

面白い！ やってみたい！ 36のからだ遊び

カリキュラム①	からだを移動する		
	のぼる	くぐる	はしる
	あるく	水平にとぶ	およぐ
	はう	垂直にとぶ	すべる
カリキュラム②	バランスをとる動き		
	たつ	うく	さかだち
	おきる	わたる	のる
	まわる	くむ	ぶらさがる
カリキュラム③	ものを使う・扱う		
	なげる	はこぶ	つむ
	ささえる	わたす	おさえる
	おす	たおす	こぐ
	うつ	ひく	とる
	もつ	あてる	ふる
	つかむ	ける	ほる

面白いからまたやりたくなる“あそび”が子どもを育てる！

※ 低学年では、スポーツテストを3か月ごとに実施予定 ※

	マット運動	鉄棒運動	跳び箱運動
1	前転	逆上がり	横跳び越し
2	開脚前転	膝掛け振り上がり	開脚跳び
3	伸膝前転	け上がり	かかえこみ跳び
4	跳び前転	踏み越し下り	台上前転
5	後転	こうもり振り下り	頭はね跳び
6	伸膝後転	後方膝掛け回転	
7	倒立	前方膝掛け回転	
8	倒立前転	後方支持回転	
9	側方倒立回転	前方支持回転	
10	前方倒立回転跳び		

記録表

	握力	上体起こし	長座体前屈	反復横とび	20m シャトルラン	50m走	立ち幅とび	ソフトボール 投げ
1								
2								
3								
4								
5								
6								
7								
8								
9								
10								

項目別得点表

男子

得点	握力	上体起こし	長座体前屈	反復横とび	20m シャトルラン	50m走	立ち幅とび	ソフトボール 投げ
10	26kg以上	26回以上	49cm以上	50点以上	80回以上	8.0秒以下	192cm以上	40m以上
9	23~25	23~25	43~48	46~49	69~79	8.1~8.4	180~191	35~39
8	20~22	20~22	38~42	42~45	57~68	8.5~8.8	168~179	30~34
7	17~19	18~19	34~37	38~41	45~56	8.9~9.3	156~167	24~29
6	14~16	15~17	30~33	34~37	33~44	9.4~9.9	143~155	18~23
5	11~13	12~14	27~29	30~33	23~32	10.0~10.6	130~142	13~17
4	9~10	9~11	23~26	26~29	15~22	10.7~11.4	117~129	10~12
3	7~8	6~8	19~22	22~25	10~14	11.5~12.2	105~116	7~9
2	5~6	3~5	15~18	18~21	8~9	12.3~13.0	93~104	5~6
1	4kg以下	2回以下	14cm以下	17点以下	7回以下	13.1秒以上	92cm以下	4m以下

女子

得点	握力	上体起こし	長座体前屈	反復横とび	20m シャトルラン	50m走	立ち幅とび	ソフトボール 投げ
10	25kg以上	23回以上	52cm以上	47点以上	64回以上	8.3秒以下	181cm以上	25m以上
9	22~24	20~22	46~51	43~46	54~63	8.4~8.7	170~180	21~24
8	19~21	18~19	41~45	40~42	44~53	8.8~9.1	160~169	17~20
7	16~18	16~17	37~40	36~39	35~43	9.2~9.6	147~159	14~16
6	13~15	14~15	33~36	32~35	26~34	9.7~10.2	134~146	11~13
5	11~12	12~13	29~32	28~31	19~25	10.3~10.9	121~133	8~10
4	9~10	9~11	25~28	25~27	14~18	11.0~11.6	109~120	6~7
3	7~8	6~8	21~24	21~24	10~13	11.7~12.4	98~108	5
2	4~6	3~5	18~20	17~20	8~9	12.5~13.2	85~97	4
1	3kg以下	2回以下	17cm以下	16点以下	7回以下	13.3秒以上	84cm以下	3m以下

総合評価基準表

段階	6歳	7歳	8歳	9歳	10歳	11歳
A	39以上	47以上	53以上	59以上	65以上	71以上
B	33~38	41~46	46~52	52~58	58~64	63~70
C	27~32	34~40	39~45	45~51	50~57	55~62
D	22~26	27~33	32~38	38~44	42~49	46~54
E	21以下	26以下	31以下	37以下	41以下	45以下