

平成 16 年度
学校体育長期研修研究報告
資料編

巧みに動ける力を伸ばす鬼遊びの学習

～ 何度でも挑戦し、思いっきり動き回れるルールや場の工夫～

学習カード	-----	1
学習カード(児童記入)	-----	7
体育アンケート用紙	-----	8
体力テスト用紙	-----	10
BCT 検査方法	-----	11



神奈川県立体育センター
学校体育長期研修員
座間市立中原小学校 泉田 裕

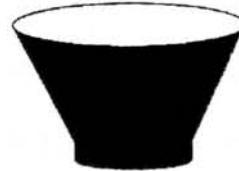
おにあそびをしたのしもう

ナンバー1

月 日 年 組 名前 []

① きょうのちょうしはどうですか？

- オッケー おおもり ()
 ふつう なみもり ()
 ウーン こもり ()



② きょうのめあて(どんなきもちでやりたいですか？ どういうふうにごきたいですか？)

③ きょうのおにあそび 【あか きいろ あお みどり】チーム せばんごう【 】ばん

じゃんけんおに	なんかい つかまえ たか	なんかい つかまえ られたか	たくさん うごけた か	4 	3
			レベル	2 	1
ボールおいかけおに	なんかい つかまえ たか	なんかい つかまえ られたか	たくさん うごけた か	4 	3
			レベル	2 	1

④ きょうのふりかえり(たのしかったこと、うまかったこと)

⑤ 先生からのメッセージ



おにあそびをしたのしもう

ナンバー2

月 日 年 組 名前 []

① きょうのちょうしはどうですか？

オッケー おおもり ()

ふつう なみもり ()

ウーン こもり ()



② きょうのめあて(どんなきもちでやりたいですか？ どういうふうにごきたいですか？)

③ きょうのおにあそび 【あか きいろ あお みどり】チーム せばんごう【 】ばん

たからはこびおに(1かいせん)	あんぜんべ ルトをなんか いとったか	たからをな んかいはい んだか	たくさん うごけた か	4 	3
			レベル	2 	1
たからはこびおに(2かいせん)	あんぜんべ ルトをなんか いとったか	たからをな んかいはい んだか	たくさん うごけた か	4 	3
			レベル	2 	1

④ きょうのふりかえり(たのしかったこと、うまかったこと)



⑤ 先生からのメッセージ

おにあそびをしたのしもう

ナンバー3

月 日 年 組 名前 []

① きょうのちょうしはどうですか？

オッケー おおもり ()

ふつう なみもり ()

ウーン こもり ()



② きょうのめあて(どんなきもちでやりたいですか？ どういうふうにごきたいですか？)

③ きょうのおにあそび 【あか きいろ あお みどり】チーム せばんごう【 】ばん

ボールおいかけおに	なんかいつかまえ たか	なんかいつかまえ られたか	たくさん うごけた か	4 0 ハハハハハハ	3 0 ハハハハハハ
			レベル	2 ハハハハ	1 ハハ
たからはこびおに(1かいせん)	あんぜんべ ルトをなんか いとったか	たからをな んかいはこ んだか	たくさん うごけた か	4 0 ハハハハハハ	3 0 ハハハハハハ
さくせん			レベル	2 ハハハハ	1 ハハ
たからはこびおに(2かいせん)	あんぜんべ ルトをなんか いとったか	たからをな んかいはこ んだか	たくさん うごけた か	4 0 ハハハハハハ	3 0 ハハハハハハ
さくせん			レベル	2 ハハハハ	1 ハハ

④ きょうのふりかえり(たのしかったこと、うまかったこと)



⑤ 先生からのメッセージ

おにあそびをしたのしもう

ナンバー4

月 日 年 組 名前 []

① きょうのちょうしはどうですか？

オッケー おおもり ()

ふつう なみもり ()

ウーン こもり ()



② きょうのめあて(どんなきもちでやりたいですか？ どういうふうにごきたいですか？)

③ きょうのおにあそび 【あか きいろ あお みどり】チーム せばんごう【 】ばん

じゃんけんおに	なんかいつかまえたか	なんかいつかまえられたか	たくさんうごけたか	4 	3
			レベル	2 	1
さくせん	あんぜんベルトをなんかいとったか	たからをなんかいほんだか	たくさんうごけたか	4 	3
			レベル	2 	1

④ きょうのふりかえり(たのしかったこと、うまかったこと)

⑤ 先生からのメッセージ



おにあそびをたのしもう

ナンバー5

月 日 年 組 名前 []

① きょうのちょうしはどうですか？

オッケー おおもり ()

ふつう なみもり ()

ウーン こもり ()



② きょうのめあて(どんなきもちでやりたいですか？ どういうふうにごきたいですか？)

③ きょうのおにあそび 【あか きいろ あお みどり】チーム せばんごう【 】ばん

ボールおいかけおに	なんかい つかまえ たか	なんかい つかまえ られたか	たくさん うごけた か	4 ハアハアハアハア 	3 ハアハアハア
			レベル	2 ハアハア 	1 ハア
たからはこびおに(1かいせん)					
さくせん	あんぜんべ ルトをなんか いとったか	たからをな んかいはこ んだか	たくさん うごけた か	4 ハアハアハアハア 	3 ハアハアハア
			レベル	2 ハアハア 	1 ハア
たからはこびおに(2かいせん)					
さくせん	あんぜんべ ルトをなんか いとったか	たからをな んかいはこ んだか	たくさん うごけた か	4 ハアハアハアハア 	3 ハアハアハア
			レベル	2 ハアハア 	1 ハア

④ きょうのふりかえり(たのしかったこと、うまかったこと)

⑤ 先生からのメッセージ



おにあそびをしたのしもう

ナンバー6

月 日 年 組 名前 []

① きのうのちょうしはどうですか？

オッケー おおもり ()

ふつう なみもり ()

ウーン こもり ()



② きのうのめあて(どんなきもちでやりたいですか？ どういうふうにごきたいですか？)

③ きのうのおにあそび 【 あか きいろ あお みどり 】チーム せばんごう【 】ばん

じゃんけんおに	なんかい つかまえ たか	なんかい つかまえ られたか	たくさん うごけた か	4 ハハハハハハハ 	3 ハハハハハハハ
			レベル	2 ハハハハ 	1 ハハ
たからはこびおに	あんぜんべ ルトをなんか いとつたか	たからをな んかいはこ んだか	たくさん うごけた か	4 ハハハハハハハ 	3 ハハハハハハハ
さくせん			レベル	2 ハハハハ 	1 ハハ

④ きのうのふりかえり(たのしかったこと、うまかったこと)



⑤ 先生からのメッセージ

おにあそびをしたのしもう

ナンバー6

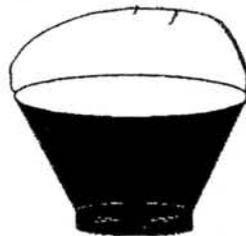
10月 29日 2年 組 名前 []

① きのうのちょうしはどうですか？

オッケー おおもり (〇)

ふつう なみもり ()

ウーン こもり ()



② きのうのめあて(どんなきもちでやりたいですか？ どういうふうにごきたいですか？)

いままで"れんしゅうしたことをせ"んぶんため

③ きのうのおにあそび 【あか きいろ あお みどり】チーム せばんごう【5】ばん

じゃんけんおに	なんかい つかまえ たか	なんかい つかまえ られたか	たくさん うごけた か	4 ハハハハハハハ	3 ハハハハハ
	5	4	レベル ↑	2 ハハハ	1 ハハ
たからはこびおに	あんぜん ベルトをなんか いとつたか	たからをな んかいはこ んだか	たくさん うごけた か	4 ハハハハハハハ	3 ハハハハハ
さくせん でんこうせが もんぱんかげふんし	5	6	レベル 3	2 ハハハ	1 ハハ

④ きのうのふりかえり(たのしかったこと、うまかったこと)

まえよりも、じゃんけんおにとたからはこびおにかうまかったしたからはこびおに
では、べるとちあんまりとられなうまかった

⑤ 先生からのメッセージ

[Blank space for teacher's message]



体育 アンケート

月 日 年 組 名前 []

この文をよんで、自分のかんがえにあてはまるばあいは「はい」に○を、あてはまらないばあいいには「いいえ」に○を、また、どちらともいえないばあいいには、「どちらともいえない」に○をつけてください。

1	たいいくでは、先生のはなしをきちんときいています。	(はい・どちらともいえない・いいえ)
2	たいいくで体を動かすと、とてもきもちが 좋습니다。	(はい・どちらともいえない・いいえ)
3	たいいくをしているとき、どうしたら運動がうまくできるかを考えながらべんきょうしています。	(はい・どちらともいえない・いいえ)
4	たいいくでは、いたずらやじぶんかってなことをしません。	(はい・どちらともいえない・いいえ)
5	たいいくで運動するとき、じぶんのめあてをもってべんきょうします。	(はい・どちらともいえない・いいえ)
6	たいいくが始まる前は、いつもはりきっています。	(はい・どちらともいえない・いいえ)
7	たいいくでは、みんなが、楽しくべんきょうできます。	(はい・どちらともいえない・いいえ)
8	たいいくをしているとき、うまい子やつよいチームを見てうまくできるやり方のかんがえることがあります。	(はい・どちらともいえない・いいえ)
9	わたしは、運動が、じょうずにできるほうだと思います。	(はい・どちらともいえない・いいえ)
10	たいいくでは、じぶんからすすんで運動します。	(はい・どちらともいえない・いいえ)
11	たいいくは、明るくてあたたかい感じがします。	(はい・どちらともいえない・いいえ)
12	たいいくでならった運動を休み時間やほうかごにれんしゅうすることがあります。	(はい・どちらともいえない・いいえ)
13	たいいくをすると体がじょうぶになります。	(はい・どちらともいえない・いいえ)
14	たいいくで、ゲームやきょうそうで、かってもまけてもすなおにみとめることができます。	(はい・どちらともいえない・いいえ)
15	たいいくでは、いろいろな運動がじょうずにできるようになります。	(はい・どちらともいえない・いいえ)
16	たいいくでは、ともだちや先生がはげましてくれます。	(はい・どちらともいえない・いいえ)
17	たいいくでは、せいっぱい運動することができます。	(はい・どちらともいえない・いいえ)
18	たいいくでは、クラスやグループのやくそくごとをまもります。	(はい・どちらともいえない・いいえ)
19	わたしは、すこしむずかしい運動でも、れんしゅうするとできるようになるじしんがあります。	(はい・どちらともいえない・いいえ)
20	たいいくで、ゲームやきょうそうをするときは、ルールをまもります。	(はい・どちらともいえない・いいえ)

体育 アンケート

月 日 年 組 名前 []

この文をよんで、じぶんのかんがえにあてはまるところに○をつけてください。

1	おにがどこにいるかを、よく見ることができましたか。	(よくできた・できた・あまりできなかつた・できなかつた)
2	どこへにげればいいか、にげるばしょを見つけることができましたか。	(よくできた・できた・あまりできなかつた・できなかつた)
3	ころばないで、にげることができましたか。	(よくできた・できた・あまりできなかつた・できなかつた)
4	にげるためによこやうしろへ、自由に足を動かしましたか。	(よくできた・できた・あまりできなかつた・できなかつた)
5	タイミングよく、にげることができましたか。	(よくできた・できた・あまりできなかつた・できなかつた)
6	タイミングよく、つかまえることができましたか。	(よくできた・できた・あまりできなかつた・できなかつた)
7	はやく走ったり、おそく走ったり、スピードをかえてにげることができましたか。	(よくできた・できた・あまりできなかつた・できなかつた)
8	はやく走ったり、おそく走ったり、スピードをかえてつかまえることができましたか。	(よくできた・できた・あまりできなかつた・できなかつた)
9	思ったほうへすばやくうごけましたか。	(よくできた・できた・あまりできなかつた・できなかつた)
10	おにのうごきとちがうほうへにげられましたか。	(よくできた・できた・あまりできなかつた・できなかつた)
11	おにあそびはすきですか。	(すき・どちらともいえない・きらい)
12	おにあそびで、あつわかつた、あつそうか、 と思つたことがありましたか。	(あつた・なかつた)
	それは、どんなことですか。	
13	おにあそびで、あつできた、やつた、と思つた ことがありましたか。	(あつた・なかつた)
	それは、どんなことですか。	
14	おにあそびで、どんなことがたのしかつたですか。	

たいりよくテスト

月 日 2年 組 名前 []

BCT (The Body Coordination Test)

後ろ歩き (歩)	cm	1	2	3	小計	MQ-1
	6.0					
	4.5					
	3.0					
				合計		
横跳び (回/15秒)	1	2		合計	MQ-2	
横移動 (回/20秒)	1	2		合計	MQ-3	
					MQ合計	
					Total-MQ	

反復横とび	1	2	得点

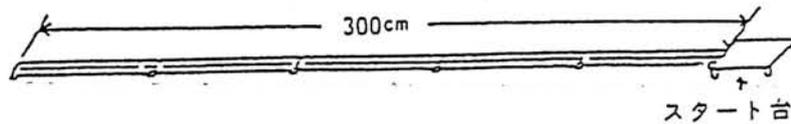
座位ステップ ピング	1	得点

全身反応 時間テスト	1	2	3	4	5	6	7	得点

B C T (The Body Coordination Test) の検査方法

Task I (歩行板上の) 後ろ歩き

(1) 検査用具 歩行板 (長さ 3 m、幅が各 6 cm, 4.5 cm, 3 cm)、スタート台。



長さ 3 m、高さ 5 cm、幅各 6 cm, 4.5 cm, 3 cm の 3 種類の歩行板を用意する

(2) 検査方法

検査者は、6 cm 幅の歩行板を、前向きにバランス歩行をして端まで行き、その後、歩行板を後方へ (足を交互に) バランスをとって歩くという課題を見せる。

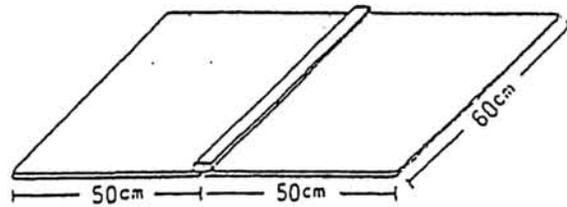
3 種類の歩行板に対して、基本的にそれぞれ 1 回の予行練習が定められている。続いて能力測定のために各歩行板につき 3 回ずつの有効なテストを行う。

検査は、板の上を歩行する際の歩数を次の方法で数える。

子供を静かにスタート台の上に立たせる。第一歩は、まだ点数として数えない。2 歩目が台を離れ、歩行板に触れたとき初めて (この時に、本来の計測が始まる) 検査者は大きな声で点数 (歩数) を数える。歩数は片足が床に触れるまで、または 8 点になるまで数える。この 3 m の歩行板の距離を、もしも 8 歩より少ない歩数で歩いた場合には、8 点と評価する。課題 1 の後ろ歩きにおいては、歩行板ごと (幅が各 6 cm, 4.5 cm, 3 cm) の 3 回の有効回数の結果を記録し、合計する。テスト毎に最高 8 点が与えられ、総合点の最高は 8 点 × 3 種類の歩行板 × 3 試行 = 72 点となる。

Task 2 (両足での) 横跳び

(1) 検査用具 横跳び用の板、ストップウォッチ



縦100 cm、横60 cm、厚さ0.8 cmの滑り止めプレートの中央に
60 cm × 4 cm × 2 cmの棧をつける

(2) 検査方法

両足を揃えて15秒以内にできるだけ速く、板の中央の棧を越えて、左右に跳ぶ課題である。検査者は、板の片方の棧の際に立ち、同時に両足で棧の上を越えて左右に跳ねる課題を見せる。予行練習として、左右に5回跳んでよい。

両足が前後左右にずれていたり、足がバラバラに着地する同時でない跳躍は、できるだけ避けなければならないが、両足が棧を越えて他方の側へ移動する限りは、無効としない。

子供が棧に接触したり、板から離れたり、あるいは跳躍を途中で中断した場合にも、テストは中止しないで、検査者は子供に対して、即時「もっと（続けなさい）！」等の指示を与え、テストを続行させる。子供が指示に従わない場合には、新たな指示と模範演技を繰り返す。合計して2回の有効実技を行う。

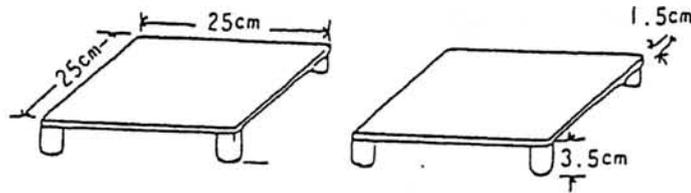
テスト時の指示は以下のように行う。

「両足を閉じて棧の片側に立ち、私の合図でできるだけ速く棧（中央の棒）を越えて、止まれと言うまで、横跳びを繰り返しなさい。もし、棧（中央の棒）を踏んでも、止めないで、続けなさい。」

評価は、2回の有効実技で15秒間にそれぞれ跳んだ数（左へ「1」、右へ「2」というように数える）を合計する。

Task 3、(踏み台の)横移動

(1) 検査用具 移動板(2台)、ストップウォッチ



25cm × 25cm × 1.5cmの合板の下の四隅に高さ3.5cmの足をつける

(2) 検査方法

検査者は、目の前にある2台の板の片方(右側)に立ち、両手で反対側(左側)にある板をつかみ、それを自分の(右側)に置く。次に右側に置いた板の上に移動して、同様に左側の板をつかみ、右側に置いていく。これを繰り返す。(板を移動させる方向は子供の希望によって左右どちらでも良いが、2試行は同一の方向で行わせる)

この際、検査者は課題において移動の迅速さが重要であること、板を離れすぎて置いても、あまり近すぎても、正確に置いても、測定にはマイナスであることを注意する。テスト中に子供が手をついたり、足が床に触れたり、つまずいたり、落ちたり、板を片手だけで移動したりした場合には、検査者は子供に「もっと続けなさい!」とテストを持続するように促す。

テストは2試行、各20秒間で行い、2回のテストの間には最低10秒間の休憩をおく。検査者は点数を声を出して数える。また模範実技の後で、板移動の予行練習を、子供に3~5回練習させ、次の指示を与える。

「この板の上に立ちなさい。そして両手でもう1つの板をつかみ、それをあなたの反対側に置きなさい。それから反対の板に乗り、空いた板を両手でつかみ、同じように両手で移動させなさい。その時私は大きな声で数を数えます。移動の回数だけを数えますからできるだけ速くこの板を移動できるように頑張りなさい。床に落ちた場合でも続けて行いなさい。私が“止まれ”と言うまで移動をし続けなさい。」

評価は、板と体の移動の回数を各20秒間で数える。左側で取った板が子供の右側に触れたとき1点、子供が両足で次の板に移動した時に2点、さらに左側にある板を移動させたときに3点、同様に4、5、6、7、・・・と数えていく。20秒間の各2試行の合計が得点となる。

検査結果の処理方法

検査結果の処理は、各Taskを実施した後、記録用紙に対象児の粗点を記入する。その粗点を対応する年齢（6歳～12歳の男・女別）の各TaskのMQ換算表からMQ値を算出し、さらに各TaskのMQ値を合計する。各MQ値を合計したものからTotal-MQ値換算表によりTotal-MQ値を求める。

The Body Coordination Test

検査年月日 (63.9.29)

学校(園)名	〇〇幼稚園			男・女	男	生	58年〇月〇日生		
年 組	氏名 真〇〇子			学年齢	5歳7ヶ月				
下位検査									
Task-1 はら歩き (秒)	試行	1	2	3	小計	Task-1 合計			
	6.0	3	2	2	7	18			
	4.5	4	2	3	9	通常児用	異常児用 (5歳用)		
3.0	2	0	0	2	MQ-1	MQ-1			
						69			
Task-2 跳び (回/15秒)	1	2		Task-2 合計		MQ-2	MQ-2		
		11	12	23		80			
Task-3 跳び (回/10秒)	右	1	2		Task-3 合計		MQ-3	MQ-3	
		13	12	25		79			
(Comment) MQ5段用評定 - 70...1 71 - 85...2 86 - 115...3 116 - 130...4 131 - ...5						MQ合計	MQ合計		
						Total-MQ	Total-MQ		
						64			