

ス ポ ー ツ

4-1. 水泳選手



- (1) 泳ぐ前に行う準備体操の必要なことを知り、実際にやってみる。
- (2) クロールか平泳ぎで25m以上泳ぐことができる。
- (3) 立泳ぎが2分間以上できる。
- (4) おぼれた人を発見したとき、助けるために自分がどのような行動をしたらよいかを説明する。

4-2. 運動選手



- (1) 正しい歩き方と走り方ができる。
- (2) 健康な体をつくるために、食事、すいみん、運動の大切なことが説明できる。
- (3) 運動のあと体の清潔さをたもつことができる。
- (4) オリンピックの歴史、五輪マーク、競技種目、開催年度と開催都市を調べて記録する。
- (5) 小学校2年生～4年生は、次のAぐんの運動能力テストより3種目、5年生は、次のBぐんの運動能力テストより3種目を選んでちょうせんしきじゅんちに来する。

[Aぐん] 50m走・立ちはばとび・ソフトボール投げ・とびこしくぐり・持ち運び走

[Bぐん] 50m走・走りはばとび・ソフトボール投げ・ななめけんすい・じくざぐドリブル

基準値

種 目	2年生	3年生	4年生	5年生
50 m 走 (秒)	10.7	10.0	9.6	9.3
立 ち 幅 跳 び (cm)	138	149	162	—
ソフトボール投げ (m)	15	20	25	30
とび越くぐり (秒)	14.1	13.7	12.3	—
持 ち 運 び 走 (秒)	16.2	15.5	14.7	—
走 り 幅 跳 び (cm)	—	—	—	300
斜めけんすい (回)	—	—	—	30
じくざぐドリブル (秒)	—	—	—	21

体力測定の一覧表 P15 参照

4-3. チームスポーツ選手



- (1) 隊や組の仲間でスポーツのチームを作り、その一員となる。
- (2) 次の競技の中から1つを選び、競技方法を知る。
サッカー、ラグビー、野球、ソフトボール、キックベースボール、ハンドベースボール、バレーボール、バスケットボール、ポートボールなど
- (3) 自分の好きなスポーツを選び、3回以上試合に出る。
- (4) 細目(3)で選んだスポーツに必要な用具と服装の手入れができる。

4-4. スキー選手



- (1) スキーぐつのはき方、スキーのつけ方ができ、スキーとストックの正しい使い方を実際にしてみせる。
 - (2) スキー用具の正しい手入れ(シーズンオフのしまい方をふくむ)ができる。
 - (3) スキー中の態度と、事故の場合の助けをを求める方法を知る。
 - (4) リフトやTバーを使うときの安全規則を知っている。
 - (5) 開脚登行、階段登行、ななめ階段登行を使って斜面を登る。
 - (6) 次の種目を実際にしてみせる。
 - ①直かっこう(10度程度の斜面)
 - ②しゃかっこう
 - ③プルーク(全制動)でまっすぐ斜面を滑る。
 - ④プルークボーゲンで左右へとターンをくりかえしてすべる。
- 注：全日本スキー連盟バッジテスト5級以上またはジュニアバッジテスト4級以上に合格しているものは、前記(5)、(6)の細目は合格とする。