

【こうちの子ども体力・運動能力向上プログラム メニュー】

参考資料2_2

運動特性	要素	就学前	基本的な体の動きを身に付ける（楽しさを味わいながら）		動きの質を高める・組み合わせて行う		ねらいに応じて動きを高める		ねらいや体力の程度に応じて組み合わせる		計画的に高める	新体力テスト項目
			小1	小2	小3	小4	小5	小6	中1	中2		
バランスの良さ	平衡性（平）	「幼児期運動指針」に沿った、身体を使った遊びや日常生活の中で多様な動きを自然に身に付けていけるような取組（運動遊びプログラム）の活用等	● ケンケンだるまさんが転んだ【体】	● ケンケン手押し相撲【体】 （+筋）	● ケンケン手押し相撲【体】 （+筋）	● ケンケン手押し相撲【体】 （+筋）	● ペア片足しゃがみ【体】（+筋・巧）	● ペア片足しゃがみ【体】（+筋・巧）	● ペア片足しゃがみ【体】（+筋・巧）	● ペア片足しゃがみ【体】（+筋・巧）		
			● ケンケン手押し相撲【体】（+筋）	● 平均台渡り【体】	● 平均台渡り【体】	● 平均台渡り【体】	● 平均台渡り【体】	● 平均台渡り【体】	● 平均台渡り【体】	● 平均台渡り【体】	● 平均台渡り【体】	● 平均台渡り【体】
リズムの良さ	タイミング・リズムの良さ	● 5 おしりウォーキング【体】 （+筋）	● 7 いろいろスキップ【体】	● 7 いろいろスキップ【体】	● 7 いろいろスキップ【体】	● 7 いろいろスキップ【体】	● 7 いろいろスキップ【体】	● 7 いろいろスキップ【体】	● 7 いろいろスキップ【体】	● 7 いろいろスキップ【体】	● 7 いろいろスキップ【体】	● 7 いろいろスキップ【体】
		● 7 いろいろスキップ【体】	● 7 いろいろスキップ【体】	● 7 いろいろスキップ【体】	● 7 いろいろスキップ【体】	● 7 いろいろスキップ【体】	● 7 いろいろスキップ【体】	● 7 いろいろスキップ【体】	● 7 いろいろスキップ【体】	● 7 いろいろスキップ【体】	● 7 いろいろスキップ【体】	● 7 いろいろスキップ【体】
すばやさ	敏捷性（敏）	● 9 飛行機かけっこ【体】 （+平）	● 11 三角かけっこ【体】 （+平・巧）	● 11 三角かけっこ【体】 （+平・巧）	● 11 三角かけっこ【体】 （+平・巧）	● 11 三角かけっこ【体】 （+平・巧）	● 11 三角かけっこ【体】 （+平・巧）	● 11 三角かけっこ【体】 （+平・巧）	● 11 三角かけっこ【体】 （+平・巧）	● 11 三角かけっこ【体】 （+平・巧）	● 11 三角かけっこ【体】 （+平・巧）	● 11 三角かけっこ【体】 （+平・巧）
		● 11 三角かけっこ【体】 （+平・巧）	● 11 三角かけっこ【体】 （+平・巧）	● 11 三角かけっこ【体】 （+平・巧）	● 11 三角かけっこ【体】 （+平・巧）	● 11 三角かけっこ【体】 （+平・巧）	● 11 三角かけっこ【体】 （+平・巧）	● 11 三角かけっこ【体】 （+平・巧）	● 11 三角かけっこ【体】 （+平・巧）	● 11 三角かけっこ【体】 （+平・巧）	● 11 三角かけっこ【体】 （+平・巧）	● 11 三角かけっこ【体】 （+平・巧）
体の柔らかさ	柔軟性（柔）	● なべなべ底抜け【体】	● ジャックナイフストレッチ	● ジャックナイフストレッチ【体】	● ジャックナイフストレッチ【体】	● ジャックナイフストレッチ【体】	● ジャックナイフストレッチ【体】	● ジャックナイフストレッチ【体】	● ジャックナイフストレッチ【体】	● ジャックナイフストレッチ【体】	● ジャックナイフストレッチ【体】	● ジャックナイフストレッチ【体】
		● ジャックナイフストレッチ【体】	● ジャックナイフストレッチ【体】	● ジャックナイフストレッチ【体】	● ジャックナイフストレッチ【体】	● ジャックナイフストレッチ【体】	● ジャックナイフストレッチ【体】	● ジャックナイフストレッチ【体】	● ジャックナイフストレッチ【体】	● ジャックナイフストレッチ【体】	● ジャックナイフストレッチ【体】	● ジャックナイフストレッチ【体】
ねばり強さ	全身持久力（持）・筋持久力（筋持）	● 6 動物歩き【体】 （+平・巧）	● 6 動物歩き【体】 （+平・巧）	● 6 動物歩き【体】 （+平・巧）	● 6 動物歩き【体】 （+平・巧）	● 6 動物歩き【体】 （+平・巧）	● 6 動物歩き【体】 （+平・巧）	● 6 動物歩き【体】 （+平・巧）	● 6 動物歩き【体】 （+平・巧）	● 6 動物歩き【体】 （+平・巧）	● 6 動物歩き【体】 （+平・巧）	● 6 動物歩き【体】 （+平・巧）
		● 6 動物歩き【体】 （+平・巧）	● 6 動物歩き【体】 （+平・巧）	● 6 動物歩き【体】 （+平・巧）	● 6 動物歩き【体】 （+平・巧）	● 6 動物歩き【体】 （+平・巧）	● 6 動物歩き【体】 （+平・巧）	● 6 動物歩き【体】 （+平・巧）	● 6 動物歩き【体】 （+平・巧）	● 6 動物歩き【体】 （+平・巧）	● 6 動物歩き【体】 （+平・巧）	● 6 動物歩き【体】 （+平・巧）
力強さ	筋力（筋）・瞬発力（瞬）	○ 50 正座ジャンプ【器械】（+平・敏）	● 16 腕支持リズムジャンプ【体】 （+巧）	● 16 腕支持リズムジャンプ【体】 （+巧）	● 16 腕支持リズムジャンプ【体】 （+巧）	● 16 腕支持リズムジャンプ【体】 （+巧）	● 16 腕支持リズムジャンプ【体】 （+巧）	● 16 腕支持リズムジャンプ【体】 （+巧）	● 16 腕支持リズムジャンプ【体】 （+巧）	● 16 腕支持リズムジャンプ【体】 （+巧）	● 16 腕支持リズムジャンプ【体】 （+巧）	● 16 腕支持リズムジャンプ【体】 （+巧）
		● 16 腕支持リズムジャンプ【体】 （+巧）	● 16 腕支持リズムジャンプ【体】 （+巧）	● 16 腕支持リズムジャンプ【体】 （+巧）	● 16 腕支持リズムジャンプ【体】 （+巧）	● 16 腕支持リズムジャンプ【体】 （+巧）	● 16 腕支持リズムジャンプ【体】 （+巧）	● 16 腕支持リズムジャンプ【体】 （+巧）	● 16 腕支持リズムジャンプ【体】 （+巧）	● 16 腕支持リズムジャンプ【体】 （+巧）	● 16 腕支持リズムジャンプ【体】 （+巧）	● 16 腕支持リズムジャンプ【体】 （+巧）



プログラムの見方

【 ● 6 動物歩き【体】（+平・巧） 】 ●：学習指導要領解説に例示として示されている運動 ○：その他の運動 / 数字：「体力アップ75プログラム」掲載番号 / 赤色：「こうちの子ども体力アップチャレンジランキング」種目
 [体]：体づくり運動系 [器械]：器械運動系 [陸上]：陸上運動系/陸上競技 [ボール]：ボール運動系/球技 [武道]：武道 / 青色：就学前の取組との重なり（「運動遊びプログラム」から）