



中学生の体力を高める 運動指導マニュアル

奈良県教育委員会

目次 Contents

はじめに

I 中学生の体力を高める運動指導マニュアルについて

マニュアルの特徴	1
マニュアルの活用	2
具体的な活用事例	3

II 効果的な体力向上への取組について (天理大学体育学部 中谷敏昭教授)

1. 体力向上はなぜ必要なのか	7
2. 体力とは何か	8
3. 発育期における体力や運動能力の発達	9
4. 体力づくりとしてのトレーニング	9
5. 発育期の運動実践で知っておくべきこと	11
6. まとめ	11
モデル校での取組事例	12
モデル校の調査・研究結果	18

III 運動事例

運動負荷の設定について	22
筋力・筋持久力	26
柔軟性	32
敏捷性	36
全身持久力	40
走能力	44
跳能力	48
投能力	50
その他の事例	52