

IV 資料編

表題	概要	ページ
① 仙台市縦断マラソンカード	・1マス100m, 15kmで完走する仙台市縦断マラソンカード	51
② なわとび名人カード	・いろいろな跳び方に挑戦できるなわとびカード	52
③ 体力・運動能力調査記録カード	・体力・運動能力調査の際に, 自分の結果を記録できるカード	53

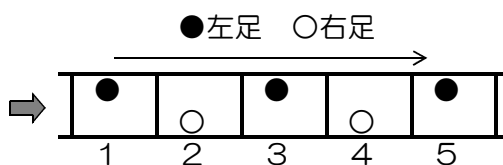
担当：大槻 孝宏，石井 淳史，齋藤 大祐

ラダートレーニングの運動例

【ランニング系】

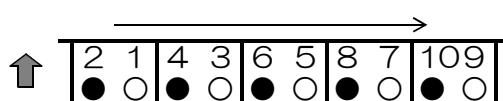
① クイックラン

ラダーの1マスに対して, 片足1歩ずつのステップで, 早いテンポとスピを意識しながら前に進んでいく。



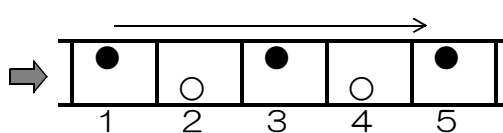
② ラテラルクイックラン

ラダーに対して横向きに立つ。ラダー1マスに, 片足ずつ2歩ステップし, バランスに注意しながら横に進む。ランニングのイメージを強く持つ。



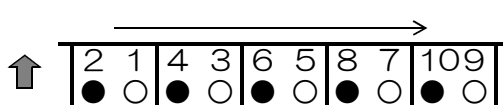
③ クイックステップ

ラダー1マスに片足1歩ずつのスキップで前に進んでいく。速いテンポのスキップワークと素早い腕振りがポイントである。



④ ラテラルクイックステップ

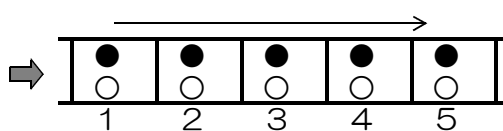
ラダーに対して横向きに立つ。ラテラルクイックランのように1マス2歩ずつのスキップで進んでいく。



【ジャンプ系】

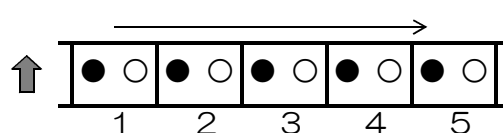
① 両足ジャンプ

ラダーのマスを一歩ずつ, 両足をそろえて前方向にジャンプして進む。両腕を小刻みに使いながら, できるだけリズムよく前進する。



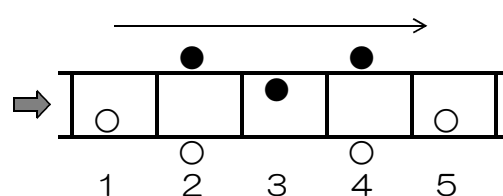
② ラテラル両足ジャンプ

ラダーに対して横向きに立つ。両足をそろえて1マスずつ真横にジャンプしていく。



③ ケンパ・ケンパ

開閉ジャンプの要領で, 閉じるときの足を片足にする。最初は右足でラダーの中に入れたら, 次は左足の中に入れる, といった進み方をする。



仙台市縦断マラソンカード

～仙台市を北から南まで走り切れ！～



スタート!

0 km											1.0 km											2.0 km
東中央駅 1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	八乙女駅 12	13	14	15	16	17	18	19	20			

4.0 km											3.3 km											3.0 km											2.5 km
40	39	38	37	36	35	34	旭ヶ丘駅 33	32	31	30	29	28	27	26	黒松駅 25	24	23	22	21														

4.3 km											5.0 km											5.4 km											6.0 km
41	42	台原駅 43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	53	北仙台駅 54	55	56	57	58	59	60														

8.0 km	7.9 km											7.3 km											7.0 km											6.6 km
80	広瀬通駅 79	78	77	76	75	74	勾当台公園駅 73	72	71	70	69	68	67	北四番丁駅 66	65	64	63	62	61															

8.5 km											9.0 km											9.4 km											10.0 km
81	82	83	84	仙台駅 85	86	87	88	89	90	91	92	93	五橋駅 94	95	96	97	98	99	愛宕橋駅 100														

12.0 km											11.7 km											11.0 km	10.9 km										
120	119	118	長町一丁目駅 117	116	115	114	113	112	111	110	河原町駅 109	108	107	106	105	104	103	102	101														

12.4 km											13.0 km											13.3 km											14.0 km
121	122	123	長町駅 124	125	126	127	128	129	130	131	132	長町南駅 133	134	135	136	137	138	139	140														



15.0 km											14.8 km											14.5 km										
150	149	富沢駅 148	147	146	145	144	143	142	141																							

ラストスパート!



○駅と駅の間かくは実際の距離です。
 ○1マス100mです。校庭を1周走ったら、()マスぬることができます。
 ○マラソンが終わったら汗をふき、うがい手洗いをしましょう。


年 組 名 前

☆安全に、意欲を持って取り組むことができるよう、低学年(トラック内周)、中学年(トラック)、高学年(トラック外周)などコースを設定します。
 ☆「なわとび1周で○マス」「ケンケン1周で○マス」「サイドステップ1周で○マス」「立ち幅とび1/4周で○マス」「全部の走り方をするとボーナス○マス」など、いろいろな走り方に挑戦させてみるのもよいでしょう。
 ☆南北の駅を入れ替えた「復路コース」や「地下鉄東西線」などのアレンジもおすすめです。

なわとび名人カード(4・5・6年用)

年 組 名 前

シール
↓
◎できたマスに色をぬりましょう。

	名人	500	300	320	300	300	220	120	120	80	70	70	30	30	20	20	15	6
	五段	450	280	300	280	270	210	110	110	70	60	60	25	25	15	15	10	5
	四段	400	260	280	260	240	200	100	100	60	50	50	20	20	10	10	5	4
	三段	350	240	260	240	210	190	90	90	50	40	40	15	15	5	5	3	3
	二段	300	220	240	220	180	180	80	80	45	35	30	10	10	3	3	2	2
	初段	250	200	220	200	170	170	70	70	40	30	20	5	5	2	2	1	1
	1級	200	180	200	180	160	160	60	60	35	25	15	3	3	1	1		
	2級	190	170	190	170	150	150	50	50	30	20	12	2	2				
	3級	180	160	180	160	140	140	45	45	25	15	10	1	1				
	4級	170	150	170	150	130	130	40	40	20	10	8						
	5級	160	140	160	140	120	120	35	35	15	8	6						
	6級	150	130	150	130	110	110	30	30	10	6	5						
	7級	140	120	140	120	100	100	25	25	8	4	4						
	8級	130	110	130	110	90	90	20	20	6	3	3						
	9級	120	100	120	100	80	80	15	15	4	2	2						
	10級	110	90	110	90	70	70	10	10	3	1	1						
	11級	100	80	100	80	60	60	8	5	2								
	12級	90	70	90	70	50	50	6	3	1								
	13級	80	60	80	60	40	40	4	2									
	14級	70	50	70	50	30	30	3	1									
	15級	60	40	60	40	20	20	2										
	16級	50	30	50	30	10	10	1										
	17級	40	20	40	20	5	5											
	18級	30	10	30	10	2	2											
	19級	20	5	20	5	1	1											
	20級	10	2	10	2													
	前とび		後ろとび	かけ足とび	後ろかけ足とび	あやとび	後ろあやとび	交差とび	後ろ交差とび	サイドクロス	バックサイドクロス	二重とび	後ろ二重とび	はやぶさ(あや二重)	後ろはやぶさ	つばめ(交差二重)	後ろつばめ	三重とび

☆学年や児童の実態に応じ、各級(段)で○マスぬれたらシールをはれるというルールを設定するとよいでしょう。

体力・運動能力調査記録カード(小学校)

ねん 年 ぐみ 組 ばん 番 おとこ 男 ・ おんな 女 なまえ 名前

こう 項目	さくねん 過去の記録	ことし 今年の記録		とくてん 得点	ほうほう 方法 きろくじょう 記録上の注意		
あく 握力	() kg	右手(みぎて)			○人差し指の2番目の関節が直角になるように握りの幅を調節する。 ○まっすぐに立って、握力計のめもりが外側になるように持ち、ひじを曲げないようにして、力いっぱい握りしめる。 ※1回目と2回目の時間を空ける。 ・左右それぞれ整数で書く(kgより下は切り捨てる) ・左右の良い方の記録をたして2でわる(平均) ・平均した記録は、kgより下を四捨五入する		
		1回目	kg			2回目	kg
		左手(ひだりて)					
		1回目	kg			2回目	kg
		へいきん 平均					
しょうたい お 上体起こし	() かい			かい	○あお向けに寝た姿勢から、両ひじと両ひざがつくまで体を起こし、すばやくあお向けの姿勢に戻る。 ・30秒間の回数		
ちようざ たいぜんくつ 長座体前屈	() cm	1回目	cm	2回目	cm	○かべに背中とおしりをぴったりつけ、箱を前の方へできるだけ遠くまですべらせる。 ※ひざを曲げない。 ・良い方の記録を整数で書く(cmより下は切り捨て)	
ほんがく よこ 反復横とび	() てん	1回目	てん	2回目	てん	○ラインをこすか触れるまでのサイドステップをすばやくくり返す。中央のラインも一回に数える。 ・20秒間の回数	
20m シャトルラン	() かい	お かわえ かいすう 折り返した回数		かい	○OCDの音に合わせ、足がラインをこえるか触れるまで走り、次の電子音でまた走り始める。 ・2回連続でたどりつけなければ終わり		
50m 走	() びよう			びよう	○ゴールラインの5m先の目標線まで全力で走りぬける。 ・1/10秒まで記録する(1/10秒より下は切り上げる)		
たち 幅とび	() cm	1回目	cm	2回目	cm	○ひざを曲げ、うでを振り、両足で同時に踏み切つて、勢いよく前へとぶ。 ・良い方の記録を整数で書く(cmより下は切り捨て)	
ソフトボール 投げ	() m	1回目	m	2回目	m	○円を踏んだり、こしたりせずに、ななめ上の方へ投げる。 ・良い方の記録を整数で書く(mより下は切り捨て)	
ごう けい とくてん 合計 得点					そうごうりようか 総合評価 A・B・C・D・E		

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

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

段階	1年生	2年生	3年生	4年生	5年生	6年生
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



ぜんりよくでと 全力で取り組みましよう!



引用・参考文献

- | | | |
|---|----------------|----------|
| ○平成23～25年度健康教育推進校研究紀要 | 仙台市立富沢小学校 | 平成24年10月 |
| ○アクティブ・チャイルド・プログラム | 日本体育協会 | 平成22年10月 |
| ○体育の基本 | Gakken | 平成22年 4月 |
| ○仙台市体力向上プログラム | 仙台市教育委員会 | 平成22年 4月 |
| ○平成12・13年度体育・スポーツ推進校資料 | 仙台市立旭丘小学校 | 平成13年10月 |
| ○座ったまま全身ストレッチ | ベースボールマガジン社 | 平成24年 1月 |
| ○t s u j i 式 PNFテクニック入門 | BABジャパン | 平成23年 3月 |
| ○仙台市小学校体育大会陸上記録会指導資料 | 仙小教研体育部会 | 平成17年 9月 |
| ○たのしいたいいく5年生6年生 | 文けい堂 | 平成25年度版 |
| ○20mシャトルランテスト用CDを活用した授業実践 | 岐阜県学校間総合ネット | |
| ○「体育通信No.1」 | 府中市立上下南小学校 | 平成24年 4月 |
| ○一日5分からの体幹トレーニング | 柘出版社 | 平成25年11月 |
| ○身体の理にかなった投てきトレーニング集 | ジャパンライム株式会社 | |
| ○子どもをアスリートの体にするための本 | メイツ出版 | 平成24年 9月 |
| ○ストレッチ大革命 | 池田書店 | 平成25年 2月 |
| ○筋力トレーニング&コンディショニング | 池田書店 | 平成 9年 7月 |
| ○動ける身体を一瞬で手に入れる本 | 青春出版社 | 平成25年10月 |
| ○体が硬い人のためのストレッチ | PHPビジュアル実用BOOK | 平成24年 7月 |
| ○基礎運動学第6版 | MDP | 平成17年 1月 |
| ○座ったまま全身ストレッチ | ベースボールマガジン社 | 平成24年 1月 |
| ○t s u j i 式 PNFテクニック入門 | 株式会社BABジャパン | 平成23年 3月 |
| ○あなたが変わるトレーニングの本
～だれでもできる簡単トレーニングから
本格トレーニングまで～ | 一橋出版株式会社 | 平成15年10月 |
| ○ぐんぐんうまくなる！野球ピッチング | ベースボール・マガジン社 | 平成21年 2月 |
| ○2010 中学体育実技 | 学研教育みらい | 平成22年度版 |

パワーアップ仙台っ子～運動の日常化に向けたアイデア集～作成委員会

委員長	富沢小学校	校長	郡山孝幸
副委員長	西多賀中学校	校長	高橋秀策
幹事	新田小学校	教頭	菅澤和広
幹事	東四郎丸小学校	教頭	佐々木賢哉
幹事	高砂中学校	教頭	門脇俊弥
委員	八幡小学校	教諭	大槻孝宏
委員	中田小学校	教諭	橋本志穂
委員	吉成小学校	教諭	廣島幸夫
委員	旭丘小学校	教諭	齋藤大祐
委員	蒲町小学校	教諭	石井淳史
委員	東宮城野小学校	教諭	遠藤嘉文
委員	田子小学校	教諭	鈴木伸和
委員	七北田小学校	教諭	小野美奈
委員	寺岡小学校	教諭	淀縄ゆかり
委員	長町南小学校	教諭	早坂信一
委員	富沢小学校	教諭	齋藤正知
委員	東華中学校	教諭	保角真由美
委員	七郷中学校	教諭	草野有希
委員	蒲町中学校	教諭	齋藤実践
委員	折立中学校	教諭	大友理恵子
委員	西山中学校	教諭	太田博文
委員	向陽台中学校	教諭	佐々木信太郎

〈事務局〉

仙台市教育委員会総務企画部健康教育課

課長	清水義明
主幹兼主任指導主事	小野順
保健体育係長	大関守
指導主事	角鹿哲弥
指導主事	濱本健

※所属は、平成26年3月31日現在

パワーアップ仙台っ子
～運動の日常化に向けたアイデア集～
平成26年4月発行

作成・編集・発行
仙台市教育委員会
総務企画部健康教育課保健体育係
〒980-0811 仙台市青葉区一番町四丁目1番25号
TEL 022-214-8881 FAX 022-268-2935
E-mail kyo019130@city.sendai.jp

※本書に掲載されている写真の無断引用を禁止します。

