

平成17年度
学校体育長期研修研究報告
資料編

体力を高める運動の
効果的な体の使い方
を育む学習

～体の中心部・軸（コア）の状態に着目し、
正しい姿勢と動作で取り組む
学習を通して～

資料目次

- | | | |
|---|-----------------------|----|
| 1 | 授業で使用した学習ノート『体力アップナビ』 | 1 |
| 2 | 体育通信『体力アップナビ通信』 | 39 |
| 3 | 課題の具体的対策・方法をうけて | 43 |

神奈川県立体育センター
学校体育長期研修員
平塚市立中原中学校 木村 典子

1 授業で使用した学習ノート『体力アップナビ』

H17年

保健体育ノート



K体づくり運動

体力を高める運動 学習資料

平塚市立中原中学校

年 組 番

氏名

も く じ

1,	オリエンテーション……………	2
2,	【 体力upナビ 】の使い方……	3
3,	体力カード(ブルー用紙)…………	4
4,	授業内容	
	1回目授業……………	8
	2回目授業……………	11
	3回目授業……………	27
	4回目授業……………	35

5 回目授業	40
6 回目授業	46
7 回目授業	49
8 回目授業	52

オリエンテーション

体づくり運動「体力を高める運動」

平成17年10月14日(金)～11月15日(火)

全8時間授業

1時間目

- ・ボディーチェック
- ・運動能力テスト
- ・バランスチェック



2時間目

- ・体調把握
- ・自己の体力チェック
- ・自己の体力分析



- ・体力って何で必要なの？
- ・運動するとどうなるの？
- ・自分にあった運動量は……

- ・運動にあった体の使い方って？
- ・体の中心部・軸(コア)って？
- ・運動時の姿勢と動作って？



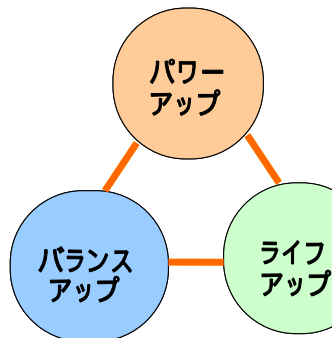
3・4時間目

- ・コア・ストレッチ(腹式の確認)
- ・重心線の確認(アライメント)
- ・筋力、パワーを高める運動をする (姿勢保持・腕立て伏せ・腹筋・背筋)
- ・調整力「平こう性・敏しょう性・巧ち性」を高める運動をする (バランス保持・クイックフット・ハーフツイスト・ダブルフット)



5・6・7時間目

- ・コア・ストレッチ
- ・コース別学習
- ・筋力、パワーを高める運動
- ・調整力を高める運動
- ・持久的運動
- ・強さ、回数の見直し



8時間目

- ・コア・ストレッチ
- ・運動能力テスト
- ・3コースの運動
- ・学習のまとめ



体づくり運動 < 体力を高める運動 >

体力カード

年	組	番	氏名
---	---	---	----

1	2	3	4	5	6	7	8
10/14(金)	10/20(木)	10/24(月)	11/2(水)	11/7(月)	11/10(木)	11/14(月)	11/15(火)
ねらい1				ねらい2			
体力を高める運動の正しい姿勢と動作を理解しながら運動に取り組む				それぞれの運動にあった姿勢と動作で体力を高める運動に取り組む。			
ボディーチェックなど オリエンテーション	知識学習	基本の運動		コースごとの運動		学習の振り返り	
		<ul style="list-style-type: none"> ・筋力を高める運動 ・調整力を高める運動 		パワーアップコース バランスアップコース ライフアップコース			
				↓			
				持久的な継続運動			

自己分析

安静時心拍数 ア 回

筋力・パワー系評価

イ

調整力(敏しょう性・平こう性)系評価

ウ

持久力評価

エ

柔軟性評価

オ

課題発見記録

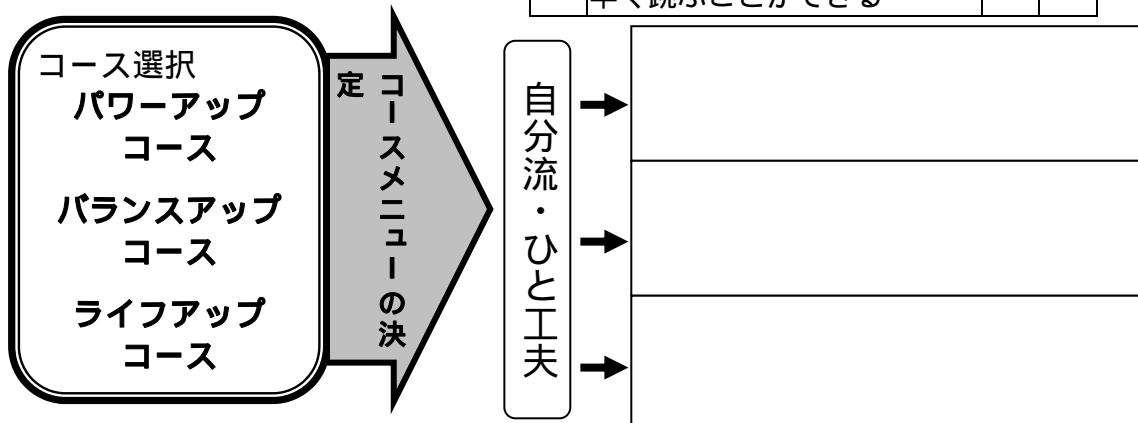
【自己分析の良いところ】

【自己分析で良くないところ】 = 【課題】

【どんな目的で体力を高める運動を行いたいのか】 = 【自分の目標】

(よくできている できている あまりできていない)

	よくできている		できている		あまりできていない	
	自己	相互	自己	相互	自己	相互
姿勢	ストレッチポール上での安定:手上げ			腕立て伏せの左右バランスを崩さないでできる		
	ストレッチポール上での安定:足上げ			腕立て伏せを安定した姿勢で決められた回数できる		
	ストレッチポール上での安定:手足上			腹筋の左右バランスを崩さないでできる		
	重心移動時の身体バランス:左右			腹筋を安定した姿勢で決められた回数できる		
	重心移動時の身体バランス:前後			背筋の左右バランスを崩さないでできる		
	姿勢保持：1			背筋を安定した姿勢で決められた回数できる		
	姿勢保持：2			クイックフットで軸がぶれないようにできる		
	姿勢保持：3			クイックフットで重心の高さが上下動しないようにできる		
	姿勢保持：4			クイックフットで素早く足を踏み変えることができる		
	バランス保持：座位			ハーフツイストで前後左右の軸がぶれないようにできる		
	バランス保持：ひざ立ち			ハーフツイストでレベルを変えても前後左右の軸がぶれないようにできる		
	バランス保持：うつ伏せ			ハーフツイストで素早く向きを変えることができる		
	腕立て伏せの姿勢の保持			ダブルフットの中央の四角では前後左右の軸がぶれないようにできる		
			ダブルフットの中央の四角に戻るための軸のズレを作ることができる			
			ダブルフットで着地した後素早く跳ぶことができる			



練習カード

氏名

コース(

コース)

日付	練習内容 今日のめあて トレーニングで の部分が できるようにする	反省点・課題・欠点 努力したこと・工夫したこと 友達に していると言われたので、 することに気を付け、 のように取り組んだ	改善方法・工夫点 めあての実現状況次回課題 のとき の部分が で のように 取り組んだが だったのでもっと の ようにしていくと、 のようになると思う
10 / 14			
10 / 20			
10 / 24			
11 / 2			
11 / 7			
11 / 10			
11 / 14			
11 / 15			

< 強度・時間・回数 > 見直し確認

トレーニング種目	はじめのレベル	見直しレベル	見直し理由
腕立て伏せ			
腹筋			
背筋			
ハーフツイスト			

授業への取り組み (よくできた できた あまりできなかった)

	1	2	3	4	5	6	7	8
時間・持ち物・服装などの約束を守って活動できた								
学習・運動に進んで取り組んだ								
十分な運動量だった								
早く来て用具の準備ができた								
仲間の活動を観察し、アドバイスすることができた								
体力を高める運動に関心を持ち、楽しく行えた								
安全に留意して学習できた								
体力UPナビを活用できた								
体力を高めるための姿勢を意識できた								
体力を高めるための動作を意識できた								
中心部・軸(コア)の状態を意識できた								
今日の学習で自分の課題を発見できた								
自分にあつためあてを設定して、学習に取り組めた								
練習を工夫してできた								
今日のめあてが実現できた								

< 体力を高める運動を終えて >

	関心・意欲・態度 A B C D E 思考・判断 A B C D E 運動技能 A B C D E 知識理解 A B C D E
--	---

1時間目

今日の用具

メジャー、椅子、シート
ストップウォッチ
マット、バランスボール
筆記用具、ナビ

ボディーチェック……心拍数の測定、柔軟性チェック、
関節可動域チェック、姿勢チェック
運動能力テスト……閉眼片足立ちテスト、椅子座り立ちテスト、
座位ステップングテスト
バランスチェック……座位バランス、ひざ立ちバランス、
打つ伏せバランス

授業のねらい

・学習の進め方を理解しよう
・チェックやテスト正しい方法で行えるようにし、自己を振り返り現状を把握しよう

ボディーチェック

自分の心拍数を知ろう

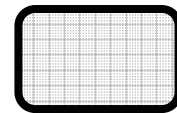


10秒間計測

ア



回 × 6 =



回

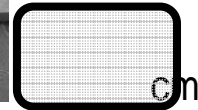
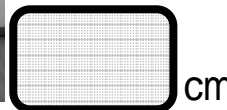
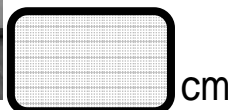
1分間に計算

柔軟性チェック

A: 左右開脚柔軟

B: 前後開脚柔軟

C: ブリッジ



A・Bはかかから、かかとまでの距離、Cは手とかかとまでの距離を測る

(mmは四捨五入)

可動域チェック あてはまるものに

「体が柔らかい」と「関節がゆるい」は違います。関節がゆるい人が激しい運動をしたとき、必要以上に動いてしまい、けがをする原因になります。そうならないためにも、ゆるんでいる関節はトレーニングをして筋肉で適度なコントロールができるようにしておかなければなりません。

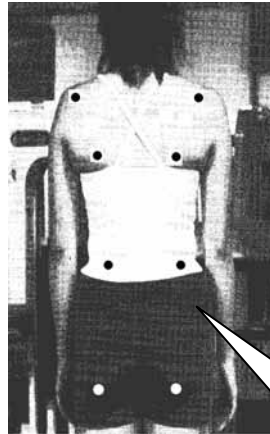
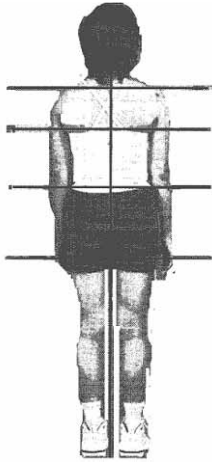
右の ~ の関節をチェックし、あてはまるものの数を確認する。

- 0・1個……関節がかたい
- 2・3個……普通
- 4・5個……関節がゆるい傾向

	おや指が腕につく
	肘が逆に反る
	背中であてはまる
	手のひらが床につく
	180°つま先を開き膝を伸ばす
	膝が逆に反る
	足首が45°以上曲がる

6・7個……ゆるい

4個以上の人はしっかりトレーニング



- ・肩と肩
- ・肩甲骨の下
- ・腰骨
- ・坐骨
- ・背中を中心線



くるぶしから肩から耳の穴

自分のラインを書き入れてみよう

運動能力テスト

閉眼片足立ちテスト……

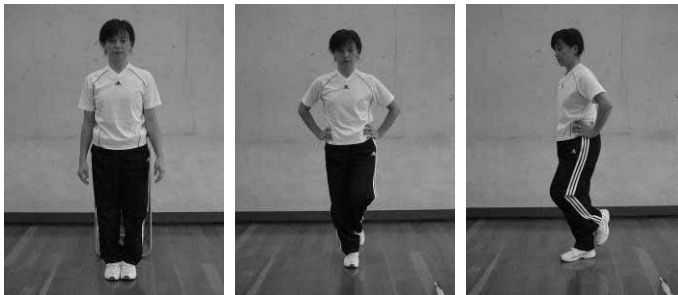
秒

- 1, 素足で立つ。
- 2, 両手は腰にあて、利き足で立つ。
- 3, 片足立ちになってから静かに眼を閉じる。

注

立っている足がずれたり、腰から手を離したり、立っている足以外が地面にふれたり、眼を開けたら終わり。

眼を閉じた時からバランスがくずれて終わりまでを計る



椅子座り立ちテスト……

秒

- 1, 足は肩幅くらいに開き、立った姿勢から始める。
- 2, 両手は体側、立ったときに腰は伸ばす。
- 3, 合図で始め座って立つまでを1回として、10回素早く繰り返す時の時間を計測する。

注

立ったとき、手の反動や椅子・ももにふれないこと
まっすぐ立ち上がり、腰をしっかり1回ずつ伸ばすこと



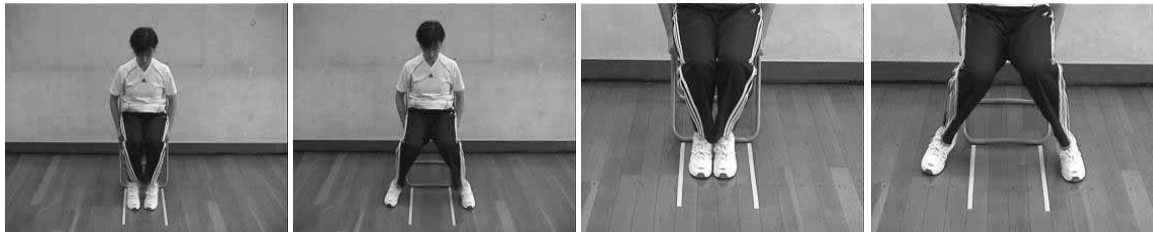
座位ステップングテスト……

回

- 1, 椅子に腰かける。
 - ・足を動かしやすいように浅めに椅子に腰かける。
 - ・両手で椅子を握り身体を固定させる。
- 2, 両足を2本のライン(30cm 間隔)の内側に両足を置く。
- 3, 「始め」の合図で両足を開脚し、再び両足を戻す動作を 20 秒間に出来るだけ数多くくり返す。20 秒間でラインの内側に両足が何回付けたかの回数を数える

注

両手で上体を固定させる
ラインを踏んだ、足をすった時は数えない



バランスチェック

座位バランス……



ひざ立ちバランス…



うつ伏せバランス…



ランク A	ランク B	ランク C
10秒以上ふらつきながらも乗ってられる	5秒以上ふらつきながらも乗ってられる	3秒も乗ってられない

体力カードへ記入

- ・4ページの課題発見記録の自己分析の良いところ、良くないところを記入する
- ・6ページの練習カードに、今日努力したこと、工夫したこと、の真ん中の部分と改善方法・工夫点の右側の部分を記入する
- ・7ページの授業への取り組み、1回目授業の部分を記入する

2時間目

今日の持ち物

筆記用具 ナビ、
保健の教科書

自己分析……心拍数測定、体力測定結果の整理、自己体力分析
体力の意義、運動の効果、運動処方
……体力の高め方について知る
姿勢と動作、中心部・軸(コア)について
……姿勢と動作について知る、体の使い方を知る、
中心部、軸(コア)について知る、学習していく
運動について知る

授業のねらい

- ・自己分析・意義・目的・処方を理解しよう
- ・効果的な体の使い方を学習しよう
- ・中心部・軸(コア)の状態を意識した姿勢と動作で、運動に取り組むことを学習しよう

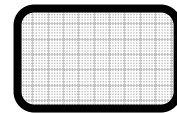
体調把握(心拍数測定)

10秒間計測



回

(ア)



1分間に計算

体力測定記録記入

第1回目授業記録(得点は記録用紙参照)

テスト項目	記録	得点	体力要素
前後開脚			柔軟性
左右開脚			柔軟性
ブリッジ			柔軟性
閉眼片足立ち			平こう性
椅子座り立ち			筋力
座位ステッピング			敏しょう性
座位バランス			平こう性
ひざ立ちバランス			平こう性
うつ伏せバランス			平こう性

2年実施種目(記録用紙参照)

テスト項目	記録	得点	体力要素
50m走			筋力
1000m持久走			全身持久力
反復横跳び			敏しょう性

自己体力分析

筋力・パワー系評価

50m走 椅子座り立ち
 () + ()

イ / 2 =

調整力(敏しょう性・平こう性)系評価

反復横跳び 座位ステッピング 閉眼片足立ち
 () + () + ()

ウ / 3 =

持久力評価

1000m持久走
()

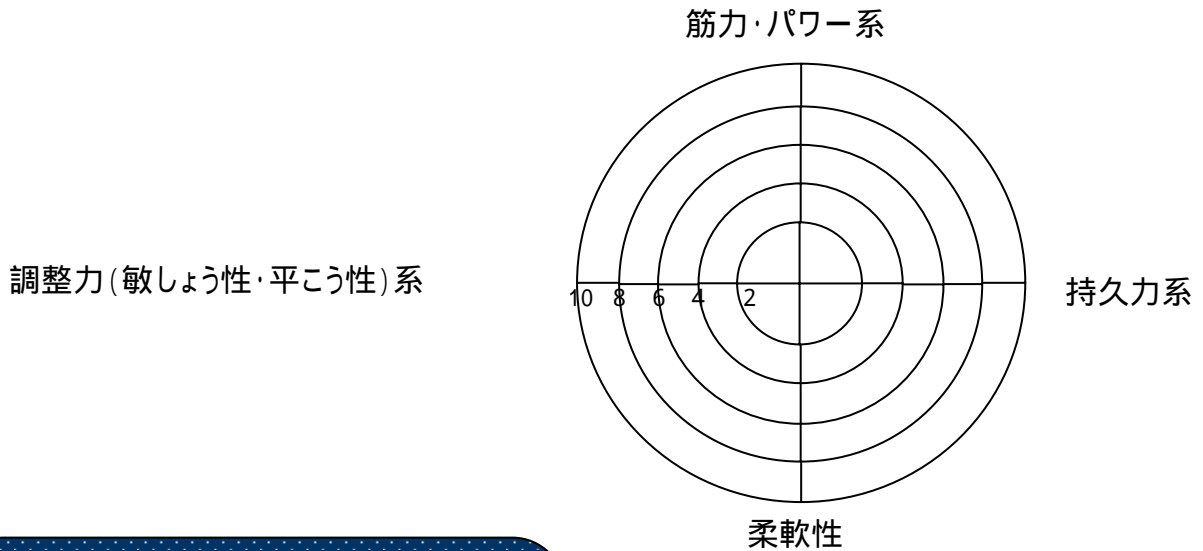
工

柔軟性評価

前後開脚 左右開脚 ブリッジ
() + () + ()

/ 3 =

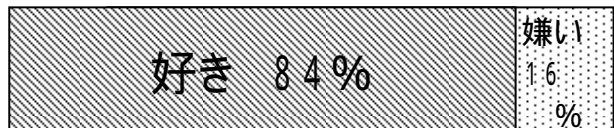
才



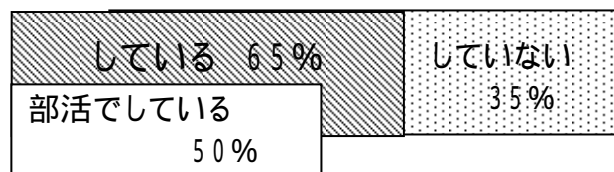
6月: アンケート結果体

2年生全体(回答数): 185人

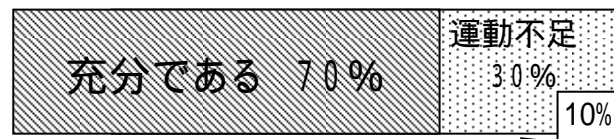
・ 運動やスポーツが好き



・ 体育以外の運動、スポーツ実施状況

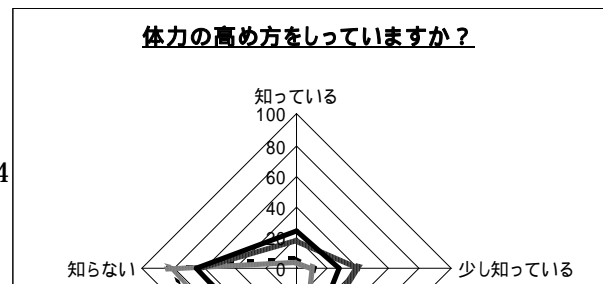
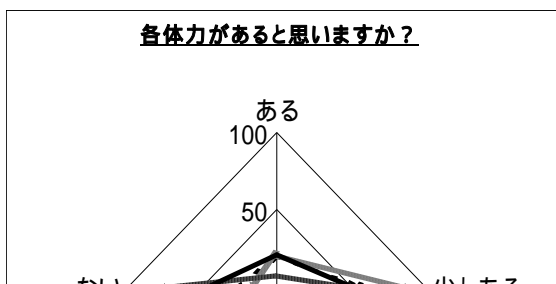


・ 運動充足度は?

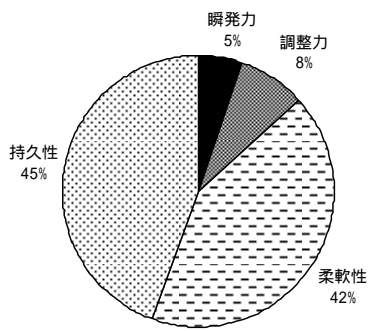


健康に不安がある人: 22%

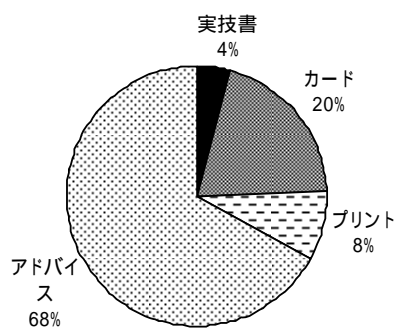
体力に不安がある人: 27%



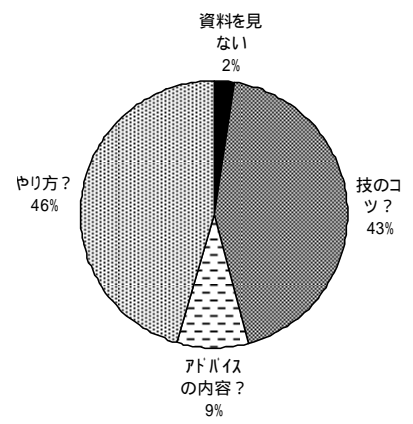
1年次の不足体力



参考にするもの



何でできないの？



アンケートからわかること

- ・ 運動好きが多い
- ・ 運動をしている人も多い方
- ・ でも、自信を持って体力があるとは言えない!
- ・ 体力の高め方を知らない
- ・ 柔軟性、持久力が劣っている? (本当?)
- ・ アドバイスが一番参考になる
- ・ カード・プリントも参考になる
- ・ 運動のコツがわからないからできない?
- ・ 運動のやり方がわからないからできない?

楽しく充実した授業にするためには!!

自信が持てるように
自分の特徴を知る

自己把握



体力の高め方を
しっかりと理解する

知識理解



アドバイスのような
カードプリントにする

資料充実



運動のコツになる
体の使い方を知る

運動中の姿勢意識

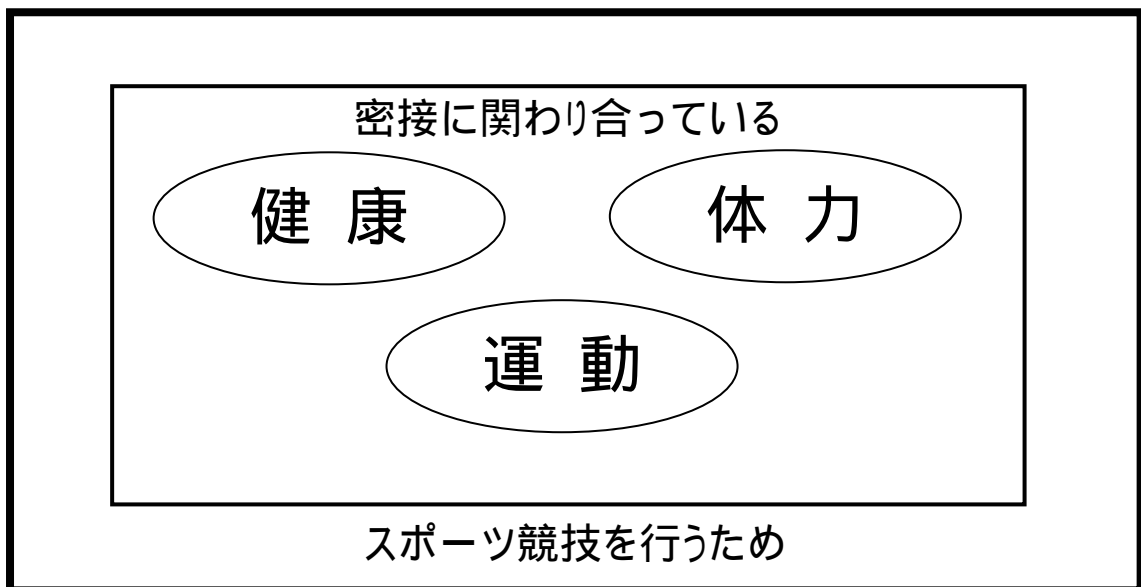
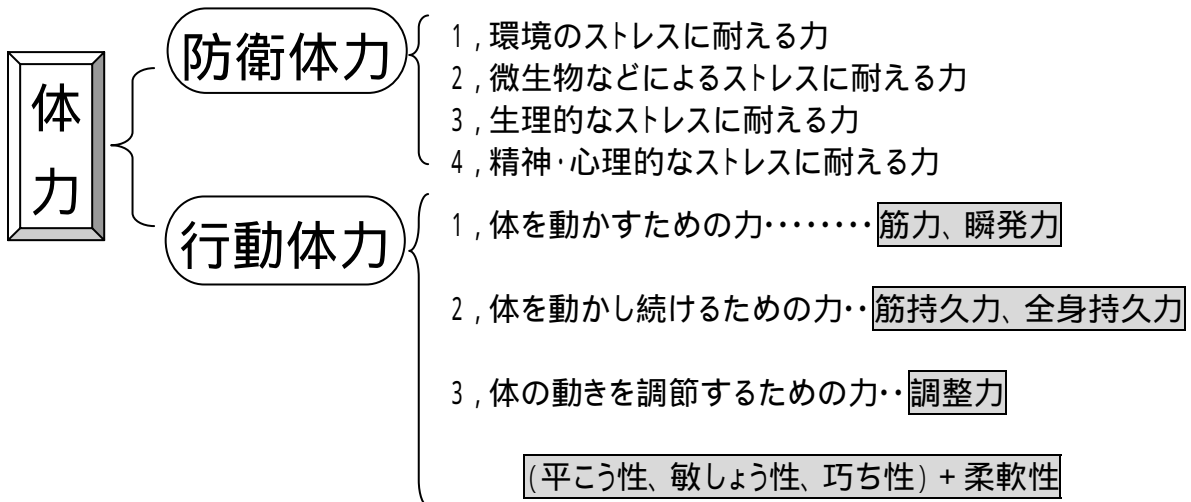


運動のやり方がわかる
体の使い方を知る

運動中の動作意識



体力って？



寿命を延ばす7つのポイント

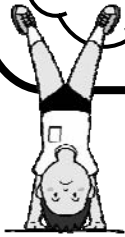
- 1日3食、間食はしない
- 毎日朝食を食べる
- 適度な体重を維持する
- 適度な運動を習慣づける
- 夜は7～8時間寝る
- タバコを吸わない
- アルコールを控える、または、やめる

いくつあてはまりましたか？

いくつが良いということはありませんが、少ないほど健康だということです。

運動し続けることで、発達をし続けていく！！

いつもよりちょっと強めに！



スポーツが上手くなる！！

正しい形で正しいやり方で、くり返し！



疲れにくいからだになる！

けがをしにくい体になる！

けがが早く良くなる！

効率よく行っていく！

運動すると

良い生活習慣になる！

食生活も安定していく！！

いつまでも若々しく、魅力あふれる人になる！

やる気が出て、効率よく集中力も付く！

勉強にもプラスになる！！

健康のために体を育てることは自信がつくこと！

自信がついて、心豊かに、優しくなれる！！

気持ちのリフレッシュ！

ストレスを解消できる！！



緊張をほぐして！

気持ちのリラックスと、体のリラックスができる！！



体力を高めるって？

運動は、ただ行うのではなく、自分にあった運動の行い方を、効果的に行うべき！！

< 体力を高めるトレーニングの原則 >

ぜんめんせい 全面性の原則

持っている能力をかたより無く伸ばす

いしきせい 意識性の原則

トレーニングの意味を理解する

ぜんしんせい 漸進性の原則

徐々にトレーニングの強さをあげていく

こべつせい 個別性の原則

それぞれのレベルに合わせる

はんぷくせい 反復性の原則

くり返して行う

かぶか 過負荷の原則(オーバーロードの原則)

ややきついトレーニングを行う

ちょうかいふく 超快復の原理

適度な休息と快復をしっかりとすることで、今まで以上に快復する

- ・トレーニング内容をきちんと組み立てる(部位が偏らない)
- ・けがをしないようにする
- ・運動の量と強さを調節する
- ・適度なスピードと柔軟性を保つ
- ・トレーニング効果を知り、やめたとき・続けたときを知る

全面・意識で

ぜっ こー ちょう
漸・個・超

反復・過負荷で

ぜっ こー ちょう
漸・個・超

運動量を決める

自分にあった運動を、どのくらいの強さで、どのくらいの時間、どのくらいの回数を行っていくか。またどのくらいの頻度で行っていくかを決めていくことを 運動処方 といいます。

< 今回の運動処方の仕方 >

強度(強さ・負荷)……運動のレベルを強いものから弱いもので、自分にあったものを選ぶ。
 (正しい姿勢で行える強さ、一般的に15～20回の反復)
 時間・回数……………10～15秒・10～20回前後
 1～3セット
 (今回は15秒・15回・1セット)に限定した

< 運動の強さのレベル選択 >

12ページの自己分析を振り返ろう

筋力・パワー系評価	イ	<input style="width: 100px; height: 20px;" type="text"/>
調整力(敏しょう性・平こう性)系評価	ウ	<input style="width: 100px; height: 20px;" type="text"/>
全身持久力系評価	エ	<input style="width: 100px; height: 20px;" type="text"/>
柔軟性評価	オ	<input style="width: 100px; height: 20px;" type="text"/>

<p>決め方 10・9点は レベルA</p> <p style="padding-left: 40px;">8・7点は レベルB</p> <p style="padding-left: 40px;">6・5点は レベルC</p> <p style="padding-left: 40px;">4・3点は レベルD</p> <p style="padding-left: 40px;">2・1点は レベルE</p> <p style="padding-left: 40px;">それぞれの運動の中で選ぶ (2回目授業参照)</p> <p style="padding-left: 40px;">安静時心拍数から、主観的 運動強度をめやすにして実施</p>	}	<p>種目</p> <ul style="list-style-type: none"> 腕立て伏せ 腹筋 背筋 ハーフツイスト
	}	<p>サーキット</p> <ul style="list-style-type: none"> トレーニング

10秒間計測…… 回 × 6 = 回
 ア (ア) 今回 平均 1分間に計算

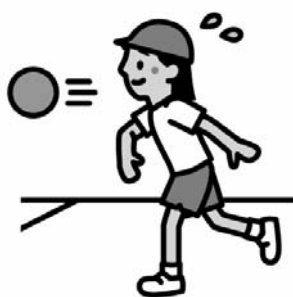
運動強度 < 主観的運動強度 > **レベル11・13を目安**

主観的運動強度 (RPE) と心拍数 (HR) 及び最大反復回数 (RM)

RPE	7	9	11	13	15	17	19
	非常に楽	かなり楽	やや楽	やや きつい	きつい	かなり きつい	非常に きつい
HR	70	90	110	130	150	170	190
RM	20	15	10	8	5	3	1

安静時心拍数……自分との誤差を把握しよう

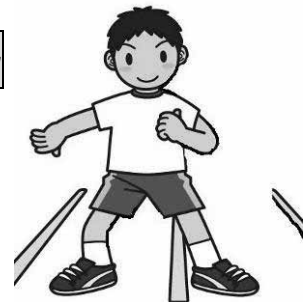
超～～お得な体の使い方！！！！



運動を始めるときの**準備の姿勢**

運動しているときの**姿勢**

運動しているときの**動作**

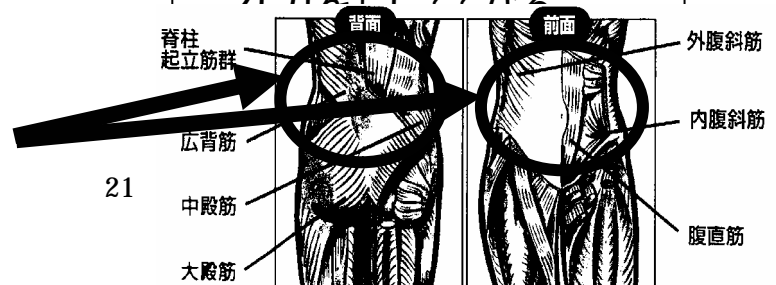


姿勢・動作を安定させると動きやすくなる

コアってどこ？

体の中心部・軸(コア)の状態を安定させる

動きが素早くなる
 バランスが良くなる
 姿勢が良くなる
 スピードが速くなる
 手足の力が強くなる



人間の体の中心部・軸です。
特に体の外側よりも、さらに
中の働きが重要です。

- ・腹横筋(お腹の横に走る筋肉)
 - ・骨盤底筋(へそ下肛門・尿道口
周りの筋肉)
 - ・多裂筋(背骨の周りの筋肉)
 - ・横隔膜(肺との境になる膜)
- この4つに囲まれた部分をいう

コアの役割って？

けがや痛み(体のアンバランス)から解放される
力を100%発揮できる体につくり変えられる
体を思い通りに動かせるようにコントロールで
きる体になる

コアの状態って?…意識するって?

- ・腹横筋
- ・骨盤底筋
- ・多裂筋
- ・横隔膜

腹横筋を働かせることによって、連動して
他の3つも働き、腹圧(お腹に力を入れる)を
高めることができる。

例: お腹に力が入るとき

- ・ 大声を出すとき
- ・ 座っている姿勢から立つとき
- ・ 寝ている姿勢から起きあがるとき
- ・ いきむとき
- ・ 階段を上がる時
- ・ 運動を始めるとき
- ・ 運動中に力を発揮するとき

これが
コアの状態を意識すること

あなたの
腹圧が高まる時はどんなとき?

コアの状態の意識
安定



コア

ストレッチポールでの安定した姿勢

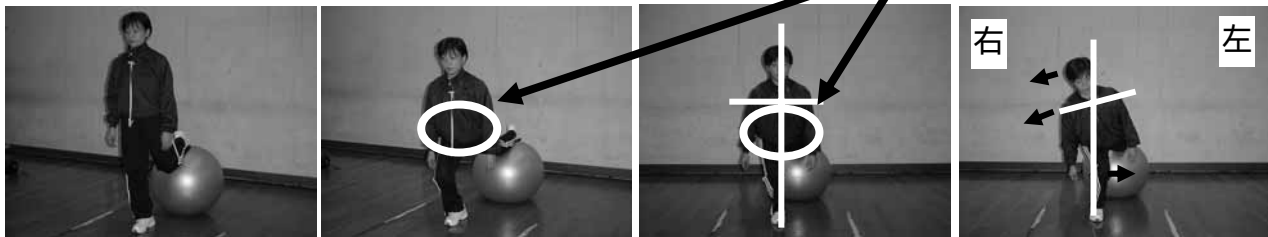
は両手を上に伸ばした状態で、体を安定させる

は手のひらを上にし、両足をあげた状態で、体を安定させる

は両手・両足をあげた状態で、体を安定させる

前後、左右に重心移動したときの、身体バランスのとれた安定した姿勢

< 左右の安定 >



準備局面

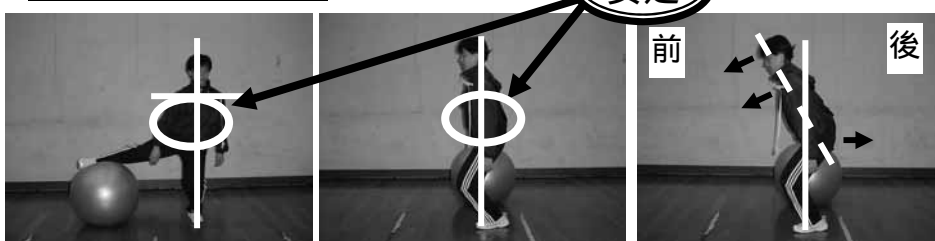
主要局面

(前から)

ひざ・肩・頭の
重心線のずれ

・首につるした洗濯ばさみで、重心位置の確認をする

< 前後の安定 >



主要局面

(横から)

肩・頭・腰・上体の
重心線のずれ

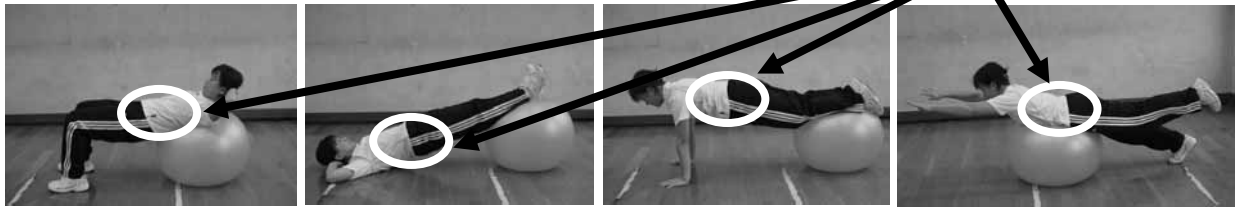
・肩につるした洗濯ばさみで、重心位置の確認

足の親指の付け根、足首、ひざ、股関節のラインをしっかりと作る姿勢

準備姿勢を保って運動

保持

< 姿勢保持 > 15 秒間 姿勢を保つ (筋力アップ)

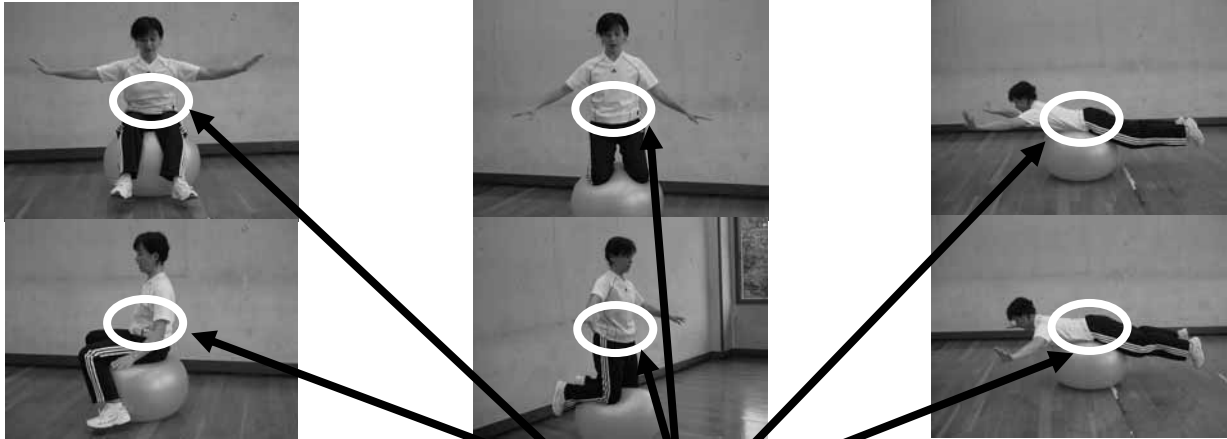


< バランス保持 > 15 秒間 姿勢を保つ (調整力アップ)

座位バランス

ひざ立ちバランス

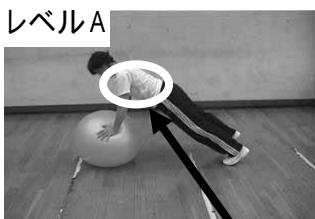
うつ伏せバランス



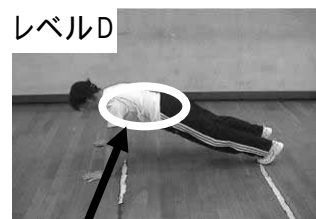
保持

準備姿勢を保って運動・力の発揮

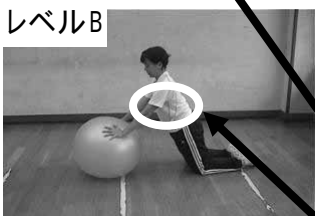
< 腕立て伏せ > 姿勢を保持した動作 15 回 (筋力アップ)



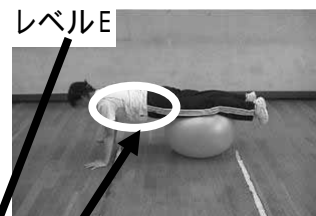
手をボールの上について行う



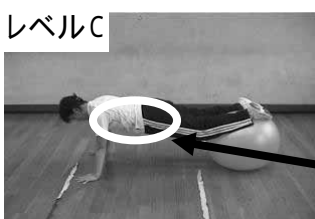
手、足を地面について行う



手をボールの上についてひざをついて行う



ひざ上(もも)をボールの上ののせ手を地面について行う



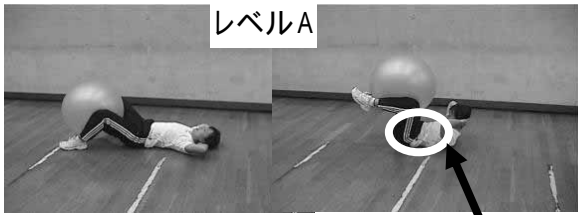
ひざ下をボールの上ののせ、手を地面について行う

保持

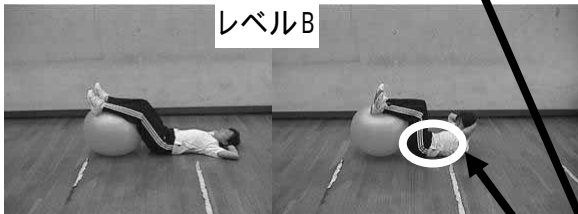
チェック
 体をまっすぐに伸ばして行う
 左右のバランスを崩さない
 一定の回数安定した姿勢で行う

姿勢を安定させて運動・力の発揮

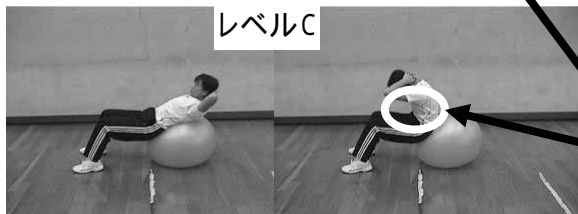
< 腹筋 > 姿勢を安定させた動作 15回 (筋力アップ)



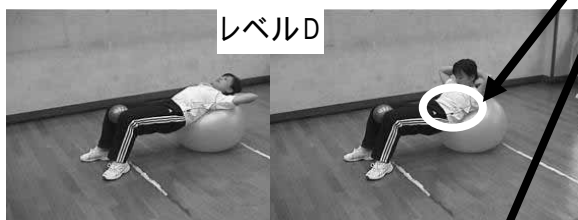
ボールを両ひざではさみ、股関節が直角になるあたりまで持ち上げる。と同時に頭を上げ、肩がうき、肩甲骨が上がるあたりまで持ち上げる



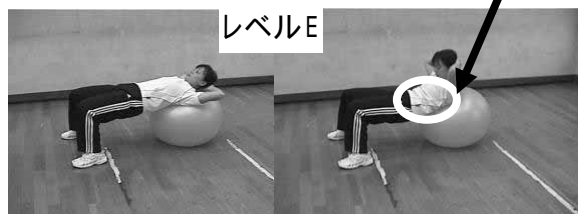
ボールに足をのせ、かかととももウラではさみボールがうくらいに引き寄せせる。と同時に頭を上げ、肩がうき、肩甲骨が上がるあたりまで持ち上げる



ボールの上に腰をのせ、頭、肩、背中順番に持ち上げ、肩甲骨がしっかりと上がるところまで曲げる。ひざがつま先より前に出ないようにする



ボールの上に腰をのせ、ひざの間にボールをはさんで力を入れる。と同時に頭を上げ、肩甲骨が上がるあたりまで持ち上げる。ひざがつま先より前に出ないようにする



ボールの上に腰をのせ、肩甲骨が上がるあたりまで持ち上げる。ひざがつま先より前に出ないようにする

安定

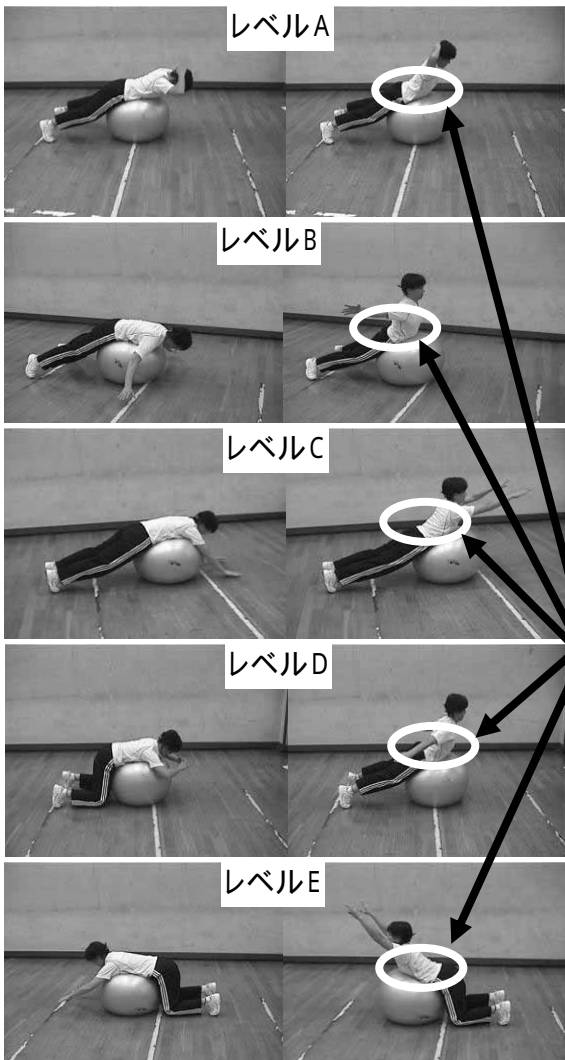
チェック

体を順序よく動かして行

左右のバランスを崩さない

一定の回数安定した姿勢で行

<背筋> 姿勢を安定させた動作 15回 (筋力アップ)



足を伸ばした状態でボールの上に腹を付き、腰が反りすぎないようにし、反動を付けずに行い上手を頭の後にして上げた状態で1・2秒保つ

足を伸ばした状態でボールの上に胸を付き、腰が反りすぎないようにし、胸までしっかり上げる。反動を付けずに行い、手を開いて上げた状態で1・2秒保つ

足を伸ばした状態でボールの上に胸を付き、腰が反りすぎないようにし、肩を持ち上げるようにに反動を付けずに行い、手を前に上げた状態で1・2秒保つ

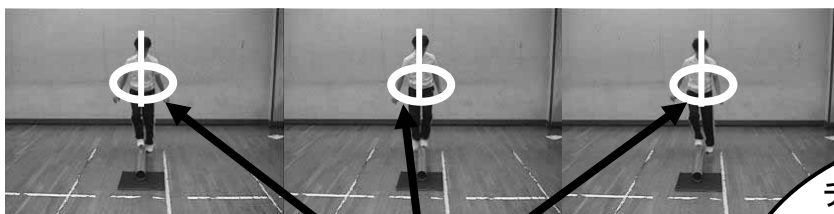
安定 足を曲げた状態でボールの上に胸をが反りすぎないようにし、胸までしっかり上げひざを伸ばしながら体が伸びるようにし、反動を付けずに行い1・2秒保つ

足を曲げた状態でボールの上に胸を付き、腰が反りすぎないようにし、肩を持ち上げるようにに反動を付けずに行い、手を前に上げた状態で1・2秒保つ

チェック
首 背中 腰のラインを保つ
左右のバランスを崩さない
一定の回数安定した姿勢で行う

姿勢を安定させて運動・力の発揮

<クイックフット> 姿勢を安定させた動作 15秒



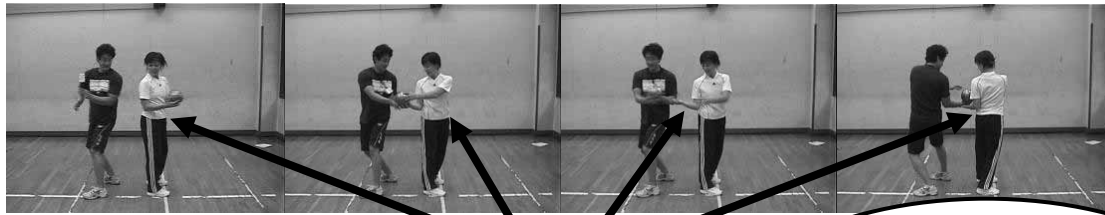
(調整力アップ)

チェック
軸がぶれないようにする
重心の高さが上下しないようにする
一定時間安定した姿勢で、より素早く行う

ボールにまたいで立ち、足先で片足ずつタッチする。交互に行い両足でジャンプしないようにする

<ハーフツイスト> 姿勢を安定させた動作 15秒

(調整力アップ)



安定

背中合わせに足2足分程度離れて立ち、両手で後の人に渡す。できるだけひざを曲げずに行く

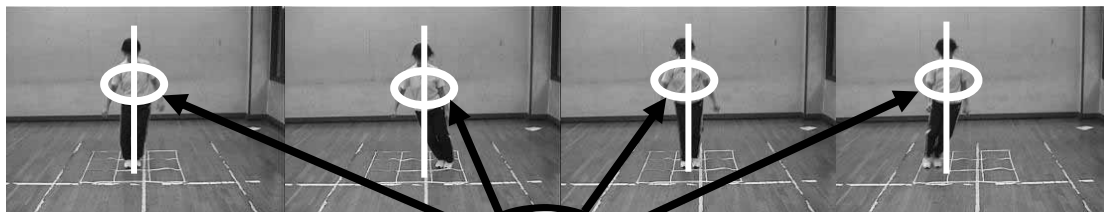
チェック
軸がぶれないようにする(前後)
軸がぶれないようにする(左右)
一定時間安定した姿勢で、より素早く行

- レベルA: バランスボール
- レベルB: バランスボール
- レベルC: サッカーボール
- レベルD: ゴムボール
- レベルE: ゴムボール

ボールの大きさを変えて行く

<ダブルフット> 姿勢を安定させた動作 15秒

(調整力アップ)



安定

中央の四角に立ち、両足同時にジャンプで移動し、線を踏まないようにし、中央に戻る。繰り返し行い、中央を經由して移動を行う

チェック
軸がぶれないようにする(前後)
軸がぶれないようにする(左右)
一定時間安定した姿勢で、より素早く行

6	5	4
7	中央	3
8	1	2

前

3時間目

今日の用具

シート、マット、パイプ、
バランスボール、竹踏み
竹ポックリ、ボール、
9ボックス、コーン、ナ

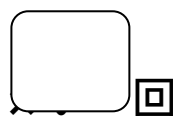
コア・ストレッチ……関節、筋をほぐす、
基本の運動……姿勢保持、腕立て伏せ、腹筋、背筋
バランス保持、クイックフット、
ハーフツイスト、ダブルフット

授業のねらい

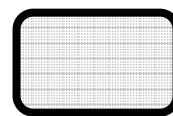
- ・コア・ストレッチを体感しよう
- ・基本の運動を理解し、正しく行えるようにしよう
- ・コアの状態を意識した体の使い方に取り組もう

体調把握(心拍数測定)

10秒間計測



回



1分間に計算

コア・ストレッチ

関節や筋肉をほぐし、姿勢を良くすることによって、運動のコツや、やり方がわかる体の使い方を効果的にする。

けがや痛み(体のアンバランス)から解放される

力を100%発揮できる体につくり変えられる

体を思い通りに動かせるようにコントロールできる体になる



< 背中の状態チェック >

背中の状態を意識し、肩甲骨、肩の上がり具合、腰のそり具合、床と設置している部分を把握する。

1 基本姿勢

ボールに頭からお尻までたてに乗る。安定のためにひざは立て、肩幅くらいに足を広げ、足のうらは床につける。腕は、やや広げた感じでリラックスできたら手のひらを上にする。

ゆっくりと深呼吸しながら、胸が開き、肩や肩甲骨が両サイドに落ちていくようなイメージをする。



2 胸の運動

両腕を肩あたりまで広げて、大きく呼吸をしながらひじを曲げてリラックスをする。呼吸の吸い込みが楽になった感じや、胸が大きく開くイメージをする。

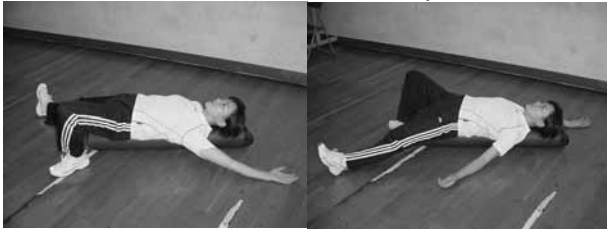


3 股関節の運動

足のうらを合わせ、ひざが外側に倒れるようにリラックスします。内転筋が抵抗してなかなか力が抜けませんが30秒から1分くらい



静かに息をしながら股関節を広げ、終わったら無理をせず、ゆっくり戻す。



4 対角運動

基本姿勢から対角に右腕と左足をゆっくり大きく伸ばす。対角に身体が開いていくイメージと、伸ばした足の側のおしりの筋肉がゆるんでいくのを感じる。反対も行う。



5 床みがき運動

手をおいている位置で床に手をつけたまま円を描くように手を動かす。内側回しで円を描き、その外側回しもしてみる。



6 肩甲骨運動

両足でバランスをとりながら、手の平を内側に向け、天井に手を引き上げる。その時、脊柱と頭はポールにつけて、肩甲骨が天井に向かうように手を引き上げてみる。そこから、ゆっくり肩甲骨をもどし、おろしてくる。ゆっくり、5回くらい上げたりおろしたりをくり返す。



7 腕の外転運動

両腕をストレッチポールに近づける。力を抜いてゆっくりと行う。可能な限り床から手が離れないところまでよるのがポイントで、力を抜いてひじも曲がったままで、ゆっくり大きく床から手が離れそうになるところまで、外転で上げていってはゆっくり同じルートで戻す。2~3回くり返す。



8 足のワイパー運動

両足をゆっくり伸ばして、つま先が外側内側と小さな力で自動車のワイパーのような動きをゆっくり10回くらい行う。



9 かかと引き寄せ

両足を左右にゆっくり広げた姿勢から、膝が外に大きく開くように、足で床をひきずりながら10cm程お尻の方に引き上げては戻す。10回くらい行う。



10 小さな揺らぎ運動

ポールを少しだけ転がすようにする。落ちないようにバランスを取りながら、コロコロと自分の体重で脊柱起立筋をマッサージするイメージで行う。





< 背中の状態チェック >
 最後に気をつけてポールから降り、床に寝てみる。背中全体、肩も腰もストレッチ効果が体感できる。

コアの状態を意識した体の使い方

ストレッチポールでの安定した姿勢

コアの状態を意識
安定



(評価)



(評価)



(評価)

ランク A	ランク B	ランク C
12秒以上保持	4 ~ 11秒保持	3秒以下

コース選択

パワーアップコース

筋力や、パワーを付けたいと思う人

パワーバウンド(腹、背、足)

・腹バウンド



・背バウンド



・足バウンド



バランスアップコース

調整力を付けたいと思う人

竹のりパス(サッカー、テニス、バドミントン)

・サッカー



・テニス



ライフアップコース

健康体力のための持久力と柔軟性を付けたいと思う人

ボールトレーニング(エアロボール)

ボールに座ってエアロビクスやローリング、ストレッチ、バウンドを程良く行います。

この3コースから決めましょう！！

私は

パワー
バランス
ライフ

アップコースを選びます
その理由は……

私の体力の特徴は、

で

していきたい(興味があった)からこのコースにしました

4時間目
6時間目

コア・ストレッチ……関節、筋をほぐす、安定姿勢チェック
コース運動……パワー・バランス・ライフアップコース
基本の運動……姿勢保持、バランス保持、腕立て伏せ、腹筋、
背筋、クイックフット、ハーフツイスト、
ダブルフット

今日の用具

シート マット パイプ
バランスボール、竹踏み
竹ポックリ ボール
9ボックス コーン、ナ

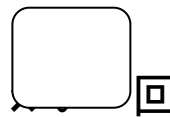
授業のねらい

- ・コア・ストレッチを体感しよう
- ・基本の運動を理解し、正しく行えるようにしよう
- ・コアの状態を意識した体の使い方に取り組もう

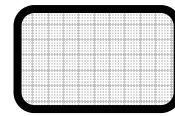
体調把握(心拍数測定)

る

10秒間計測



回



1分間に計算

めあて記入

ブルーページP6(今日のめあて)11 / 2:4回目の授業

16

効果的な体の使い方確認・意識

姿勢・動作の安定

- ・コアの状態の意識
- ・安定させる呼吸法
- ・ゆがみのない姿勢
- ・正しい姿勢
- ・正しい動作

コア・ストレッチ

関節や筋肉をほぐし、姿勢を良くすることによって、運動のコツや、やり方がわかる体の使い方を効果的にする。

けがや痛み(体のアンバランス)から解放される

力を100%発揮できる体につくり変えられる

体を思い通りに動かせるようにコントロールできる体になる

コアの状態を意識した体の使い方

パイプ上での安定した姿勢

準備

動作

基本姿勢をとる

ランクA	ランクB	ランクC
12秒以上保持	4～11秒保持	3秒以下

手上げ	自己	相互
足で支えない()		
安定した姿勢の保持(ランク)		

足上げ	自己	相互
手で支えない()		
安定した姿勢の保持(ランク)		

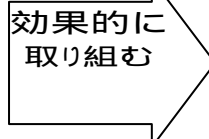
手足上げ	自己	相互
首などで支えない()		
安定した姿勢の保持(ランク)		

3コースの運動

ブルーページP5(コース・内容・注意点を)書こう!!

内容(パワー・バランス・ライフ)

こんなことに注意して運動



基本の運動 準備姿勢を保って運動

<姿勢保持> 15秒間姿勢を保つ

ランクA	ランクB	ランクC
12秒以上保持	4～11秒保持	3秒以下

準備

動作

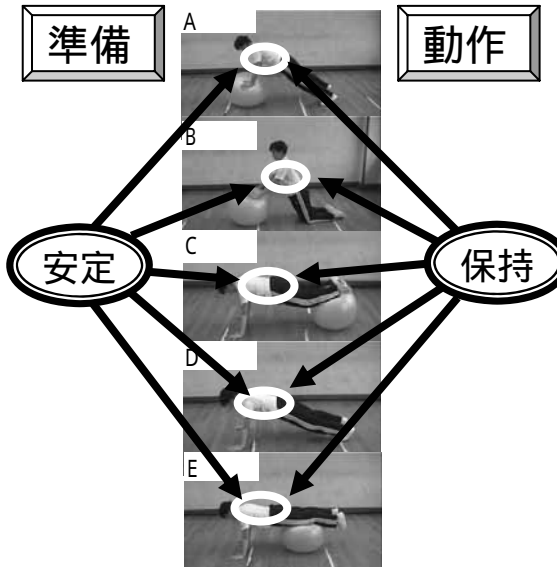
肩のせ	自己	相互
ひざ直角・肩まで直線()		
安定した姿勢の保持・力の発揮(ランク)		

かかとのせ	自己	相互
肩～かかとまで直線()		
安定した姿勢の保持・力の発揮(ランク)		

すねのせ	自己	相互
腕直角・肩～足首まで直線()		
安定した姿勢の保持・力の発揮(ランク)		

腹のせ	自己	相互
手～両足のつま先まで直線()		
安定した姿勢の保持・力の発揮(ランク)		

<腕立て伏せ> 姿勢を保持した動作 15回

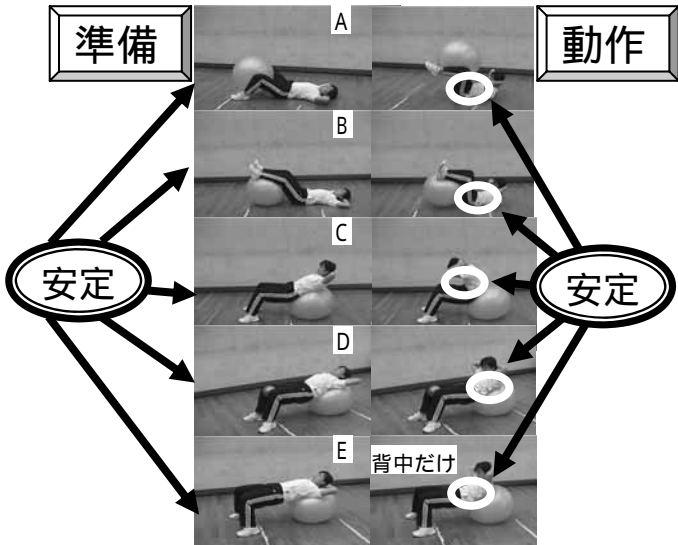


準備姿勢チェック
 手は肩幅よりもやや広め
 腕と身体は直角
 肩から足まではまっすぐ

準備姿勢の安定 ()	自己	相互
安定した姿勢の保持 ()		
力の発揮 (安定してできた回数)		

動作チェック
 体をまっすぐに伸ばして行う
 左右のバランスをくずさない
 15回安定した姿勢で行う

<腹筋> 姿勢を安定させた動作 15回

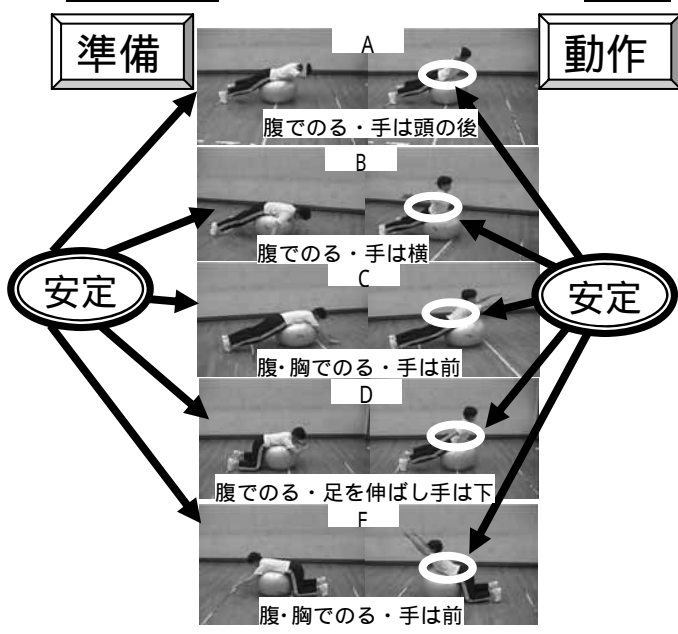


準備姿勢チェック
 仰向けに寝る
 ひざは直角
 背中まっすぐ直線

準備姿勢の安定 ()	自己	相互
安定した動作 ()		
力の発揮 (安定してできた回数)		

動作チェック
 ひざの角度を広げない
 左右のバランスを保って行う
 15回安定した姿勢で行う

<背筋> 姿勢を安定させた動作 15回



準備姿勢チェック
 うつぶせになる
 ポール上で体を落ち着けつま先を固定
 首は反らない

準備姿勢の安定 ()	自己	相互
安定した動作 ()		
力の発揮 (安定してできた回数)		

動作チェック
 反動を付けず上で止めて2秒キープす
 左右のバランスを保って行う
 15回安定した姿勢で行う

5時間目
7時間目

コア・ストレッチ……関節、筋をほぐす、安定姿勢チェック
 コース運動……パワー・バランス・ライフアップコース
 基本の運動……バランス保持、クイックフット、ハーフツイスト、ダブルフット

今日の用具
 シート、マット、パイプ
 バランスボール、竹踏み
 竹ボックリ、ボール
 9ボックス、コーン、ナ

授業のねらい
 ・コア・ストレッチを体感しよう
 ・基本の運動を理解し、正しく行えるようにしよう
 ・コアの状態を意識した体の使い方に取り組もう

体調把握(心拍数測定)
 10秒間計測



めあて記入 ブルーページP6(今日のみあて)
11/14:7回目の授業

コア・ストレッチ
コアの状態を意識した体の使い方
パイプ上での安定した姿勢

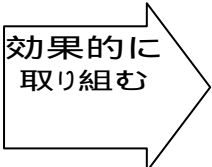
ランクA	ランクB	ランクC
12秒以上保持	4~11秒保持	3秒以下

準備	動作
 安定 基本姿勢	 保持

	自己	相互
手上げ		
足で支えない()		
安定した姿勢の保持(ランク)		
足上げ		
手で支えない()		
安定した姿勢の保持(ランク)		
手足上げ		
首などで支えない()		
安定した姿勢の保持(ランク)		

3コースの運動

内容(パワー・バランス・ライフ)

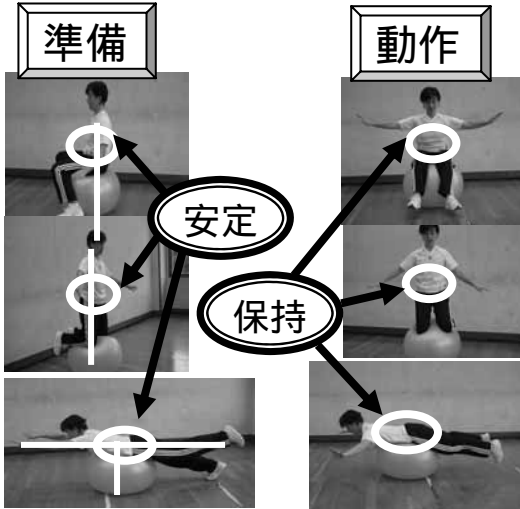


こんなことに注意して運動

基本の運動 準備姿勢を保って運動

<バランス保持> 15秒間姿勢を保つ

ランクA	ランクB	ランクC
12秒以上保持	4~11秒保持	3秒以下



座位バランス

自己 相互

ボール軸と身体軸をそろえる()		
安定した姿勢の保持・力の発揮(ランク)		

ひざ立ちバランス

自己 相互

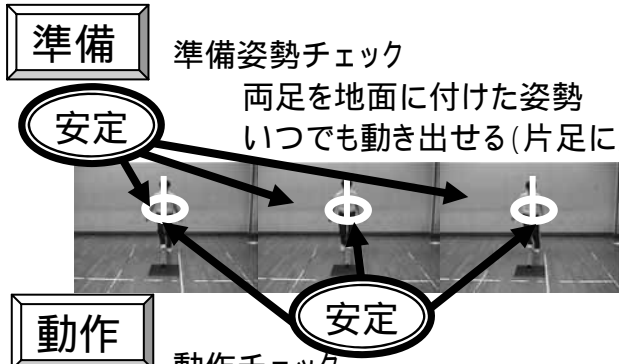
ボール軸と身体軸をそろえる()		
安定した姿勢の保持・力の発揮(ランク)		

うつ伏せバランス

自己 相互

ボール軸と身体軸を直角()		
安定した姿勢の保持・力の発揮(ランク)		

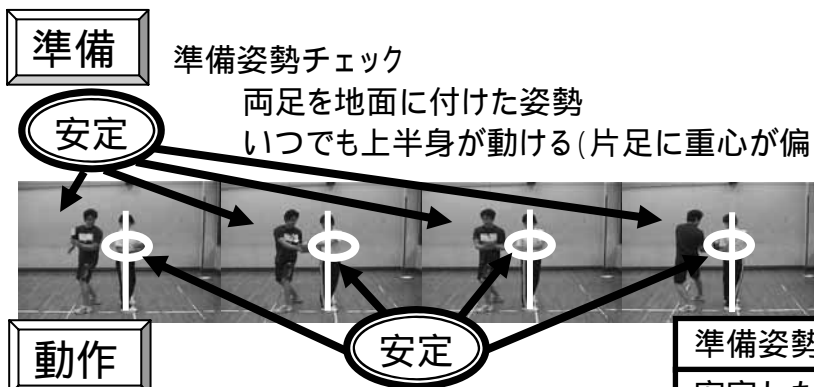
<クイックフット> 姿勢を安定させた動作 15秒



自己 相互

準備姿勢の安定()		
安定した動作()		
力の発揮(安定してできた回数)		

<ハーフツイスト> 姿勢を安定させた動作 15秒



自己 相互


準備姿勢の安定()		
安定した動作()		
力の発揮(安定してできた回数)		

レベルA・B: バランスボール レベルC: サッカーボール レベルD・E: テニスボール

<ダブルフット> 姿勢を安定させた動作 15秒

準備 準備姿勢チェック
 中央に両足を地面に付けた姿勢
 いつでも動き出せる(片足に重心が偏っていない)姿勢

安定



自己 相互

準備姿勢の安定 ()		
安定した動作 ()		
力の発揮(安定してできた回数)		

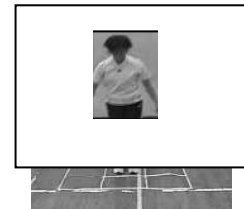
動作 動作チェック
 両足同時に跳んで行く
 中央で前後左右の軸がぶれないようにする
 中央以外で軸のズレを作る
 15秒間でより素早く回数を行うため、着地してすぐ跳べるようにする

チェック枠シートから確認 中央からはみ出ているかどうかを
 チェックしよう！

方法 チェックする人が厚紙を持って見る
 チェックする人は腕を伸ばす、上半身が窓の中に入って見えるまで
 運動する人から離れる



中央でも、まわりでも、体が見えるのがOK。見えないのは×



8時間目

今日の用具

椅子 ストップウォッチ
マット バランスボール
パイプ その他緩衝用具

コア・ストレッチ……関節、筋群の解緊、安定姿勢チェック
運動能力テスト……閉眼片足立ちテスト、椅子座り立ちテスト、
座位ステッピングテスト
バランスチェック……座位バランス、ひざ立ちバランス、
打つ伏せバランス
学習のまとめ……姿勢と動作を意識した運動

授業のねらい

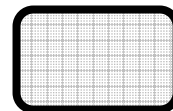
- ・学習の進め方を理解しよう
- ・チェックやテスト正しい方法で行えるようにし、自己を振り返り現状を把握しよう

体調把握(心拍数測定)

10秒間計測



回



1分間に計算

コア・ストレッチ

コアの状態を意識した体の使い方

パイプ上での安定した姿勢

ランクA	ランクB	ランクC
12秒以上保持	4～11秒保持	3秒以下

準備



安定

基本姿勢

動作



保持

手上げ

自己 相互

足で支えない()		
安定した姿勢の保持(ランク)		

足上げ

自己 相互

手で支えない()		
安定した姿勢の保持(ランク)		

手足上げ

自己 相互

首などで支えない()		
安定した姿勢の保持(ランク)		

運動能力テスト

閉眼片足立ちテスト……

秒

- 1, 両手は腰にあて、利き足で立つ。
- 2, 片足立ちになってから静かに眼を閉じる。

注

立っている足がずれたり、腰から手を離したり、立っている足以外が地面にふれたり、眼を開



けたら終わり。
 眼を閉じた時からバランスがくずれて終わりま
 でを計る

椅子座り立ちテスト……

秒

- 1, 足は肩幅くらいに開き、立った姿勢から始める。
- 2, 両手は体側、立ったときに腰は伸ばす。
- 3, 合図で始め座って立つまでを1回として、10回素早くくり返す時の時間を計測する。

注 立ったとき、手の反動や椅子・ももにふれないこと
 まっすぐ立ち上がり、腰をしっかり1回ずつ伸ばすこと



座位ステップングテスト……

回

- 1, 椅子に腰かける。
 - ・足を動かしやすいように浅めに椅子に腰かける。
 - ・両手で椅子を握り身体を固定させる。
 - 2, 両足を2本のライン(30cm 間隔)の内側に両足を置く。
 - 3, 「始め」の合図で両足を開脚し、再び両足を戻す動作を20秒間に出来るだけ多くくり返す。
- 20秒間でラインの内側に両足が何回付けたかの回数を数える

注 両手で上体を固定させる
 ラインを踏んだ、足をすった時は数えない



バランスチェック

座位バランス……

ひざ立ちバランス…

うつ伏せバランス…



ランク A	ランク B	ランク C
12秒以上ふらつきながらも乗っていただける	4秒以上ふらつきながらも乗っていただける	3秒も乗っていただけない

学習のまとめ

内容

効果的に
 取り組む

こんなことに注意して運動

体力アップ Navi ナビ通信

No.5

文責 木村 典子

いよいよ、体力を高める運動の授業も後2回となりました。先日の授業から、それぞれの3コースに分かれてドリルを行い始めましたがどうだったでしょうか？**パワーアップ**の運動量が多く、辛いという声も聞こえてきました。でも普通に腹筋や背筋を行うよりも、背バウンドや足バウンド、腹バウンドを大きく行う方が、腹直筋や後背筋という、お腹や背中部分を激しく使うので、楽しみながら筋力を高められると言われています。また**ライフアップ**も、弾んでステップを踏んでいると、かなり疲れてきて足が重くなってきたり、息が弾んで切れてきます。それだけの運動量があるのですが、これも楽しみながらいつの間にか動いてしまっている。と言うようになります。さらに**バランスアップ**では、ただサッカーやテニスをするよりも、準備姿勢を意識して、フォームを作ろうという動きになります。形を良くするための素振りをするよりも、意識して行うので、楽しみながらいつの間にか回数を重ね、練習量が多くなります。(ただし、前回は球拾いに時間がかかっている人が多かったようですが……)

注意点

いつの間にか運動量は多くなり、筋力の強化にもなるのなら、効果的にするために、注意するところを意識しよう！！

運動のコツになる体の使い方



正しい姿勢

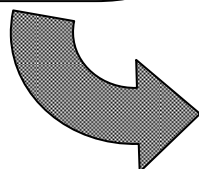
運動のやり方がわかる体の使い方

体の安定
コアの安定

正しい動作



体の使い方



運動の効果

大

7回目授業予告

11 / 14 (月)

7回目の授業の内容は次のようになります。

調整力を高める運動は、

- ・バランス保持3種類
- ・クイックフット
- ・ハーフツイスト
- ・ダブルフット

全員15秒間

コア・ストレッチ
調整力を高める運動
目的別のコースドリル

変更点確認

クイックフット: 右足、左足を1回ずつで「1回」と数えます

ハーフツイスト: レベルはボールで考えます(竹の上は無しにします)

A・B: バランスボール

C: サッカーボール(両手)

D・E: テニスボールなど(片手でも良い)

ダブルフット : マスの得点はなしにして、順番に全部のマスに移動します中 1

2	1	8
3	中	7
4	5	6

中 4 中 5 中 6 中 8 中 1 中 2 ……というよう
回り、でも左回りでもOK)
移動した回数は、1周して8回。しかし、ラインをちゃんととびこえ
回数に数えない。

目的別のコースは、コースの中からドリルを選んで行います。前回と同じでも構いませんが、実施前に姿勢と動作などの「**体の使い方**」のどこに注意して行うかを決めて実施します。

前回バランスアップコースを行った人の中で、テニスがやや難しかったそうです。また人数も多かったので、**テニスとバドミントンの2つ**で実施をします。球拾いに走らなくてすみ、ラケットも軽くなります。どちらかを選んでみてください。

くどいようですが、回数や記録ではなく、体の使い方を意識した結果、『スピードが速くなった』とか『回数が増えた』とか『上手くできた』ということにつながってくるよう頑張ってください。

効率よく

体力アップ

あと、雨が降らないようにみんなで祈ってください

体力アップ Navi ナビ 通信

No.7 文責 木村 典子

さあ、いよいよラストの授業です。今日は運動能力テストを行います。この運動にも、最適な姿勢と動作があります。どんなことか紹介をするので、自分でもよく考えて、今日のテストを受けてみて下さい。

	準備姿勢	体の安定・力の発揮
閉眼片足立ち	・前後左右の軸を体の中心にして準備	・足でバランスをとるのではなく、体の中心で、軸で安定を保つ (軸の一直線の棒は足の裏にあるようにしよう) ・安定させることができる時間が長いほど、力としての効果が発揮されている。
ステッピング 座位	・椅子の上での体がぶれない安定姿勢	・足で踏むのではなく、体の中心に重心をおいて、足の付け根に意識 (踏むのでなく、付いてすぐはねるように、地面の力を伝える体の使い方をする) ・素早く踏み返すことができる回数が多いほど、力としての効果が発揮されている。
椅子座り立ち	・重心移動への対応できる動ける姿勢	・座ったときの重心はお尻ではなく、軸のズレを作って、体の中心の前にして、上半身の前傾に意識 (へその前、もものひざ上に重心を残すの意識) ・立ったときの軸の安定と、座ったときの軸のズレをスムーズに行うことができる、入れ替え時間の素早さ

安定させるための姿勢と動作



姿勢と動作を意識することの結果

この仕組みは、みんなの生活の中で、どこに行かせるかなあ！！

↓
さて、どんな効果があったか自分で確かめてみましょう

H17年

保健体育

H17, 11, 15,

体力アップ

Navi ナビ 通信

No.8

文責 木村 典子

今日で体力を高める運動の授業は終わりになります。来週21日(月)の体育授業は、今回の授業のアンケートを行います。みんながどうやって体力を高めていくのかを理解してくれたかな?とか、自分の体力や姿勢の現状を把握することができたかな?とか、体力って本当に必要なのか、また、運動をするときの体の使い方のポイントはなど……いろいろと聞いていきたいと思います。もちろん、体力の評価や知識の評価をするのではなく、体力を高める運動の授業自体の評価や、どんな効果があるのかを研究していきます。ですから、いい加減な答え方でなく、かつ素直に答えてほしいと思いますので、宜しくお願いします。

さてみなさん!! 今回の授業は楽しかったでしょうか? 特徴としては

「自分の筋力のレベルを知り、それにあった高め方をしていく」

「効率よく運動していくために、その運動にあった体の使い方

(姿勢・動作)をしていく」

「効果的な体の使い方をし、コントロールしていくために体の中心

部・軸(コア)を意識していく」

という3つでした。

で、運動をしている人はなおさら、運動をしていなくても、健康な生活のためのゆがみのない姿勢や、ケガをしにくい体のために、是非家庭でもストレッチポールでのコア・ストレッチや、バランスボールでのボール運動に取り組んでみてください。ボールやポールを使ったトレーニングはもっといくつも種類があります。楽しみながら知らぬ間に体を使ってトレーニングになってしまうという用具です。ツライイメージが少なく取り組めるはずです。活用してみてください。

また、どんな運動にも、その動きにあった最適な姿勢や動作があります。その姿勢や動作をしていくことで、効果が上がることは、今回の授業でわかってきたと思います。体の中心部・軸(コア)を意識して体を動かすことは、一番体を安定させることであり、力を伝えたり、スピードを早くしていくことにつながってい

くことだと思えます。自分の体をコントロールできる、呼吸や体(筋肉)の使い方を身に付けていかれるよう頑張ってください。約1ヶ月間の授業でしたが、みんなの協力に感謝します。ありがとうございました。

3 課題の具体的対策・方法を受けて

ア 学習資料

(ア) 体育通信について

今回の通信を例に、作り直してみた。
資料編P21のNO、7を例に表記の仕方を変えた。
変更後の通信はP23になる。

(エ) 学習ノートについて

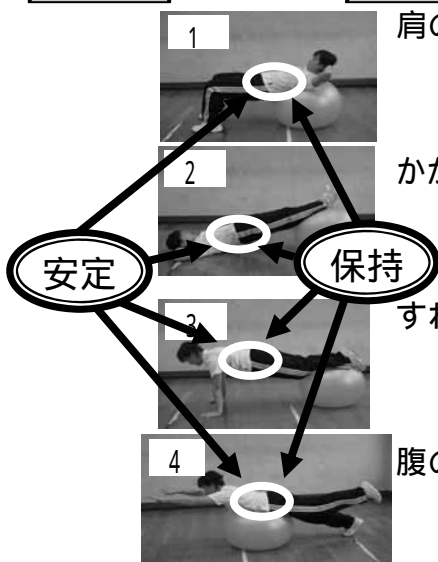
今回の体力アップナビを例に、作り直してみた。
資料編のP16の右上にある、姿勢を保持する運動4種類の部分を取り出して修正した。
変更後の学習ノートの一部はP24になる。

変更前

< 姿勢保持 > 15 秒間 姿勢を保つ

ランクA	ランクB	ランクC
12秒以上保持	4～11秒保持	3秒以下

準備 **動作**



	自己	相互
肩のせ		
ひざ直角・肩まで直線 ()		
安定した姿勢の保持・力の発揮 (ランク)		
かかとのせ		
肩～かかとまで直線 ()		
安定した姿勢の保持・力の発揮 (ランク)		
すねのせ		
腕直角・肩～足首まで直線 ()		
安定した姿勢の保持・力の発揮 (ランク)		
腹のせ		
手～両足のつま先まで直線 ()		
安定した姿勢の保持・力の発揮 (ランク)		

体カアップ Navi ナビ 通信

No.7

文責 木村 典子

さあ、いよいよラストの授業です。今日は運動能力テストを行います。この運動にも、最適な姿勢と動作があります。どんなことか紹介をするので、自分でもよく考えて、今日のテストを受けてみてください。

閉眼片足立ち

軸を体の中心

座位・ひざ立ちバランスの
ように軸を意識

座位ステップ閉

体の中心に重心

クイックフットのように
足は軽く

椅子座り立ち

軸のズレで前傾

ダブルフットのように
次に備えて

運動のコツになる体の使い方



正しい姿勢

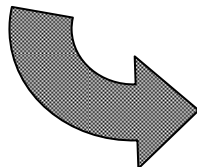
運動のやり方がわかる体の使い方

体の安定
コアの安定

正しい動作



体の使い方



運動の効果

大

みんなの言葉

- ・ 腹式呼吸・腹横筋に力を入れた、常にお腹に力を入れてやったらバランスの結果が伸びた
- ・ 身体が前後左右にぶれないように中心を意識してやった、
- ・ うつ伏せのバランスは身体をまっすぐにするのが難しい、がんばって軸をつくりたい

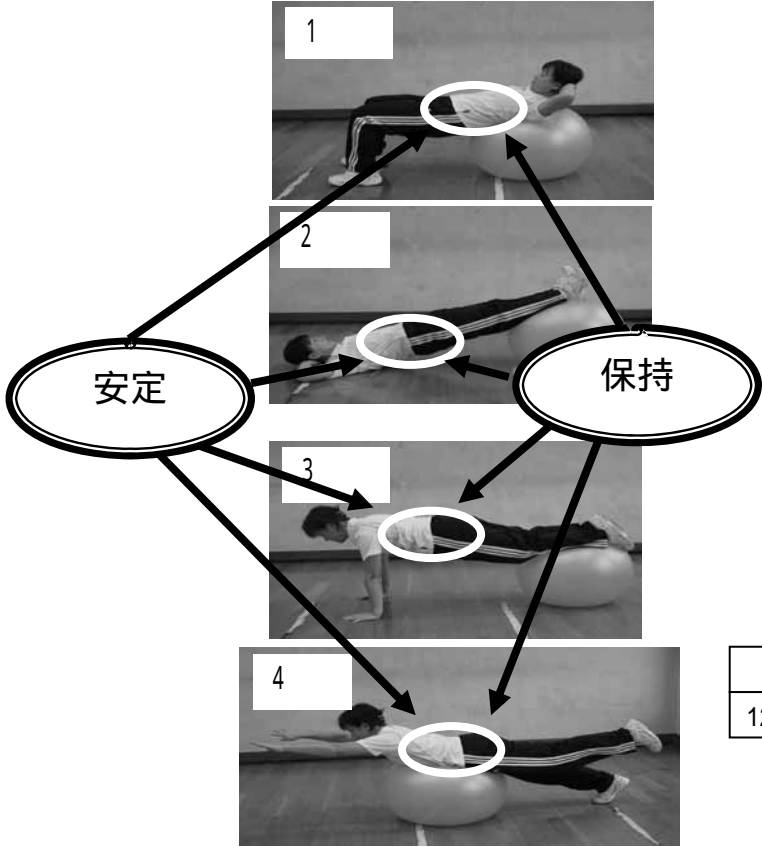
ラストの授業 ガンバロー!!

変更後

< 姿勢を保持する運動 > 15 秒間 姿勢を保つ

準備

動作



ランクA	ランクB	ランクC
12秒以上保持	4～11秒保持	3秒以下

		/		/		/	
		自己	相互	自己	相互	自己	相互
肩のせ	ひざ直角・肩まで直線 ()						
	安定した姿勢の保持・力の発揮 (ランク)						
かかとのせ	肩～かかとまで直線 ()						
	安定した姿勢の保持・力の発揮 (ランク)						
すねのせ	腕直角・肩～足首まで直線 ()						
	安定した姿勢の保持・力の発揮 (ランク)						
腹のせ	手～両足のつま先まで直線 ()						
	安定した姿勢の保持・力の発揮 (ランク)						