

# Basic Physical up Time

## 北白川体操

京都市立北白川小学校  
体 育 部

近年,子どもたちを取り巻く環境の変化に伴い,運動能力の低下や身体活動の減少が課題となっています。毎年5月に実施しております体力測定の結果,運動能力・体力向上が大切であることが分かりました。

そこで,年間を通じて体育科の授業の中で,「筋持久力」「全身持久力」の向上を目指す取り組みを行います。体育科の授業を中心に,バランス良く体力向上を図る運動遊びや本校独自の準備体操「Basic Physical up Time」(通称B P T)を全学年毎時間取り組むことで,子どもたちの体力を高めていきたいと思います。

B P Tの内容は以下の通りです。

# Basic Physical up Time

## 北白川体操

①グラウンド（体育館）1周ランニング

…【全身持久力】

②屈伸・伸脚・深く（かかとを地面につけて）

前後屈・転回・腕伸ばし・肩回し

首回し・手足首回し・肩入れ左右



…【柔軟性】

④長座→開脚前→前腿伸ばし→左右股関節とんとん

…【柔軟性】

⑤ブリッジ …【筋持久力】

⑥かえる倒立 …【筋持久力】

⑦もも上げ …【全身持久力】



※⑤⑥⑦は実態に応じて，馬跳び【筋持久力・跳躍力・敏捷性】・サイドジャンプ

【敏捷性】・スピリットジャンプ【全身持久力・敏捷性】に発展させます。

⑧深呼吸→授業へ

