

新子供の体力向上運動プログラム（81種目）一覧表

1 5 4 年	5・6年 中学校		運動種目			関連あり
	体の動き	初級（人数）	中級（人数）	挑戦（チャレンジ）（人数）		
多様な動きをつくる運動（遊び）	巧みな動き	新聞紙・走（1）	新聞棒（ぼう）っとしてられない（2）	ペアde新聞棒（ぼう）っとしてられない（2）	50m走	
		ライン走（1）	いろいろライン走（1）	5秒間ライン走（1）		
		バウンド・タッチ（2）	ワンバウンド・タッチ（2）	ワンバウンド・キャッチ（2）		
	動きを持続する能力	ひっくりかえ走（そう）（1）	10mオセロ走（2）	20mオセロ走（2）	20mシャトルラン・持久走	
		8秒ピタリdeおさんぽ（8秒×1～5回）（1）	8秒ピタリdeジョグ（8秒×1～5回）（1）	8秒ピタリdeラン（8秒×6回以上）（1）		
		ライン・ドンじゃんけん（2）	ライン鬼ごっこ（2）	お宝集め合戦（3）		
	巧みな動き	ケン・ケン・パdeおさんぽ（1）	ケン・ケン・パ・ゴルフ（1）	ケン・ケン・パ・チャレンジ（2）	立ち幅とび	
		ポン・パ・ジャンプ（1）	ポン・パ・反転ジャンプ（1）	ポン・パ・創作ジャンプ（1）		
		ゴム跳び遊び（3）	ゴム跳び遊び（ダブルバー）（3）	ゴム跳び遊び（連続・ダブルバー）（3）		
	巧みな動き	投げたい（体）操de紙鉄砲（1）	投げたい（体）操de背中へポン（1）	投げたい（体）操de傘ゴールイン（1）	ボール投げ	
		どすこい投げ（1）	振り向きスロー（2）	段ボール当て相撲（2）		
		3mラインまたぎde連続壁当て（1）	3～5mラインまたぎde連続壁当て（1）	赤白玉投げ（2）		
	力強い動き	ゲーパー（1）	指タッチ（1）	斜め懸垂（1）	握力・上体起こし	
		一人deからだ時計（1）	二人deからだ時計（2）	今何時（2）		
		マットでボール運び（4）	マットでボール送り（4）	マットでボール送り（トライアル）（4）		
	力強い動き	コップの運動・お皿の運動1（仰向け）（1）	お皿の運動2（仰向けからうつ伏せ）（1）	お皿の運動3（仰向けとうつ伏せの連続）（1）	上体起こし	
		ブリッジ（1）	片足上げブリッジ（1）	ブリッジトンネル（ボール・人）（2）		
		ぞうきんがけすごろく（2）	ぞうきんがけショートコース（1）	ぞうきんがけロングコース（1）		
	体の柔らかさ	からだ1周ボールの旅（1）	ペアでボール渡し（2）	足でボール送り戻し（2）	長座体前屈	
		いろいろ壁タッチ（1）	いろいろ壁タッチ・ストレッチ（1）	創作壁ストレッチ（2）		
		超大股ストップ（脚前後の可動域）（1）	脚振り（2）	ペアで創作ストレッチ（2）		
	巧みな動き	3本線タッチ（2）	コーンタッチ鬼ごっこ（2）	コーン倒走（そう）、コーン起こ走（そう）（2）	反復横とび	
		ゴムを跳んだりくぐったり（3）	10秒跳んだりくぐったり（3）	20秒跳んだりくぐったり（3）		
		棒左右入れ替え（1）	壁タッチ・棒キャッチ（1）	交互ダブル袋上げ（1）		
	体ほぐし	ストレッチ軽減	体じゃんけん（あいこが勝ちの体じゃんけん）（2）	足指じゃんけん（足指ゲー・チョコ・パー）（2）	足指つかみ（1）	体ほぐし
			もみほぐし（2）	ゆるする・かるくひっぱる（2）	ビニル袋リフティング（1）	
			つま先立ち30秒（1）	片足つま先立ち30秒（1）	目をつぶって片足つま先立ち30秒（1）	