

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 <small>※ 各動きの①と②が、概ねできている場合、総合評価は「3」とする。</small>	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」

「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とともに見ながら、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、指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。			
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、左手で捕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	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。			
2-2 『30mミニハードル走』	①	低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。			
	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)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。			
3-2 『メディシンボール投げ』	①	上半身だけにたよらず、下半身のカも利用しながら、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、スムーズに連動させ、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	タイミングを合わすような無駄な動きを入れなくて、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。			