

Web上の長野県版「運動プログラム」の活用

長野県教育委員会事務局スポーツ課

- 1 長野県教育委員会のホームページを立ち上げ、「長野県版運動プログラム」のページを開こう
(1) 「長野県教育委員会」で検索



- (2) 「長野県教育委員会ホームページ」をクリック

[長野県教育委員会ホームページ](http://www.pref.nagano.lg.jp/kyoiku/kyoiku/)

www.pref.nagano.lg.jp/kyoiku/kyoiku/

高校生による文化の祭典「全国高等学校総合文化祭の第3回長野県準備委員会を開催します(教育委員会事務局教学指導課) New! 11月11日、「GOI2018総文祭日韓アートアカデミー」事業で日韓の高校生が美術作品を共同制作します(教育委員会事務局 ...

- ▶ [採用・試験・募集](#)
- ▶ [H27年度公立高等学校入学者選...](#)
- ▶ [教職員情報](#)
- ▶ [教職員を目指す方へ](#)
- ▶ [H28年度公立高等学校入学者選...](#)
- ▶ [学校教育](#)

- (3) 「スポーツ情報」をクリック



- (4) 「スポーツ課紹介」をクリック



[運動部活動指導運営実践マニュアル集](#)

[長野県中学生期のスポーツ活動指針について](#)

[☆☆☆メールマガジン「部活動NAGANO」の登録はこちら☆☆☆\(外部サイト\)](#)

[スポーツ課紹介](#)

(5) 「長野県版運動プログラム」をクリック



掲載情報一覧

長野県中学生期のスポーツ活動指針について 中学生期のスポーツ活動に関する指針などを掲載しています。	国民体育大会 本県の国民体育大会における最近の総合成績などを掲載しています。
長野県版運動プログラム  幼児期から中学生期までの「長野県版運動プログラム」についてご紹介します。	長野県スポーツ推進計画 平成25年3月14日(木曜日)に開催された第956回教育委員会定例会において、「長野県スポーツ推進計画」が策定されました。

(6) 「長野県版運動プログラム」のページが立ち上がる

<http://www.pref.nagano.lg.jp/kyoiku/sports-ka/sport/gakko/dvd.html>

長野県版運動プログラム

幼児期から中学生期までの「長野県版運動プログラム」についてご紹介します。

- [幼児期からの運動遊び](#)
- [小学校低学年の運動遊び](#)
- [小学校中・高学年の体づくり運動](#)
- [全校運動に活用できる運動プログラム](#)
- [コアトレーニングが変えるウォーミングアッププログラム](#)



・上記選択メニューから、5つのプログラムを選択できるようになります。

2 プログラムを選択して、動画を見よう

(1) 見たいプログラムを選んでクリック

幼児期からの運動遊び

1. はじめに
2. 運動プログラムをはじめる前に
3. 体を変える遊び
4. 体を引きまわらせる遊び
5. 遊ぶ・はれる遊び
6. まとめ

はじめに



コアトレーニングが変えるウォーミングアッププログラム

1. はじめに
2. コアトレーニングの要素を取り入れたウォーミングアッププログラム
3. 解説編
4. コアトレーニング～その理論と実践～
5. 指導の実践
6. ウォーミングアップと補助運動
7. まとめ
8. 音楽を使ったウォーミングアップ～陸上競技のための基本ドリル～

はじめに



3 日常の保育や授業、体育集会などの行事等に活用しよう

(1) 多様な運動遊びや動きがいっぱい

日常の保育や体づくり運動の「多様な動きをつくる運動遊び」に活用できる



(2) 用具を操作する運動や友だちと一緒に楽しめる運動がいっぱい ボールや縄、フラフープなどの用具を使った運動に活用できる



(3) 広い場所で、大勢で、思い切り体を動かして楽しめる運動がいっぱい 全校体育や学級のレクリエーションのときに活用できる



(4) 新体力テストの実施方法も動画で説明

動画でやり方や動きを確認しながら、体力テストの事前指導として活用できる



(5) コアトレーニングの要素を取り入れた運動がいっぱい

コアトレーニングの理論を理解し、体育の授業や部活動のウォーミングアップに活用できる



4 終わりに

長野県教育委員会では、子どもたちが運動や体を動かすことが好きになり、進んで運動やスポーツに取り組むようになることが、体力や運動能力の向上や生涯スポーツにつながるものと考えています。日頃の保育や授業、体育的行事の取組やその工夫の一助として、長野県版「運動プログラム」を活用していただければありがたいです。引き続き、本運動プログラムの普及に努めてまいります。