

はじめに

「いきいき岡山っ子 体力アッププログラム ～追加プログラム～」は、平成25年度以降に作成された「学校体育実技指導資料」に掲載されている運動例を基に作成したものです。平成24年度作成の「いきいき岡山っ子 体力アッププログラム ハンディーバージョン」同様に運動プログラムを5つの体力要素（タイミングの良さ・すばやさ・動きを持続する能力・力強さ・体の柔らかさ）に分類し、写真でまとめ分かりやすく紹介しています。

各学校園におかれましては、本ハンドブックを園児、児童、生徒の体力向上の取組や運動習慣づくり、体育・保健体育の授業の充実等にお役立ていただきたいと思います。

追加プログラムの特徴

☆仲間と楽しみながら取り組める運動プログラムを追加

仲間と楽しみながら体を動かすことができるよう、鬼ごっこ系の運動プログラムやバンブーダンス、仲間と協力しながらクリアを目指す運動プログラム（平均台アルファベット、バランスボールリレー等）等を追加しています。

☆握力向上につながる運動プログラムを追加

蛇口やドアノブ等の改良により日常生活の中で減少している「握る」動作を取り入れた運動プログラムを追加しています。これらの運動プログラムを継続して行うことで、握力向上が期待されます。

（例）タオルつかみ、ごぼうぬき、引っ張り相撲 等

☆「みんなでチャレンジランキング」とリンクした運動プログラムを追加

ダブルダッチは「みんなでチャレンジランキング」の種目にもなっており、体力アッププログラムとして体育・保健体育の授業、休み時間や放課後に実施した記録を「みんなでチャレンジランキング」に登録することができます。