

対象学年	小学校 (何年生でも)	教科	体育	難易度	★☆☆☆
単元	新体力テストに向けて [体ほぐしの運動(遊び)・多様な動きをつくる運動(遊び)等]				
課題	「まゆまる体操」を踊ってみよう！				
課題の説明	「まゆまる体操」を、動画を見ながら踊ってみよう。				
解決のヒント	<p>はじめはもちろんうまく踊れなくてもOK。でも、どの動きがむずかしかったか、どの動きが疲れたかを頭で考えよう。そして、自分が「気持ちよく」踊れるまで練習してみましよう。</p> 				
参考資料	<p>京都府(動画 まゆまる体操) [https://www.pref.kyoto.jp/net_tv/mayumaro/010.html]</p> <p>(ゆっくり動画)https://www.youtube.com/watch?v=DHLVL_fyS3M&feature=youtu.be</p> <p>(やりかた解説)https://www.youtube.com/watch?v=OYMYNNb_pEo&feature=youtu.be</p>				

対象学年	小学校 (何年生でも)	教科	体育	難易度	★★☆☆
単元	新体力テストに向けて [体ほぐしの運動(遊び)・多様な動きをつくる運動(遊び)等]				
課題	「まゆまる体操」に隠された「体力アップの秘密」を解き明かそう！				
課題の説明	<p>実は「まゆまる体操」には「新体力テスト」に生かせる動きがたくさん隠されています。そこで、「まゆまる体操」を日常的に取り入れることで、新体力テストの項目(①握力、②上体起こし、③長座体前屈、④反復横とび、⑤20mシャトルラン、⑥50m走、⑦立ち幅跳び、⑧ソフトボール投げ)のうち、どの項目が向上するかを理由とともに予想してみましよう。</p>				
解決のヒント	<ul style="list-style-type: none"> まずは「新体力テスト」の8項目を確認しよう。 次に「まゆまる体操」には、どんな運動が入っていて、それが新体力テストのどの項目の力につながるかを考えてみよう。 <p>解答例：「この場面で両足連続ジャンプを繰り返すこと」で『立ち幅跳び』の向上につながるのでは。</p>				
参考資料	<p>文部科学省 (新体力テスト実施要項) [https://www.mext.go.jp/a_menu/sports/stamina/03040901.htm]</p>				

対象学年	小学校 (何年生でも)	教科	体育	難易度	★★★☆☆
単元	新体力テストに向けて [体ほぐしの運動(遊び)・多様な動きをつくる運動(遊び)等]				
課題	「まゆまる体操」を踊り続けることで、自分自身の「体力アップ」につなげよう！				
課題の説明	「まゆまる体操」を実際に日常的に取り入れることで、新体力テストの項目 (①握力、②上体起こし、③長座体前屈、④反復横とび、⑤20mシャトルラン、⑥50m走、⑦立ち幅跳び、⑧ソフトボール投げ) のうち、どの項目が向上したかを調べてみましょう。				
解決のヒント	<p>「まゆまる体操」を日常的に踊って、実際に自分の「新体力テスト」の数値が今までに比べてどのように変化したかを調べてみましょう。</p> <p>(最終的なゴールは、学校が始まってからの「新体力テスト」での計測ですが、お家で測れる項目もあるので、途中段階で計測してみてもいいですね。)</p>				
参考資料	文部科学省 (新体力テスト実施要項) [https://www.mext.go.jp/a_menu/sports/stamina/03040901.htm]				

対象学年	小学校 (何年生でも)	教科	体育	難易度	★★★★★
単元	新体力テストに向けて [体ほぐしの運動(遊び)・多様な動きをつくる運動(遊び)等]				
課題	「こんなことが上手になりたい！」→では、どんなことを続けてみる？				
課題の説明	<p>「まゆまる体操」に隠された「新体力テスト」の項目について考えることを通して、「〇〇を続けたら、□□の力が伸びるのでは？」と予想する力が身についたはずですよ。</p> <p>では、次に、あなた自身が今「上手になりたいこと (伸ばしたい力) は何」で、その力を向上させるには『どんなことを続けたらよいか』を考えて、実行してみましょう。</p>				
解決のヒント	<p>継続することが大切です。そのためには「自分の力に合ったもの」「楽しいもの」「他の人の迷惑にならないもの」等を考えましょう。</p> <p>例：「ボールコントロールがよくなりしたい」→『家で新聞紙ボールを使った的当て (何回中何回当てる等、目標を設定してもよい。)] <u>※やってみて良いこと・だめなこともあるので、おうちの人と相談してから行いましょう。</u></p>				