

京の子ども  
元気なからだ  
スタンダード

PLUS+



## 指導用資料

✿ 京都府教育委員会

## 「京の子ども元気なからだスタンダードPLUS+」作成にあたり

京都府における児童、生徒の体力・運動能力の現状は、これまでの体力向上に向けた様々な取組によって概ね全国平均値に近い状況であり、近年では上昇傾向に転じる種目も見られるようになりました。

しかし、子どもの体力・運動能力のピークとされる昭和 60 年度の結果と比較すると、依然として平均値を下回る状況が続いており、運動する子どもとそうでない子どもの二極化傾向の改善とともに、小学校高学年以降からの運動離れが懸念される女子児童、生徒への対応など様々な課題が見られます。

京都府教育委員会では、従来より新体力テスト結果の数値のみをとらえるのではなく、子どもたちが身に付けるべき身体動作の獲得状況に着目し、体力・運動能力の向上を図るための施策を展開しています。平成 22 年 3 月には小学校 3、4 年生の段階で身に付けておくべき基本的な動きの獲得状況を把握するための府独自の指標『京の子ども元気なからだスタンダード』を作成するなど、府内全小学校において子どもたち一人ひとりの実態に応じた体育授業の工夫改善や、日常の学校生活での取組において活用を推進しています。併せて、本年度、その発展版として中学校との接続も視野に入れた複合的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+』を新たに作成しました。

このスタンダードPLUS+は、子どもたちの発達段階や小、中学校での学習内容の系統性を考慮し、高学年段階で複数の動きを同時に連動して行う動作スキルの獲得状況を把握することをねらいとし、中学校入学後に体育学習等で求められる、より専門的な運動に必要とされる様々な動作に対して円滑に対応できるように複合的動作項目（8 動作課題）が工夫されています。

学校や地域、家庭のあらゆる場面において、スタンダード（中学年用）からスタンダードPLUS+（高学年用）へ継続して活用していただくことで、京の子どもたちの体力・運動能力が向上するだけでなく、運動について「わかる」「できる」喜びや体を動かすことの楽しさを実感し、生涯にわたってスポーツに親しむ資質や能力の基礎を育むことができるものと確信しています。

結びにあたり、『京の子ども元気なからだスタンダードPLUS+』の作成にあたり、調査等に参加・御協力いただきました各小学校並びに市町（組合）教育委員会の皆様をはじめ、関係者の皆様に心からお礼申し上げます。

平成 25 年 3 月

京都府教育庁指導部保健体育課長

## 目 次

第1章 「京の子ども元気なからだスタンダードPLUS <sup>+</sup> 」とは	
1 「スタンダードPLUS <sup>+</sup> 」とは	… 2
2 「スタンダードPLUS <sup>+</sup> 」の動作課題について	… 3
3 「スタンダード」と「スタンダードPLUS <sup>+</sup> 」の関連性等について	… 4
4 「スタンダードPLUS <sup>+</sup> 」の測定・分析結果について	… 6
第2章 「京の子ども元気なからだスタンダードPLUS <sup>+</sup> 」に挑戦しましょう	
1 各動作課題の判定（評価）について	…10
2 指導用資料の活用の仕方について	…11
3 「スタンダードPLUS <sup>+</sup> 」に挑戦しましょう	
「移動しながら、ボールを投げたり受けたりする」動き	…12
1-1 『パス&キャッチ』 1-2 『キャッチ&スロー』	
「安定した動きで、体全体をたくみに使う」動き	…16
2-1 『側方倒立回転』 2-2 『30mミニハードル走』	
「体全体を使って、強い力をすばやく出す」動き	…20
3-1 『助走からの踏み切り』 3-2 『メディシンボール投げ』	
「体のバランスを保ちながら、安定して移動する」動き	…24
4-1 『平均台サイドステップ』 4-2 『連続片足跳び』	
「京の子ども元気なからだスタンダードPLUS <sup>+</sup> 」測定記録カード	…28
第3章 豊かな動作をはぐくみましょう	…29
第4章 「京の子ども元気な体スタンダードPLUS <sup>+</sup> 」を使ってみましょう	
1 体育授業での活用例	…34
2 「スタンダードPLUS <sup>+</sup> 」と関連する遊びについて	…36
3 京の子ども体力向上推進プロジェクト（小学校バージョン）	…37
参考資料 「京の子ども元気なからだスタンダード（中学年版）」指導用資料（抜粋）	…39

## 第1章

「京の子ども元気なからだ  
スタンダードPLUS<sup>+</sup>」とは

# 1 「スタンダードPLUS+」とは

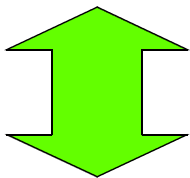
- ①「京の子ども元気なからだスタンダードPLUS+」は、小学校5、6年生の段階で、身に付けておくべき身体動作がどの程度獲得できているかを、簡単に把握するための指標として作成しました。
- ②本指標は、「何秒で走れたか」「何メートル跳べたか」といった走力や跳躍力などを測定する新体力テストとは異なり、数値に表わせない「うまさ」や「動作の出来ばえ、つまづき」、「他者との協力（連携）の仕方」などを把握することを目的としています。
- ③設定された動作課題については、小学校3、4年生を対象にした「京の子ども元気なからだスタンダード」の動作課題を発展させ、**複数の動作を同時に運動して行う**動作スキルが基本となっています。  
(例：『キャッチ&スロー』では「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。」)
- ④小学校で学習する内容の系統性だけでなく、中学校での学習内容（保健体育科）との接続も考慮して、小学校の時期より専門的になる運動・スポーツを行う際に必要な動作を意識した内容にもなっています。

## 【スタンダードと新体力テストとの違い】



〔ポイント〕  
新体力テストとは、目的が異なります

### ●京の子ども元気なからだスタンダード



- ・動作の獲得状況を把握する（見取る）ことが目的  
→動作の出来ばえ、他者との連携の様子などを知ることができる
- ・数値では表わせない

### ●新体力テスト

- ・体力や運動能力を把握することが目的  
→走力、跳躍力、柔軟性、持久力、筋力など
- ・数値で表わす

「スタンダードPLUS+」の活用を通して、子どもたちが元気で楽しく体を動かし、運動やスポーツに親しめるような運動習慣の改善につなげましょう。

## 2 「スタンダードPLUS+」の動作課題について

「京の子ども元気なからだスタンダードPLUS+」では、4つの複合的動作項目で構成され、項目毎にそれぞれ2種目ずつの動作課題（計8動作課題）を設定しました。  
 また、場所などの関係で実施できない場合に備えて、これらの動作課題に代用できる参考課題も設定し、状況に応じて活用できるようにしています。

動作項目	動作課題
「移動しながら、ボールを投げたり受けたりする」動き	1-1 『パス&キャッチ』
	1-2 『キャッチ&スロー』
「安定した動きで、体全体をたくみに使う」動き	2-1 『側方倒立回転』
	2-2 『30mミニハードル走』
「体全体を使って、強い力をすばやく出す」動き	3-1 『助走からの踏み切り』
	3-2 『メディシンボール投げ』
「体のバランスを保ちながら、安定して移動する」動き	4-1 『平均台サイドステップ』
	4-2 『連続片足跳び』