

第4章 使えるカード集

カードの使い方



全てのカードは京都府教育委員会保健体育課ホームページ(<http://kyoto-be.convi.ne.jp/nc8/>)からダウンロードできます。

各校で自由に選択して使用してください。また、カードは加工をして使用することができます。測定方法(使ってみましょう簡易版)もダウンロード可能ですので、活用してください。

カード	使用例
子どもの遊びチェックシート学校版(別表1)	先生が児童の記録した遊びの連絡カードを転記してバランス良い遊びの提案をしたり、保護者にアドバイスすることに活用できます。
遊びの連絡カード(別表2)	児童が昼休み中の遊びを記録するカードです。
子どもの遊びチェックシート家庭版(別表3)	家庭で子どもの遊びを記録して、バランスのよい遊びになるよう親子と一緒に取り組むことなどに活用できます。
指導者用カード	児童1人につき1枚作成し、その児童の状況を記録します。記録欄を増やして複数回記録をすることもできます。また記録欄を削除して指導者のみポイントを確認するカードとしても利用できます。
指導者用記録用紙	学級単位等で1動作課題1枚の記録をします。動作課題、みるポイントを入れて使用します。体育授業での関連する領域の導入として使う場合の記録用紙としても使えます。複数学級(複数教員)で測定場所を分担して記録する際にも使えます。
〇〇の元気なからだ大作戦(表紙)	児童用に測定方法(使ってみましょう簡易版)、チャレンジカード、元気なからだづくりシート等を1冊の学習ノートとする時の表紙として使用します。(〇〇には個人名を記入させたり、小学校名をあらかじめ記入しておいてもよいでしょう)
チャレンジカード(児童用)	児童が自分の記録をする学習カードとして使います。先生や友だちからのアドバイスを記入できるようになっています。
元気なからだづくりシート(児童用)	夏季休業や冬季休業中に家庭で取り組むカードです。家庭との連携ができるように作っています。

子どもの遊びチェックシート 学校版

別表1

調べた日：平成 年 月 日～ 月 日 児童名： (番号)

	A	B	C	D	E	F
遊びの分類	「ボールに合わせて動く」動き	「全身をうまく使う」動き	「ボールを遠くに飛ばす」動き	「力いっぱい押ししたり、引いたりする」動き	「きれいに走ったり、リズムカルに跳んだりする」動き	「動きながらバランスを保つ」動き
一輪車 バランスボール 石とび 竹馬						
鬼ごっこ系の遊び ケンパ遊び ゴムとび						
すもう おんぶ のぼり棒						
まりつき バレーボール						
ドッジボール系の遊び プレルボール系の遊び 野球・キックベース系の遊び サッカー系の遊び 屋根ボールキャッチ バスケットボール系の遊び						
メンコ						
なわとび						
ジャングルジム うんてい・鉄棒 ダンス フラフープ ぶらんこ						

※その遊びが、どのスタンダード動作スキルと関連が深いのか、網掛けの部分で示しています。

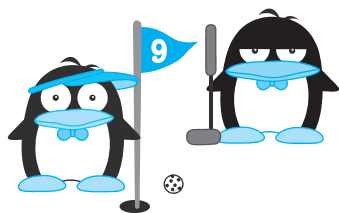
遊びのれんらくカード



やす じかん 休み時間になにをして遊びましたか？

ねん 年 くみ 組 ばん 番 なまえ 名前

		じぶん 自分	あそ 遊び
		自分がやった遊び	
がつ 月	にち 日 (月)		
がつ 月	にち 日 (火)		
がつ 月	にち 日 (水)		
がつ 月	にち 日 (木)		
がつ 月	にち 日 (金)		



子どもの遊びチェックシート 家庭版

別表3

調べた日：平成 年 月 日～ 月 日 児童名： (番号)

	A	B	C	D	E	F
遊びの分類	「ボールに合わせて動く」動き	「全身をうまく使う」動き	「ボールを遠くに飛ばす」動き	「力いっぱい押したり引いたりする」動き	「きれいに走ったり、リズムカルに跳んだりする」動き	「動きながらバランスを保つ」動き
木登り						
肩車 (手をつないで)手すり歩き バランスボール (電車等で)座らない 石とび 竹馬						
鬼ごっこ系の遊び 階段遊び ケンパ遊び 親子ジョギング 凧揚げ ゴムとび						
すもう(押ししたり引いたり) 腕相撲 日曜大工 荷物運びのお手伝い のぼり棒						
まりつき お手玉 けん玉						
羽根突き(バドミントン) キャッチボール 雪合戦 サッカー系の遊び 紙飛行機とばし こま回し メンコ						
なわとび						
だるまさんが転んだ 親子で組み体操 ダンス フラフープ ぶらんこ						

※その遊びが、どのスタンダード動作スキルと関連が深いか、網掛けの部分で示しています。

京の子ども元気なからだスタダード 【指導者用カード】

年 組 名前

スタダード動作スキル	スタダード動作課題・みるポイント	記録
「ボールに合わせて動く」動き	ドリブル走・ジグザグドリブル走	/
	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	逆 上 が り	
	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付けることができる	
	③ 頭を起し手首を返して、起きあがることができる	
	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	
	後 転	
	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て、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		
「ボールを遠くに飛ばす」動き	ボ ー ル を 手 で 打 つ	
	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ている	
	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	
	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(へその前辺り)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 蹴 る	
	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、甲の付近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		
「力いっぱい押ししたり引いたりする」動き	押 し 合 い	
	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	
	引 っ 張 り 合 い	
	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 腕だけではなく、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		
「きれいに走ったり、リズムカルに跳んだりする」動き	障 害 物 跳 び 越 し	
	① 走りながら片足で、障害物を跳び越すことができる	
	② スピードをゆるめずに、障害物を跳び越すことができる	
	③ 走りのリズムを保ちながら、障害物を跳び越すことができる	
	力 強 く 走 る	
	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	
	③ 走る時は、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切ることができる		
「動きながらバランスを保つ」動き	平 均 台 歩 き	
	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歩くことができる	
	③ 胸を張って前を向いて歩くことができる	
	ス ク ワ ッ ト	
	① 一連の動き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	
	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		

京の子ども元気なからだスタンダード 指導者用記録用紙（動作課題別）

（動作課題）例 後転		構え中を丸めて	☆両手を耳の横 につけあげて	☆腰を引きなが らまつすぐ後方 へ倒すことがで きる	☆両手のひらを して着くことが できる	☆両膝を頭の後 ろに振り上げる ことができる	☆手のひらで マットを押して 両足裏で着地が できる	☆一連の動作が スムーズにでき る
組番	氏名							



京の子ども元気なからだスタンダード 〇〇の元気なからだ大作戦

体を動かすことは、とても楽しくて健康的なことです。そしてのびのびと外で遊んだり、スポーツをすると元気でしょうぶな体が作れます。

京都府教育委員会では、小学生のみんながもっともっと元気になることを応援しています。

京都府内の小学生がチャレンジする「京の子ども元気なからだスタンダード」にきみもチャレンジしよう！

小学校 年 組

氏名（ ）



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

チャレンジカード



体を動かすことは、とても楽しくて気持ちのよいことです。そして、のびのびと外で遊んだり、スポーツをすると元気でしょうぶな体が作れます。京都府教育委員会では、小学生のみんながもっともっと元気になることをおうえんしています。京都府の小学生がチャレンジする「京の子ども元気なからだスタンダード」、きみはどれだけできるかな。

年 組 名 前

	京の子ども元気なからだスタンダード	○△×	先生や友だちからのアドバイス、やってみた感想を書こう
1	ドリフ走・ジグザグドリフ走		
2	さかあがり		
3	後転		
4	ボール打ち		
5	ボールけり		
6	おす・引っばる		
7	しょうがい物とびこし		
8	走る		
9	平きん台歩き		
10	スクワット		

チャレンジできた種目の番号のところに、好きな色をぬって京都府の地図を完成させよう。



京の子ども元気なからだスタンダード 元気なからだづくりシート



年 組 名前

私の課題…チャレンジカードを見て、自分がうまくできなかったり、おぼろしかった動きやわざのポイントを書き出そう。



私の目標…できなかったものをごんぼったり、できたものをもっとうまくできるようにごんぼる目標を立てましょう。

★

★

	月日	メモ（運動した時のこと何でもいいので書きます）	がんばり度	保護者確認
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				
9				
10				

感想

保護者からのメッセージ

保護者の皆様へ

京都府教育委員会では、21世紀を担う子どもたちが確かな学力、豊かな人間性、健康や体力などの「生きる力」を身に付け、夢や希望を持ってはばたく人間として育つことを目指した教育を推進しています。子どもたちが、たくましく生きるためには、心身の健康や体力の向上は欠かすことができません。

子どもたちが生涯にわたってスポーツに親しむために、ご家庭においても「京の子ども元気なからだスタンダード」に取り組んでいただきますようお願いいたします。

「京の子ども元気なからだスタンダード」作成協力



★ 京都府スポーツ振興審議会 子どもの体力向上検討小委員会 委員

(平成20年度・21年度)

氏名	所属等	分野等	備考
森 洋一	社団法人京都府医師会 会長		平成20・21年度
中田 佳和	ブライトボディ アクティブヘルス研究所	スポーツトレーナー	平成21年度
野村 照夫	京都工芸繊維大学 教授	体力測定評価、発育・発達、水泳、バイオメカニクス	平成20・21年度
有山 篤利	聖泉大学 教授	教科教育（保健体育）	平成20・21年度
中 比呂志	京都教育大学 准教授	スポーツ経営管理学	平成20・21年度
榎本 靖士	京都教育大学 准教授	バイオメカニクス	平成20・21年度
瓦 俊夫	精華町教育委員会 派遣社会 教育主事		平成20年度
東 佳明	亀岡市立安詳小学校 教諭		平成20年度
能登原 浩	綾部市立豊里小学校 教諭		平成20年度
加茂田 実	宇治田原町立宇治田原小学校 教諭		平成21年度
久保 典明	亀岡市立安詳小学校 教諭		平成21年度
山田 隆久	福知山市立昭和小学校 教諭		平成21年度

(所属、分野等は備考年当時)



★ データ測定協力校

教育局	小学校名	測定年度
乙訓教育局	向日市立第5向陽小学校	平成20年度
	長岡京市立長岡第五小学校	平成20年度
	長岡京市立長岡第九小学校	平成21年度
	大山崎町立第二大山崎小学校	平成21年度
山城教育局	精華町立精華台小学校	平成20年度
	京田辺市立草内小学校	平成21年度
	久御山町立御牧小学校	平成21年度
南丹教育局	亀岡市立安詳小学校	平成20年度
	南丹市立園部小学校	平成20年度
	亀岡市立千代川小学校	平成21年度
	南丹市立園部第二小学校	平成21年度
中丹教育局	福知山市立惇明小学校	平成20・21年度
	舞鶴市立中筋小学校	平成20年度
丹後教育局	与謝野町立岩滝小学校	平成20・21年度
	与謝野町立加悦小学校	平成20・21年度