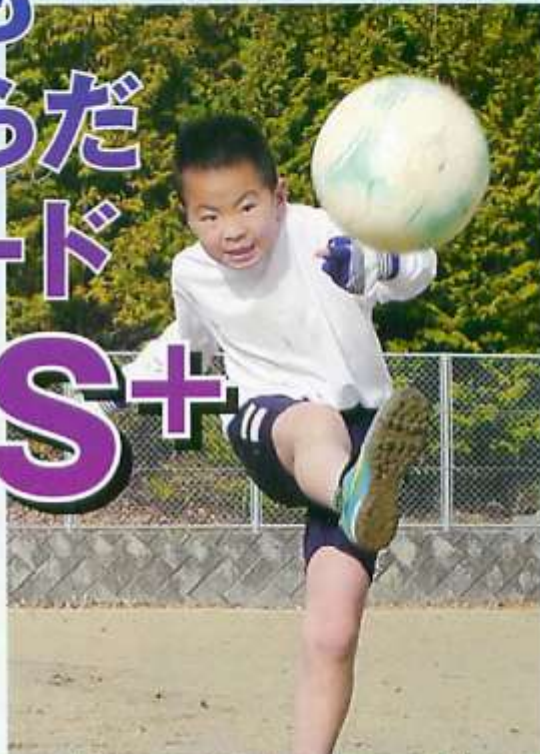


京の子ども 元気なからだ スタンダード PLUS+



京都府教育委員会では、平成22年3月に小学校3、4年生の段階で身に付けておくべき基本的な動き(身体動作)の獲得状況を把握するための京都府独自の指標『京の子ども元気なからだスタンダード』を作成し、府内全小学校での活用を推進しています。

この度、その発展版として、中学校との接続も視野に入れた新たな動作スキルの獲得状況を府内小学校5、6年生児童約850人を対象に測定分析し、高学年用の指標『京の子ども元気なからだスタンダードPLUS+』を作成しました。

このスタンダードPLUS+は、複数の動きを同時に連動して行う動作スキルを把握することをねらいとし、4つの複合的動作項目(8動作課題)で構成されています。

京の子どもたちが、スタンダードPLUS+等の活用を通じて、「わかる」「できる」喜びを実感し、体を動かすことの楽しさを味わうなど、すべての子どもたちが生涯にわたって運動やスポーツに親しむことができるようこれからも支援していきます。



京都府教育委員会

スタンダードPLUS+を使ってみましょう

京都府内で収集したデータ【できている子どもの割合：成就率】

■ うまくできる(正確に、安定して、すばやく等)
■ できる(向とかができる、一応できる等)

「移動しながら、ボールを投げたり受けたりする」動き ボール運動では、「ボール操作」及び「ボールを持たない時の動き」を組み合わせることが必要です。これらの動作をスムーズに行うためには、ボールや人の時間的・空間的な動きを予測しながら動くことが必要です。パスを出す人と受ける人が互いに協力し、声かけなどのコミュニケーションをとりながら練習するとよいでしょう。

1-1「パス&キャッチ」



準備物 バasketボール

目標レベル 空間を意識しながら移動して、ボールを受け取ることができる。
声かけ例 「すばやく動いて、パスをもらいにいこう」
「ボールをキャッチしたら、すぐにパスを返そう」



見るポイント

- ①ボールを受け取る場所とパスを出す相手とをともに見ながら、素早く移動することができる。
- ②移動するスピードをコントロールし、パスを出す相手に体を向けながら、肩を開いて両手でボールを受け取ることができる。
- ③ボールを受けた後、素早く正確に投げ返すことができる。
- ④一連の動作を左右ともに、スムーズに行うことができる。

評価例 【「4:うまくできる」「3:できる」「2:不十分な動作」「1:まったくできない」の4段階評価】

「3:できる」の評価例:見るポイント①と②の両方が観測できている。

「2:不十分な動作」の評価例:素早く移動することはできるが、ボールをキャッチすることができない。パスを出す相手に体を向けながら、サイドステップで移動をしている。

参考動作「パス&キャッチ」(足を使って行う)



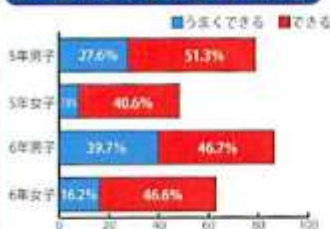
目標レベル 空間を意識しながら移動して、ボールを足で受け取ることができる。
※1-1「パス&キャッチ」の動作を足で行う

準備物 サッカーボール

こんな遊びをやってみよう

バスケットボール系の遊び、キャッチボール、キックベースボール、ドッジボール 他

1-2「キャッチ&スロー」



準備物 ソフトボール
グローブ(補助者用)

目標レベル 移動しながら、ねらった所へ正確にボールを投げることができる。
声かけ例 「ボールを拾って、ねらった所に投げよう」



見るポイント

【右利きの場合】

- ①動きの勢いを止めることなく、両手で捕球しながら投げる動作に移ることができる。
- ②10m先の相手または目標物に対して、正確に投げることができる。
- ③捕球後は、スピードを維持しながら、左足を前に出した状態で体幹を捻り(半身になり)、体全体を使ってボールを投げることができる。
- ④一連の動作で、スムーズに行うことができる。

評価例 【「4:うまくできる」「3:できる」「2:不十分な動作」「1:まったくできない」の4段階評価】

「3:できる」の評価例:見るポイント①と②の両方が観測できている。

「2:不十分な動作」の評価例:目標に対して正確に送球できない。相手または目標物までボールが届かない。ある程度、正確に送球できているが、投げる手と同じ側の足を出して投げている。

こんな遊びをやってみよう

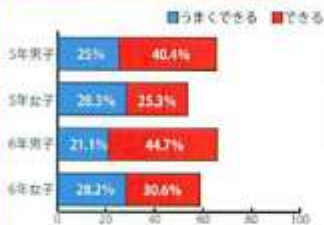
キャッチボール、野球、ソフトボール、雪合戦、玉入れ、的当て 他

「安定した動きで、体全体をたくみに使う」動き

「安定した動きで、体全体をたくみに使う」動きを身に付けるためには、人や物の動きに対応してタイミングよく動くことや

バランスをとって動くこと、リズムカルに動くことや、力を調整して動くことなどが必要です。これらの動きを身に付けて体全体をたくみに使った大きな動きができることを目指しましょう。

2-1 「側方倒立回転」



準備物 マット(3枚)

目標レベル 倒立姿勢を維持、経過しながら、直線上を回転することができる。

声かけ例 「側方倒立回転をしてみよう」



手のひらを進行方向に対して直角に向けて、手のひらをマットに置く

手を立てる高さに合わせて回転する

側方立ちでフィニッシュする

見るポイント

「左前で実施の場合」

【※マットに着く順序:(左足)→左手→右手→右足→左足】

- ①左足をしっかり踏み込み、**左手の指先**を進行方向に対して**直角に向けて**、手のひら全体をマットに着くことができる。
- ②しっかりと足を上げて**倒立姿勢を経過しながら**、直線上を側方に回転することができる。
- ③**側方立ち(大の字)**でフィニッシュすることができる。
- ④安定して大きな動作で行うことができる。

【評価例】「4:うまくなる」「3:できる」「2:不十分な動作」「1:まったくできない」の4段階評価

「3:できる」の評価例:見るポイント①と②の両方が観測できている。見るポイント②で、振り上げた足の膝が伸びた状態で倒立経過している。

「2:不十分な動作」の評価例:手と足が一直線上になって回転していない。足が上がらず、回転途中の倒立姿勢が不十分。(膝が曲がって「くの字」のような姿勢。)

こんな遊びをやってみよう

手押し車、かえるの足打ち、壁倒立、馬とび 他

2-2 「30mミニハードル走」



準備物

ミニハードル(高さ30cm程度)3台
(または、空き箱などの障害物)

目標レベル 全力で走りながら、ミニハードルをリズムよく走り越えることができる。

声かけ例 「スピードを落とさずに、全力で3つのミニハードルを走り越えよう」



強い力強い姿勢で勢いよくスタートする

障害物の手前まで十分に加速する

スピードを維持しながら、障害物をリズムよく走り越える

見るポイント

- ①**強い力強い姿勢から勢いよくスタートし**、十分加速することができる。
- ②すべてのミニハードルを**リズムカルに走り越える**ことができる。
- ③より大きく(遠くから)ミニハードルを**走り越える**ことができる。
- ④30mを**全力で走りきる**ことができる。

【評価例】「4:うまくなる」「3:できる」「2:不十分な動作」「1:まったくできない」の4段階評価

「3:できる」の評価例:見るポイント①と②の両方が観測できている。ミニハードルをリズムよく走り越えている。

※1台目を越える動作が不十分でも、2台目以降をリズムよく走り越えている場合を含む。走るスピードを落とさずに30mの距離を走りきっている。

「2:不十分な動作」の評価例:1台目のミニハードルまでの加速が不十分である。ミニハードルを高く跳ぶようには越えている。(飛び越えている。)

30mの距離を全力で走りきれていない。(遅速している。)

こんな遊びをやってみよう

おにごっこ、だるまさんが転んだ、スキップ 他

「体全体を使って、強い力をすばやく出す」動き 効率よく速くまで跳んだり、高く跳び上がった時、重い物を動かすには、体の一部分だけを使うのではなく、体全体を使って強い力をすばやく出せるような動きを身に付けることが必要です。両足跳びや垂直跳びなどの運動をとおして、腕の振りや膝の曲げ伸ばしのタイミングを合わせる動きを多く行うとよいでしょう。

3-1 「助走からの踏み切り」



実施場所 砂場

目標レベル 短い助走(10m程度)から、タイミングよく力強い踏み切り動作ができる。
声かけ例 「スピードを落とさずに、地面を力強く踏み切り、高く跳び出そう」



スピード落ちる助走、体全体で力強く踏み切り、着地と同時に上半身を思い切り高く上げ出す、両足で着地する

見るポイント

【左足踏み切りの場合】

- ①助走のスピードを維持しながら(スピードを落とさずに)、左足(利き足)にタイミングを合わせて踏み切ることができる。
- ②左足裏全体を使って力強く踏み切り、上方へ(高く)跳び出すことができる。
- ③両足で着地することができる。
- ④右膝や上半身を上手く使いながら、上方へ跳び出すことができる。

評価例 【「4:うまくできる」「3:できる」「2:不十分な動作」「1:まったくできない」の4段階評価】

「3:できる」の評価例:見るポイント①と②の両方が概ねできている。踏み切りでは、スピードを落とさずに力強く地面を踏み込んでいる。

「2:不十分な動作」の評価例:踏み切る直前で助走のスピードが落ちている。高く跳び出せていない。

こんな遊びをやってみよう

だるまさんが転んだ、スキップ、両足跳び、垂直跳び、トランポリン 他

3-2 「メディシンボール投げ」



準備物

メディシンボール(2kg)
 (または2kg程度の重さがある布袋など)

目印(高さ2m程度)

目標レベル 体全体を使って、重い物を投げ上げることができる。

声かけ例 「体全体を使って、ボールを斜め前にできるだけ高く投げ上げよう」



上半身だけに頼らず、下半身の力も利用しながら投げ上げている、目印とする高さを目標にできるだけ高く投げ上げる

見るポイント

- ①上半身だけに頼らず、下半身の力も利用しながら、投げ上げることができる。
- ②メディシンボールを目印とする高さ(2m程度)まで投げ上げることができる。
- ③投げる時に膝、腰、腕をバランスよく、スムーズに運動させ、反動を使って投げることができる。

評価例 【「4:うまくできる」「3:できる」「2:不十分な動作」「1:まったくできない」の4段階評価】

「3:できる」の評価例:見るポイント①と②の両方が概ねできている。腕の力だけに頼らずに、上半身と下半身の両方の力を利用して投げている。

「2:不十分な動作」の評価例:腕の力だけで投げている。(体全体を使って投げしていない。)がしっかりと振れていない。

メディシンボールを上方に投げることができない。(低く、前方に投げてしまう。)

こんな遊びをやってみよう

すもう、おんぶりレー、だっこ、綱引き、清掃時などでの机運び 他

「体のバランスを保ちながら、安定して移動する」動き

バランスよく平均台上をサイドステップで移動するには、背筋を伸ばして遠くを見ながら両手を開き、大きくリズムカルに足を運びとよいでしょう。また、連続片足跳びで安定した移動と方向転換をする動きを身に付けるには、「ケンパ」や「じゃんけんぴ」などの遊びをとおして、片足や両足でリズムカルに移動する動きを練習するとよいでしょう。

4-1 「平均台サイドステップ」



準備物 平均台、マット
(安全用として平均台1台につき3枚程度)

目標レベル バランスよく、平均台上をサイドステップで移動することができる。

声かけ例 「背筋を伸ばして、止まらずにサイドステップで移動しよう」
「最後まで落ちないように渡ってみよう」
「真ん中でターンして、体の向きを反対側に変えてみよう」



サイドステップをしながらい一定のリズムで落下せずに移動する 中央付近で片足を軸にしてターンする コールまでサイドステップで移動する

見るポイント

- ①平均台上をバランスよくサイドステップをしながら、**落下せずに移動**することができる。
- ②中央付近でターン(180°方向転換)する**以外は、止まらずに移動**することができる。
- ③**一定のリズムを止めることなく、スムーズなターン(180°方向転換)**を行い、移動することができる。

【評価例】「4:うまうできる」「3:できる」「2:不十分な動作」「1:まったくできない」の4段階評価

「3:できる」の評価例:見るポイント①と②の両方が概ねできている。

「2:不十分な動作」の評価例:平均台上での姿勢が悪い。(背中が極端に曲がっているなど。)バランスを取るために動きを止める。
サイドステップ移動ができない。(股ざり移動をしている。)

「1:まったくできない」の評価例:2回の試技で、2回とも平均台上から落下する。

こんな遊びをやってみよう

竹馬、ケンパ、両足跳び、垂直跳び、縄跳び、バランスボール、肩車 他

4-2 「連続片足跳び」



準備物 ケンステップ12枚
(またはそれに代わる物)

目標レベル 連続片足跳びで、安定した移動と方向転換ができる。

声かけ例 「無駄な動きを入れないで、連続片足跳び(ケンケン)で移動しよう」
「両足着地後、速やかにターン(360°回転)してみよう」



リズムよく連続片足跳びをする 左右の足を切り替える 両足着地後、ターン(360°回転)して着地をする

見るポイント

- ①指示されたとおりに、**左右の片足跳び**と両足着地後、速やかに**ターン(360°回転)**ができる。
- ②タイミングを合わせるような**無駄な動き**を入れないで、**連続片足跳び**ができる。
- ③**安定した姿勢を保ちながら、リズムよく連続片足跳び**ができる。
- ④**ターン(360°回転)した後、安定した両足着地**ができる

【評価例】「4:うまうできる」「3:できる」「2:不十分な動作」「1:まったくできない」の4段階評価

「3:できる」の評価例:見るポイント①と②の両方が概ねできている。リズム(ケン・ケン・ケン・ケン・バー(360°回転)→バー)が概ね安定している。

「2:不十分な動作」の評価例:無駄な動き(膝ぶりの小さなジャンプ等)を入れて片足跳びをしている。(連続してできない。)リズムやバランスが不安定な片足跳びをしている。
方向転換時の姿勢が悪い。ターン(360°回転)ができず(回転不足)、安定した着地ができない。

こんな遊びをやってみよう

ケンパ、片足跳び、縄跳び、片足立ち、トランポリン、垂直跳び 他

京の子ども元気なからだスタンダードPLUS⁺ 【測定記録カード】

年 組 番 氏名 ()

評価区分	できている	4 「うまくできる」 (正確に・安定して・すばやく)
		3 「できる」 (なんとかできる・一応こなす)
	できていない	2 「不十分な動作」 (不安定・不完全・ぎこちない動き)
		1 「まったくできない」

※ 各動きの①と②が、順ねできている場合、総合評価は「3」とする。

「移動しながら、ボールを投げたり受けたりする」動き		記録	評価
1-1 『パス&キャッチ』	①	ボールを受け取る場所とパスを出す相手をともしながら、素早く移動することができる。	
	②	移動するスピードをコントロールし、パスを出す相手に体を向けながら、指を閉じて両手でボールを受け取ることができる。	
	③	ボールを受けた後、素早く正確に投げ返すことができる。	
	④	一連の動作を左右ともに、スムーズに行うことができる。	
1-2 『キャッチ&スロー』 【右利きの場合】	①	助走の動きを止めることなく、左手で顔球しながら投げる動作に移行することができる。	
	②	10m先の相手または目標物に対して、正確に投げるができる。	
	③	顔球後は、スピードを維持しながら、左足を前に出した姿勢で体前を振り(半身になり)、体全体を使ってボールを投げるができる。	
	④	一連の動作で、スムーズに行うことができる。	
「安定した動きで、体全体をたくみに使う」動き		記録	評価
2-1 『側方倒立回転』 【左前で実施の場合】	①	左足をしっかり踏み込み、左手の指先を進行方向に対して直前に向けて、手のひら全体をマットに着くことができる。	
	②	しっかりと足を上げて倒立姿勢を経過しながら、直線上を側方に回転することができる。	
	③	側方立ち(大の字)でフィニッシュすることができる。	
	④	安定して大きな動作で行うことができる。	
2-2 『30mミニハードル走』	①	強く力強い姿勢から勢いよくスタートし、十分加速することができる。	
	②	すべてのミニハードルをリズムよく走り越えることができる。	
	③	より大きく(遠くから)ミニハードルを走り越えることができる。	
	④	30mを全力で走りきることができる。	
「体全体を使って、強い力をすばやく出す」動き		記録	評価
3-1 『助走からの踏み切り』 【左足踏み切りの場合】	①	助走のスピードを維持しながら(スピードを落とさずに)、左足(利き足)にタイミングを合わせて踏み切ることができる。	
	②	左足裏全体を使って力強く踏み切り、上方へ(高く)飛び出すことができる。	
	③	両足で着地することができる。	
	④	右膝や上半身を上手く使いながら、上方へ飛び出すことができる。	
3-2 『メディシンボール投げ』	①	上半身だけにたよらず、下半身の力も利用しながら、投げ上げることができる。	
	②	メディシンボールを目安とする高さ(2m程度)まで投げ上げることができる。	
	③	投げる時に膝、腰、腕をバランスよく、スムーズに運動させ、反動を使って投げるができる。	
「体のバランスを保ちながら、安定して移動する」動き		記録	評価
4-1 『平均台サイドステップ』	①	平均台上をバランスよくサイドステップをしながら、落下せずに移動することができる。	
	②	中央付近でターン(180° 方向転換)する以外は、止まらずに移動することができる。	
	③	一定のリズムを止めることなく、スムーズなターン(180° 方向転換)を行い、移動することができる。	
4-2 『連続片足跳び』	①	指示されたとおりに、左右の片足跳びと両足着地後、速やかにターン(360° 回転)ができる。	
	②	タイミングを合わせるような無駄な動きを入れないで、連続片足跳びができる。	
	③	安定した姿勢を保ちながら、リズムよく連続片足跳びができる。	
	④	ターン(360° 回転)した後、安定した両足着地ができる。	