

2「京の子ども元気なからだスタンダード」に挑戦しましょう。 【陸環境編】



【「京の子ども元気なからだスタンダード」に挑戦しましょう】はどう見るの？

例

「全身をうまく使う」動き

3 逆上がり

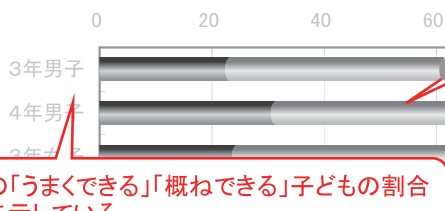
信頼性・妥当性等が高い根拠
あるスタンダード動作課題

子どもたちが発達段階において
獲得しておくべきスタンダード
動作スキル

目標レベル

地面を蹴り反動の足を強く振り上げて鉄棒に上ることができる。

「概ねできる」レベルの判定基準



京都府内の「うまくできる」「概ねできる」子どもの割合
【成就率】を示している。

■ うまくできる子ども(%)
■ 概ねできる子ども(%)

準備物

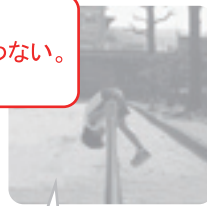
鉄棒

実施方法

「逆上がりに挑

「うまくできる」とは、正確に、安定して、すばやく、ダイナミックに
できるレベルのこと。
「概ねできる」とは、なんとかできる、一応こなすことができるレベ
ルのこと。
「概ねできる」子どもには、さらにうまくできるように動きのアドバ
イスをしてあげてください。また、うまくできない子どもや全くできな
い子どもには、できるようにみるポイントを参考にアドバイスをして
あげてください。

動作の見本を見せながら、子どもたちへ説明する際の言葉。
現状のレベルを判定するため、動作の具体的なアドバイスは行わない。
子どもが動作を理解できるような指示となるよう注意する。



みるポイント

指導者が子どもたちの動きを
みる時のポイント

①地面を蹴り反動の足を強く振り上
ることができる。

②両足の付け根を鉄棒に巻
きつけることができる。



写真等で解説



③頭を起し手首を返して起き
上がることができる。

④両肘を伸ばし、腕支持姿勢ができる。

⑤一連の動作がスムーズにできる。

みるポイント

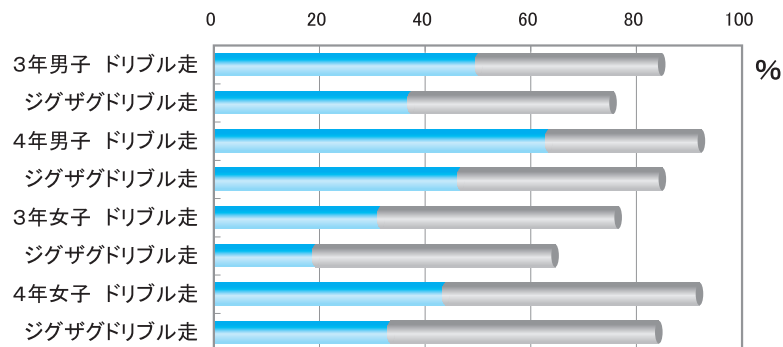
「ボールに合わせて動く」働き

1 ドリブル走

2 ジグザグドリブル走

目標レベル

ドリブル走: ボールを体の前でつき、走るスピードに合わせて5回程度連続してドリブルできる。
ジグザグドリブル走: ドリブルしながら、素早くジグザグに移動することができる。

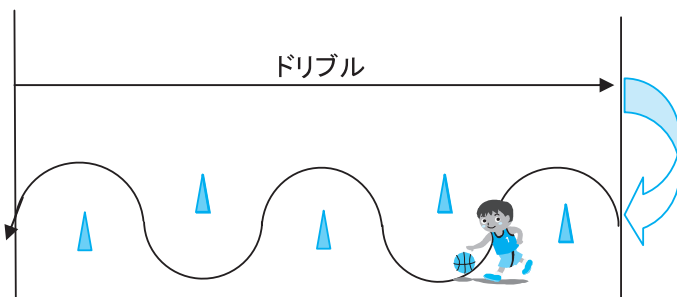


準備物

ドッジボール(バスケットボールなど弾むボール)・コーン5

実施方法

- 「できるだけ速く、ドリブルしながら進もう。」
「ドリブルを失敗してボールが転がっていったら走って拾いに行き、失敗したところから始めよう。」
(1) ボールを手でドリブルしながら10m前へ進む。
(2) 折り返して2m間隔に置かれたコーンをドリブルしながらジグザグに進む。
※ドリブルする手は好きな方の手でよい。ジグザグドリブル走は手を替えなくてもよい。



みるポイント

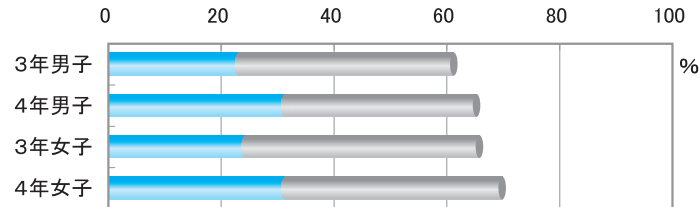
- ①腰の高さで、ボールを叩かないでドリブルができる。
- ②指を開いて、指や手のひら全体を使ってリズムよくドリブルができる。
- ③体の動きに合わせてボールをコントロールすることができる。
- ④ボールと障害物を見ながらドリブルができる。
- ⑤走るスピードに合わせてボールをコントロールすることができる。

「全身をうまく使う」動き

3 逆上がり

目標レベル

地面を強く蹴り、足を振り上げ、腰を鉄棒に乗せることができる。



準備物

鉄棒

実施方法

「逆上がりに挑戦しよう。」



みるポイント



①地面を蹴り、反対の足を強く振り上げ、鉄棒に引きつけることができる。



②両足の付け根を鉄棒に巻きつけることができる。



③頭を起こし手首を返して起き上がるることができる。



④両肘を伸ばし、腕支持姿勢ができる。

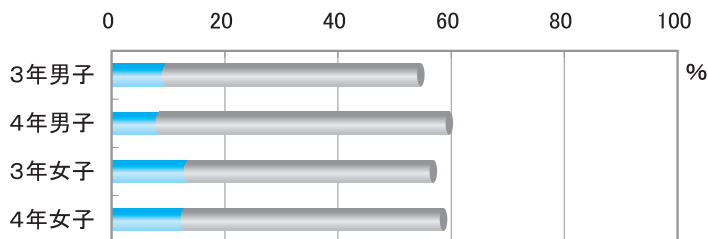
⑤一連の動作がスムーズにできる。

みるポイント

「全身をうまく使う」動き

4 後転

目標レベル あごを引き、背中を丸めて、両手でしっかりマットを押して後方に回転ができる。



準備物 マット(短マットの場合2枚または長マット1枚)

実施方法 「後転に挑戦しよう。」



みるポイント



①両手を耳の横につけ、あごを引き、背中を丸めて構えている。



②腰を引きながら、まっすぐ後方へ倒すことができる。



③両手のひらをしっかりとマットに着くことができる。
④両膝を頭の後ろに振り上げることができる。



⑤手のひらでマットを押し、両足裏で着地(しゃがみ立ち)ができる。



⑥一連の動作がスムーズにできる。

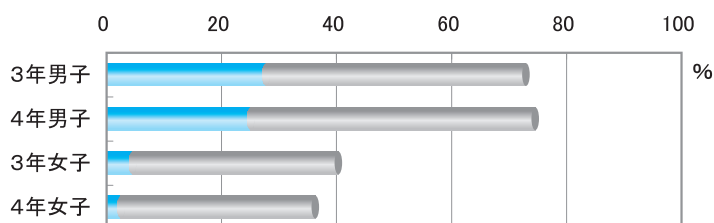


みるポイント

「ボールを遠くに飛ばす」動き

5 ボールを手で打つ

目標レベル 飛んでくるボールに合わせ、力強いスイングでボールを打ち返することができる。



準備物

ソフトテニスボールまたはそれに代わるもの（新聞紙を丸めて作ったボールや玉入れの玉など）

実施方法

「飛んでくるボールにタイミングを合わせて手のひらでボールを打ち返そう。」

- 指導者（測定者）が、実施児童の前方2mから下手投げで易しいボールを投げる。
- 飛んできたボールにタイミングを合わせて、手のひらでボールを打つ。（連続3回）

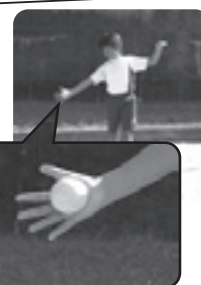
※打つ手は好きな方の手でよい。



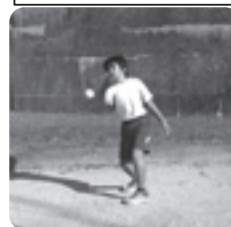
みるポイント



① 打つ側の手を上げて、ボールの方向に対して半身で構えることができる。



② 手のひらは開いて肘を高く保ち、胸を開いて構えることができる。



みるポイント



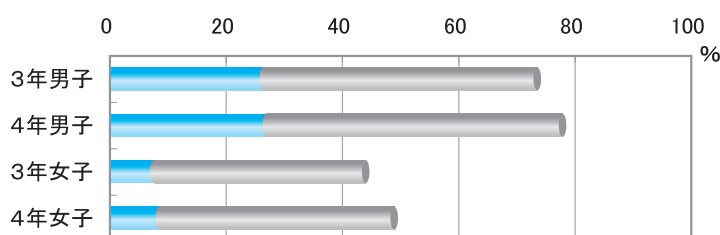
- ③ 頭の位置を固定しボールをしっかりと見ることができる。
- ④ 体の正面（へその前あたり）でボールをとらえることができる。
- ⑤ 体全体を使い力強いスイングができる。

「ボールを遠くに飛ばす」動き

6 ボールを蹴る

目標レベル

軸足を踏み込んでボールの横につけ、蹴り足を後ろに引き、ボールを力強く蹴ることができる。



準備物

サッカーボール(ドッジボール)・サッカーゴール

実施方法

「しっかり踏み込んでボールを蹴り、ゴールを決めよう。」

- (1) ゴールから8m離れたところにサッカーボールを置く。
 - (2) ゴール(5m幅)をめがけて、ボールを蹴る。
- ※蹴り足はどちらの足でもよい。



みるポイント

- ①軸足をしっかりとボールの横に踏み込むことができる。
- ②軸足の踏み込みに合わせて、蹴り足を後ろに引く動きができる。

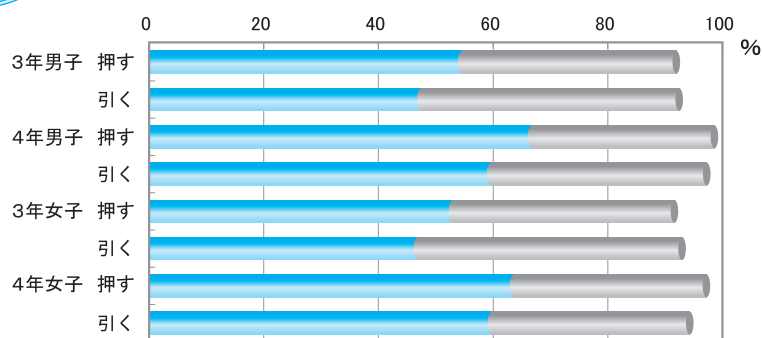
- ③足首を伸ばして、甲のあたりでボールをとらえることができる。

- ④まっすぐにボールを蹴り、蹴り足を振り抜くことができる。
- ⑤助走をうまく使って、一連の動作で力強く蹴ることができる。

「力いっぱい押したり引いたりする」動き

7 押し合い 8 引っ張り合い

目標レベル 人と押し合うとき、引っ張り合うとき、安定した構えができる。



準備物 なし

実施方法 (押す)「手のひらを合わせて、力いっぱい押してみよう。」
(引く)「相手の手をしっかり握って引っ張ってみよう。」

押し合い (1) 指導者と向かい合って立つ。
(2) 両手のひらを合わせて押す。指導者は力が加わったことを感じた後、力を加減しながら押す。

引っ張り合い (1) 指導者と向かい合って立つ。
(2) お互いにしっかりと握り(握手)、児童は指導者を引っ張る。指導者は力が加わったことを感じた後、力を加減しながら引っ張る。

○押す 良い見本



①足を前後に開き膝を軽く曲げ、重心を低くして押すことができる。

②背筋を伸ばして、相手に正対して押すことができる。

③腕だけではなく、体全体を使って押すことができる。

④相手とのバランスをとりながら押すことができる。

みるポイント



×押す 悪い見本



腰が入っていない。
手や体重のみで押している。

○引く 良い見本



①引く手と同じ側の足を出して構えている。

②膝を軽く曲げ重心を低くして引くことができる。

③腕だけでなく体全体を使って引くことができる。

④相手とのバランスをとりながら引くことができる。

×引く 悪い見本

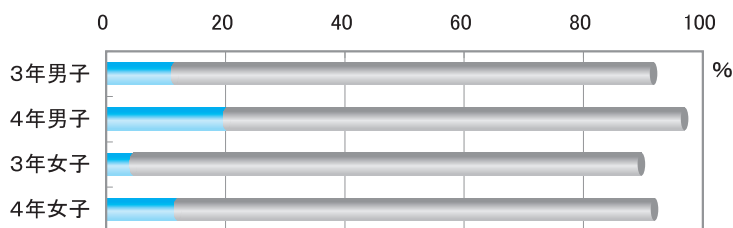


腰が入っていない。
手や体重のみで引いている。
足で踏ん張っていない。

「きれいに走ったり、リズミカルに跳んだりする」動き

9 障害物跳び越し

目標レベル 走りながら、障害物との距離や踏み切りのタイミングをとり、片足で踏み切ることができる。



準備物 ミニハードルまたはそれに代わる障害物(コピー用紙の箱等):高さ50cm程度

実施方法 「全力で走ってきてハードル(障害物)を跳び越えて目印まで走ろう。」
 (1) スタートから3～4m離れたところに、ミニハードルまたは障害物を置く。
 (2) 走ってきて片足で跳び越し、そのまま2～3m走る。(目印を置くとよい)



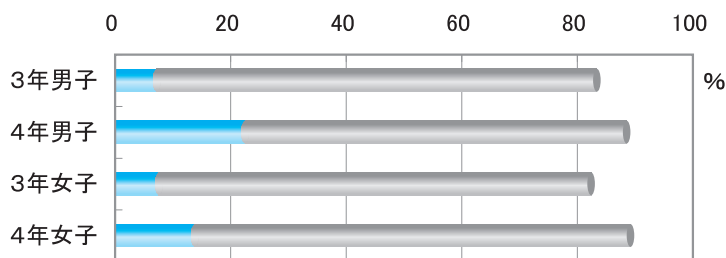
①障害物に対して片足で踏み切り、逆の片足で着地している。

②走りながら(止まらずに)、障害物を跳び越すことができる。
 ③走りのスピードを保ちながら、障害物を跳び越すことができる。
 ④走りのリズムを変えずに一連の動作を行うことができる。

「きれいに走ったり、リズミカルに跳んだりする」動き

10 力強く走る(走動作)

目標レベル ももを上げて、地面を力強く蹴って走っている。



準備物 50mメジャー・ラインカー

実施方法 「スタンディングスタートの姿勢から、合図で走りゴールを駆け抜けよう。」
 (1) スタートから30m直線走路をつくる。
 (2) 合図でスタンディングスタートから30m走る。



みるポイント



- ① スタートでは、足を前後に開き前足と反対の手を前に出して構えている。
- ② スタートでは低い姿勢で構えることができる。



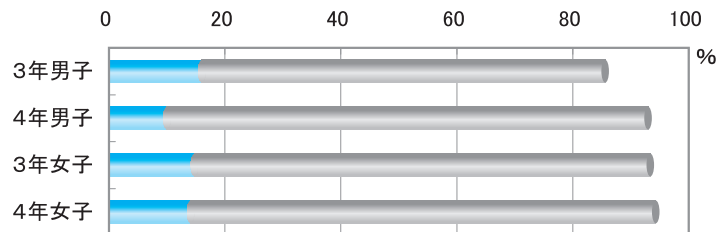
みるポイント

- ③ 走るときは、リラックスして肘を軽く曲げ腕を前後に振ることができる。
- ④ 30mを全力でゴールまで走りきることができる。

「動きながらバランスを保つ」動き

11 平均台歩き

目標レベル 胸を張って、前を向いてバランスをとって歩いている。



準備物 平均台（長さ3～5m・なるべく低いもの）

実施方法 「平均台から落ちずに、バランスをとりながら歩こう。」



みるポイント

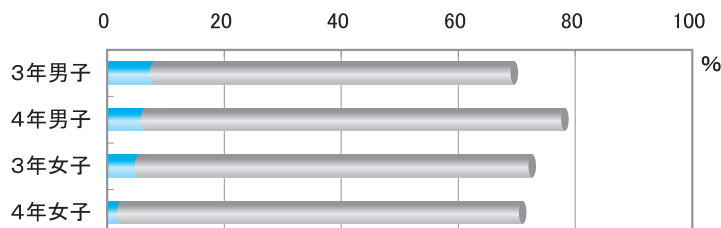
- ① 落ちることなく歩ききることができる。
- ② バランスを崩さず一定のリズムで（止まらずに）歩くことができる。
- ③ 背筋を伸ばして正しい姿勢で、一連の動作がスムーズにできる。



「動きながらバランスを保つ」動き

12 スクワット

目標レベル 両手を上に伸ばした状態で体を前傾させずにしゃがむことができる。



準備物 なし

実施方法 「足を肩幅に開いて、耳を両腕ではさむようにして手を組もう。」
 「そのままの姿勢でゆっくり膝を曲げていこう。(膝90度くらいまで曲げる)」
 「(少し静止したら)ゆっくり膝を伸ばして元に戻ろう。」
 (1) 足を肩幅に開き、両手を上に挙げて組む。
 (2) その状態からその場でゆっくり膝を曲げて中腰になる。
 (3) そのままゆっくり元の位置に戻る。

正面からみたところ



みるポイント

①一連の動作を理解して取り組むことができる。

②膝を90度くらいになるまで深く曲げることができる。

横からみたところ



③ふらつかずに立ち上がる(元の姿勢に戻る)ことができる。

④背筋を伸ばして正しい姿勢で一連の動作がスムーズにできる。

