練習できるよう環境の整備や場の工夫を行う。

（例１）ドッジボール大会への運動環境の整備

- ①壁に的当てボードを設置する。
- ②簡易的にコートラインが引けるように、グランドポイント等を設置する。
- ③期間限定で複数のボールを学級に配当する。
- ④児童の実態に応じたボール等の種類や大きさを工夫する。

（例２）マラソン大会への運動環境の整備

- ①運動カードを配付し、朝、休み時間、授業にも活用できるようにする。
- ②授業導入時にランニングを行い、大会練習を兼ねる。
- ③休み時間等の練習時に、音楽やアナウンスで楽しい雰囲気をつくる。

（例３）なわとび大会への運動環境の整備

- ①ジャンピングボードを設置する。
- ②短縄用のなわとびカードを配付する。
- ③長縄を学級に配当し、いろいろな跳び方を工夫する。
- ④元気アップみやぎっ子！「web」なわ跳び広場（平成27年5月実施予定）の長縄・短縄の大会にエントリーする。

※イベントの詳細は、**パワーアップ仙台っ子～運動の日常化に向けた運動事例集～小学校編⑦ P32**

（例４）体力向上オリンピック（２回目の体力調査等）への運動環境の整備

- ①自由に使える握力計を職員室前等に設置する。
- ②空きスペースに、反復横とび・立ち幅とび・上体起こし等の練習場所を設置する。
- ③校庭に50mのコースを常設する。
- ④校庭の壁に投擲板を設置する。

※運動環境の整備の詳細は、**パワーアップ仙台っ子～運動の日常化に向けた運動事例集～小学校編⑤ P28**

【通年】（体育科授業・各家庭等）

四肢の状態（運動器）における課題改善策及び予防策として、筋力、関節の柔軟性、身体のバランス等の補強運動として提示する。学校においては体育の授業の導入や体づくり運動の単元において、各家庭においては運動啓発の資料として活用する。

《 仙台っ子エクササイズの具体的な活用例 》

※事前に、運動の目的や正しい動き方を継続して指導する。

※運動等により体を十分に温め、体操等を行ってから実施する。

《 具体例1 》（体育の授業導入）

予め数mの間隔を開けて、3箇所ライン等の目印を付ける。「くも歩き」→「らくだ歩き」→「くま歩き」等の順に目印で歩き方を変えて行う。

《 具体例2 》（体育の授業導入）

各単元の補助運動等として実施する。

- ・マット運動等・・・ゆりかご
- ・体づくり運動等・・・片足しゃがみ立ち

《 具体例3 》（家庭への啓発等）

体育の授業等で一通りの運動及び安全指導をする。その後、各家庭に紹介すると共に運動の啓発をする。また、保護者会等で説明等を行う。

仙台っ子エクササイズでパワーアップ!!

体育の授業や家庭でできる、いろんな運動を紹介するよ。これをするとうつがよくなり、関節が柔らかくなったり、バランスよく立ったり、みんなの様子がパワーアップするよ！
 図や動画などは、自分で工夫してね。
 ※安全には、必ず手を付けておきましょう。

くも歩き
 ① 足指の裏、つま先の裏、背中の骨に付く。お尻を上げる。お尻のバランスやタイミングを調節する。動きを早く！
 ② 膝を上げて！
 ③ 足指の裏に付く！

ゆりかご立ち
 ① マットの上下どやうに！
 ② 背に手を付けて！
 ③ かかとを揃いよく！
 ④ 足を揃えて！

片足しゃがみ立ち
 ① 手を肩で支え、片足で立ち、お尻を床に近づける。お尻でタイミングを調節し、バランスを崩さないように立ち！
 ② せえーの！
 ③ いでーの！

仙台市医師会・仙台市教育委員会

らくだ歩きとくま歩きをしてみよう！

1日に40分程度、くま歩き20分程度、らくだ歩き20分程度をしましょう。

らくだ歩き
 ① 足先・お尻を膝の裏に付す。
 ② 足先・お尻を膝の裏に付す。
 ③ 足を揃いよくする。

くま歩き
 ① 足先・お尻を膝の裏に付す。
 ② 足先・お尻を膝の裏に付す。
 ③ 足を揃いよくする。

仙台市医師会・仙台市教育委員会

体力・運動能力調査結果をもとに、PDCAS サイクルに沿って計画や実施、評価、改善等を行う。また、調査結果等を全教員で共通認識する他、各校の取組みや児童の調査結果等を児童や保護者に周知し、家庭での運動習慣等の取組みを啓発する。

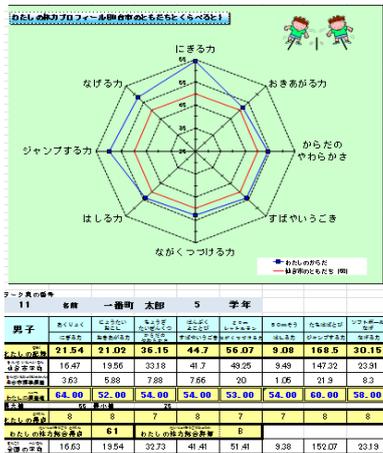
- (1) 年度初めに、個人の前年度の記録を提示し、具体的な目標を持たせるとともに、普段から運動や運動習慣等を意識した生活を啓発する。
- (2) 実技調査等の結果を受け、自校で分析、考察、課題解決策等を明確にし、職員会議等で全教員の共通理解を図り、共通認識のもとに取り組む。
- (3) 個人、学校の調査結果や考察、課題解決策等を保護者へ周知し、家庭でも運動や運動習慣等を意識してもらうよう依頼する。

【家庭への啓発資料の参考】

- (1) パワーアップ仙台っ子～運動の日常化に向けた運動事例集～小学校編⑧ P34
- (2) 体カプロフィール作成ソフト（別途配付）を活用し、全児童分の個人シートを印刷、配付。
- (3) その他、運動習慣等に関連したカード等を学期ごとに活用。（データ保管場所は、サポートプログラム2参照）

▼体カプロフィール作成ソフト

「市との比較グラフ」



▼生活習慣のチェックをしよう

～生活習慣のチェックをしよう～

一年 組 番 名 姓

自分で決める方に○をつけてみよう。

1 バランスのよい食生活	1点	0点
① 1日3食、決まった時間に食事をしますか？	はい	いいえ
② 好き嫌いなく食べますか？	はい	いいえ
③ 肉類や魚類をよく食べていますか？	はい	いいえ
④ 塩辛い食べ物(スナック菓子など)をよく食べていますか？	はい	いいえ
⑤ おやつや清涼飲料も1日3回以上、食べたり飲んだりしていますか？	はい	いいえ
2 適度な運動習慣	1点	0点
① 授業の時間以外に、運動をしていますか？	はい	いいえ
② 休み時間や放課後は体をよく動かしますか？	はい	いいえ
③ 学校以外でも体を動かしていますか？	はい	いいえ
④ 休日よりゲームが大好きですか？	はい	いいえ
⑤ 夕ご飯までテレビを観ていますか？	はい	いいえ
3 じゅうぶんなすいみん・休養	1点	0点
① 朝、起きる時間を定めていますか？	はい	いいえ
② 朝は自分で起きますか？	はい	いいえ
③ すっきりと目が覚めますか？	はい	いいえ
④ 1日8時間以上寝ていますか？	はい	いいえ
⑤ 夜、ベッドや布団に入る時間が決まっていますか？	はい	いいえ
4 ストレスをふせく	1点	0点
① 休む時間、なかなか寝れないことがありますか？	はい	いいえ
② ごはんをおいしく感じないことや、食べたいものがよくありませんか？	はい	いいえ
③ 喉の痛みやのどが乾くなど、喉の痛みや乾きを感じることがありますか？	はい	いいえ
④ なにもやる気がしないことや、勉強に集中できないことがありますか？	はい	いいえ
⑤ カッと汗が顔にのびてしまうことがありますか？	はい	いいえ
5 適度なメディアの時間	1点	0点
① ゲームをする時間を決めてありますか？	はい	いいえ
② 9時の前、テレビをみたがゲームやネットなどをしていませんか？	はい	いいえ
③ ゲームを1日30分以上しますか？	はい	いいえ
④ テレビを1日30分以上見ますか？	はい	いいえ
⑤ ゲームをしない日はテレビを見ますか？	はい	いいえ

私の合計点は____ / 25点でした

▼チャレンジカード

チャレンジカード

1 チャレンジができたら、歩いてきたら、で走ってきたら、を履きましょう。
2 1週間のチャレンジが終わったら、合計と点を記入しましょう。
①は1点、②は2点、③は3点です。
3 笑って、楽しんで、ぜひみんなの合計と点を計算しましょう。

日	日	日	日	日	日	合計
(月)	(火)	(水)	(木)	(金)	(土)	
○の数	△の数	×の数				
①～③	①～③	①～③				

チャレンジが終わったら、がんばったことや頑張りを書いてみましょう。
(A)+(B)+(C)の合計を書きましょう。

～自分の得意分野はどこだろう～

自分の得意分野はどこだろう

一年 組 番 名 姓

バランスのよい食生活	○	△	×
適度な運動習慣	○	△	×
じゅうぶんなすいみん・休養	○	△	×
ストレスをふせく	○	△	×
適度なメディアの時間	○	△	×

自分の得意分野は、グラフがわかるようにして、グラフにあらわして見よう！

サポートプログラム2 — デスクトップにパワーアップ仙台っ子！ — **【通年】**

パワーアップ仙台っ子～運動の日常化に向けたアイデア集～には、様々なニーズに合わせた事例が豊富に掲載されてあるので、教員貸与パソコンにデータを貼り付けて、必要な時にすぐに活用できるようにする。また、冊子の保管場所は、全教員に周知する。

(例1) 体育館でのサーキットトレーニングの参考資料がほしい…⇒体力向上編①P5

(例2) 跳躍力(立ち幅とび)をもっと伸ばしたい… ⇒ 体力向上編⑤P12

(例3) 朝の体育集会で何をしよう… ⇒ 小学校編①P20

(例4) 体育委員会の活動はどうしよう… ⇒ 小学校編②P23

(例5) 外遊びを充実させる工夫をしたい… ⇒ 小学校編④P26

(例6) 中学校の取り組み事例を参考にしたい… ⇒ 中学校編①～⑤P39～P49

(例7) ラダートレーニングの方法を知りたい… ⇒ 資料編 P50

【ダウンロード可能なデータ保管場所】

○パワーアップ仙台っ子プロジェクトメニュー

○アクションプログラム3

- ・「仙台国際ハーフマラソンを走ろう！」運動カード
- ・「仙台国際ハーフマラソンを走ろう！」完走賞

※各校の実情に応じてアレンジ可能。

○アクションプログラム5

- ・「仙台っ子エクササイズでパワーアップ！！」

○サポートプログラム1

- ・生活習慣のチェックをしよう
- ・自分の不得意分野はどこだろう
- ・チャレンジカード

※Word版, Excelデータの場合は、各校の実情に応じてアレンジ可能。

○サポートプログラム2

- ・パワーアップ仙台っ子～運動の日常化に向けたアイデア集～



▲パワーアップ仙台っ子
～運動の日常化に向けた
アイデア集～

*****仙台市教育委員会ホームページ*****
学校教育関連情報 ⇒ 学校保健・学校体育について ⇒
体力向上につながる運動習慣・規則正しい生活習慣