

日本中小学体育资料

(供内部参考)

沈阳体育学院

体育理论教研室

一九七九年四月

12

日本中小学体育资料

(供内部参考)

沈阳体育学院

体育理论教研室

一九七九年四月

说 明

由于教学需要，我室武恩莲、孙长林同志选译了一些日本中小学体育方面的材料，编成了这本《日本中小学体育资料》。它对研究中小学体育有一定的参考作用。这些材料是从日本《健康与体力》《陆上竞技》杂志及《保健体育概论》一书中摘译的。译文经刘宽谟、李国发老师校阅。训练计划部分经任家骅老师做了技术审阅，书中插图是高洪武老师帮助复制的，在此一并致以谢意。

由于我们水平所限，编译不当之处在所难免，请同志们批评指正。

沈阳体育学院体育理论教研室

一九七九年四月

目 录

在学校里如何增强学生的体力

——从增强体力推进校的实践中所见 - - - - - /

梅本二郎（茶水女子大学教授）

中小学增强体力经验摘录 9

1、课前跳绳运动

神奈川县大和市立大和小学校

2、课间体育活动

长野县冈谷市立湊小学校

3、特设课外体育活动时间的运用

福岛县北会津村立北会津中学校

4、利用自由活动时间增强体力

东京都江戸川区立松江小学校

5、有效地运用体育训练时间增强体力

埼玉县吹上町立吹上中学校

6、为增强体力，制做设计和充分运用设施、器材

山梨县河口湖町立船津小学校

7、每天进行100分钟运动

静冈县浜松市立相生小学校

基础体力和练习方法 - - - - -

45

初级中学运用“循环式训练法”实例 - - - - -

47

1、埼玉县吹上町立吹上中学校怎样进行“循环式训练”

2、富山县新湊市立奈古中学校的“循环式训练”场地设施

3、埼玉县浦和市立常盘中学的“循环式训练”内容

4、大阪吹田市立第六中学的“循环式训练”内容

初级中学田径队全年各月训练计划 - - - - -

59

学生的体力与运动能力 - - - - -

128

——摘自1977年度体力、运动能力调查报告书

在学校里如何增强学生的体力

——从“增强体力推进校”的实践中所见——

梅本二郎 （茶水女子大学教授）

从1976年开始，文部省指定全国公立小学校92所，初中59所，高中28所，共计179所学校为“增强体力推进校”，进行了推进增强体力工作的实践研究，其宗旨是：“为了使学生在体格生长的同时体力也相应地提高，通过整个学校教育活动以及和地区、社会联系增强学生的体力，同时研究和实践按照当地环境增强体力的具体方法”。

本文是从上述指定学校中选出的公立小学46所、初中30所，根据其第一年度研究实践的报告，说明在学校推进增强体力工作的实际情况和存在问题，并试图探索为开展这项工作特别应予注意的事项。

一、增强体力推进校的实际情况与存在问题

（1）学生体格、体力上存在的问题

从中小学看，体力方面存在问题的学校比体格方面存在问题的学校多。另外，从体力的要素来看，力量、耐力、柔韧性经过持续的运动实践是能够提高的，可见存在着全面运动不足的倾向。

中学参加运动部（课外训练队）的学生平均达64%，比全国平均54%（1974年都道府县教育长协议会第四部会调查）的参加率要高；因而可以说“增强体力推进校”比一般学校更关心运动。

（2）学校增强体力的研究题目

研究题目从整个中小学校来看，关于“使所有学生知道自己的健康、体力情况，培养自觉地认真地增强体力的学生”方面的题目最多（小学39%，中学53%）。其他题目，小学有“利用课间运动等在课外增强体力”（20%），“根据器材、设备、环境，因地制宜地增强体力”（11%），“快乐的增强体力的方法”（13%），“包括家庭周围在内的增强体力”（7%）；在中学“根据体育的宗旨，使增强体力生活化”（30%），“在特别活动、课外活动中增强体力”（20%），“以提高力量与耐力为目标的增强体力”（17%），等题目引人注目。还有的学校选择“从毕生教育的立场出发，创造适应现代社会的增强体力的方法”之类，研究在现代生活中如何增强体力。

（3）增强体力的具体目标

按照研究题目，以“培养自觉地增强体力的学生”为目标。首先，为了正确地了解自己的健康、体力情况，以健康检查、运动测验结果为内容做出个人体力卡片，运用它增强体力的学校较多，颇引人注目。

其次，在校内，以体育课为主，活跃俱乐部的体育活动，校内运动会等体育例行活动，特设的课间活动或全校体育等特别活动，以及课外运动部活动，休息时的运动；在校外，通过与地区儿童会、体育运动少年团等的联系，对家庭的启蒙等，尽可能创造增强体力的机会。

此外，也看到有的学校把“包括保健、安全、伙食（营养）在内的综合的增强体力”和“为了增强体力的环境整修，充实修整体育设施设备”定为目标。另外，特别在中学，做为推进增强体力工作的基础，把确立校内的教职员指

导体制定为目标。

(4) 增强体力的实施情况

〔小学〕

①做为学校的教育活动，每日或每周持续地按计划实施的内容

早操（上课前进行）39%，课间运动83%，课外及其他74%；课间运动实施率最高。从项目来看，有体操（实施率41%，每周平均2.7次），耐久跑（37%，4.4次），跳绳（30%，3.5次），增强体力运动（17%，5.5次）等；对于增强体力容易直接起作用的项目进行的较多

②做为学校的教育活动，学期或全年按计划实施的内容

耐久跑（实施率61%，年平均6.4次），球类运动（54% 3.1次），游泳（57%，4.2次），跳绳（46%，4.4次）等活动较多。

③在校外每日或每周实施的内容

推进校中57%的学校实施，项目中除跨绳、体操外，还采用各种球类运动，柔道、剑道等许多运动项目。实施数中的约40%，做为体育少年团活动组织进行。

④在校外全年实施的内容

有85%的学校实施，其中约80%的学校是在假日里进行的。项目有：广播体操、跳绳、游泳，此外还进行各种球类运动，课外活动。进行后的四分之一，做为地区儿童会的活动进行。

〔中学〕

①做为学校的教育活动，每日或每周持续地按计划实施的内容

增强体力运动（实施率57%，平均周3.5次），耐久跑（30%，3.6次），体操（30%，2.5次），跳绳（23%，3.4次）较多；做为运动部活动开展的学校比较多（33%）。

②做为学校教育活动，学期或全年按计划实施的内容

校内球类比赛最多（37%），其次是长跑比赛（53%）游泳比赛，游泳学习班（53%），运动项目测验（43%），运动会（33%），田径比赛大会（30%）。全面来看，运动项目选的较多，每天或每周持续进行的经常活动，可以说弥补了易于只偏重增强体力的缺欠。

③在校外每日或每周实施的内容

实施校为57%，比较常采用的项目有增强体力运动，跳绳，耐久跑等。

④在校外年间实施的内容

实施校占77%，其中约70%是在长期休假中进行的。和小学校一样，项目除广播体操、增强体力运动、耐久跑、跳绳、游泳之外，采用球类、野外活动。另外，实施校约30%是与儿童会、体育少年团、体育教室等联合进行。

（5）第一年的成果

由于正处于设计推进计划阶段，虽然还没有取得惊人的成果，但是其中明显的成果可以举出：“教师们对推进增强体力工作认识上取得一致，并确立了指导体制”（包括中、小学校）；“上课进、课间、课后的运动游戏活跃起来，儿童能利用个人体力卡片等自觉地去增强体力”，“从个人游戏向集体游戏或小组活动发展”，“看到保健、安全方面的若干成果”，“着手进行了设备用具的扩充修理”（以上小学）；“每个学生的健康、体力情况，教师及学生都能有所

了解”，“体育活动、运动部活动活跃起来”，“力量、耐久力等有些提高”（以上中学）。

此外，在小学，由于PTA的配合，“家庭中增强体力，‘地方社会对增强体力问题更加关心了’”等方面有成绩；但在中学，与家庭、地方社会的联系还没有显著进展。另外在小学校“学校伙食的剩饭”和“不吃早饭就上学的儿童”减少等，在加强营养方面也有成绩。

（6）第一年的反省

在小学的反省内容中，关于设施、设备缺乏和利用办法不多等与设施设备有关的问题存在最多。其次，在“指导法”方面要钻研符合每个儿童的体力的指导方法，目标、指导内容的集中，制作和运用个人卡片等；在“指导内容”方面要钻研根据各项运动特点增强体力，在游戏中增强体力等；此外还要研究按照各种不同场合如上课、特别活动、课外活动等进行增强体力的指导，以及“与家庭、地区、社会的联系”“确立教师的指导体制”等。

在中学，增强体力在学校教育中应占什么位置，对通过体育课和特别活动增强体力应持的态度等认识方面存在的问题最多。其次，设施、设备的整修与充分运用，教师指导体制的确立，与家庭地区社会的联系，增强体力的评价方法的发展等，都要进一步研究。

二、增强体力的指导要点

从上述“增强体力推进校”的研究实践情况与总结来看，在推进增强体力的工作时，必须关心下面几点：

（1）确立学校的指导体制

要使全体教师共同认识增强学生体力的必要性，分别分

担任务，从而确立推进体制，这对推进增强体力工作非常必要。在科任制的中学里，常常不关心科任以外的事情，更要注意。特别是使管理学校的核心校长、副校长对增强体力工作有正确认识，这是确立指导体制的关键。

（2）为了增强体力，在校内，要尽可能多设运动的时间因为反复练习是提高体力的重要因素，所以要尽量保证充足的有计划、不间断的运动实践的时间，体育课自不待言，要特别安排课间运动（全校体育）的时间等。课间运动时间，不由教师主导，可做为儿童（学生）会活动的一部分，成为以学生为主体的活动，这样去管理是理想的。

在这些日常活动之外，要考虑季节、地区特点安排体育活动的机会。为了参加这样的活动而进行的练习，应使之与运动生活化发生联系。

（3）整修增强体力的设施设备的同时，要动脑筋有效地运用

备齐增强体力的各种训练器械，设置循环训练场地等，充实整修与训练有关的设施设备固然是重要的，但是，首先要做到体育设施用品数量和学生数相适应，给全体学生尽可能多的活动机会。进而充分发挥设施设备的效率，注意研究安全利用的方法。

（4）为了增强体力、计划要多样化

“只有快乐的运动，才能坚持经常。”为了使学主主动地参加运动实践，在“增强体力”推进校的实践研究示例中，不只限于耐久跑、体操、跳绳、增强体力运动等容易直接和增强体力结合的项目，而且总结出有必要创造各种游戏，并通过游戏增强体力；还要和社会教育活动（儿童会、

体育活动少年团等活动)联系起来多进行球类、柔道剑道等格技、野外活动(主要在长期休假中进行)等运动项目;从这一情况来看,考虑到使学生关心自己的健康与体力,应根据学校的实际情况和地区特点,制定能够在快乐的运动中增强体力的多样化的计划。

从“国民体育运动实施状况”(1976年关于体育运动的社会舆论调查)可以看到,与竞技体育比较,在学生时代不大进行比较轻松的运动,多采用野外活动等;与成队运动比较,爱好少数人可以进行的活动。

为了毕生致力于增强体质,要使学生在对体育运动特别关心的中小学时期爱好运动,并掌握一生都能得以享受运动乐趣的运动技术。因此,要研究如何指导学生在中学毕业以前,从上述的多样化的计划中选出适合自己的项目,进行与自己的健康、体力情况相适应的量与质的运动。为使学生自觉地努力增强体质,按照学年和学校各阶段研究学习指导方法,将是今后的课题。

(5)把保健、安全、营养、运动结合起来推进增强体力的工作

增强体力的工作,容易局限于只给予充分的活动身体机会,消除运动不足。但要过健康的生活,营养、运动、休息三方面是基本的条件;因此增强体力工作要包括保健、安全、营养。特别在班级工作中,对保健,安全的指导,要与在校用餐的指导密切联系。通过学校整个教育活动恰当地推行增强体力的工作是非常重要的。

(6)密切学校与家庭地区社会的相互联系,使增强体力生活化

学生的生活是在学校、家庭地域社会中度过，因此应密切它们的相互关系，使学生“在日常生活中得以进行恰当的体育活动”（1977年小学校学习指导要领总则四），以期推进增强体力工作。

为此，希望通过学生的整个生活，综合地推进增强体力的工作。如和家庭紧密联系，商讨符合学生的健康、体力的实际情况的增强体力具体方法；与儿童会的体育活动、体育运动少年团活动、社会教育活动的体育教室等密切联系，充分利用这些场所努力增强体力；使学校体育设施开放，并有效地加以利用；在长期休假中安排增强体力活动等。

（7）不断地评价增强体力的效果，努力改进指导方法

为了更好地推进增强体力工作，要评价每一个学生增强体力的效果，并据此改进指导计划与方法。还要很好运用个人体力卡片和运动记录，让学生自己评价增强体力的成果，从而指导学生自觉地增强体力。

课 前 跳 绳 运 动

神奈川县大和市立大和小学校

我校在数年前开始进行课前跳绳运动。目的是：

- ①以儿童为主进行组织，体育教师辅助之。
- ②使儿童的身体、精神从睡眠状态完全醒来。
- ③加强血液循环，增强内脏器官的功能，使身体更好成长，体力增强。
- ④长期坚持下去，能培养顽强的精神与坚韧不拔的意志。
- ⑤通过培养健全的体魄，可提高学习效果，活跃学校生活。

〔练习方法〕

- ①组织工作以儿童为主，教师辅助之。
- ②星期一、二、五、六课前进行。
- ③分组练习

第一组：向前摇绳二段跳，单脚跳，手臂相互交叉跳。

第二组：向后摇绳二段跳，向前跑跳，向后二重跳。

第三组：向前摇绳双脚跳，向后跑跳，向前二重跳。

第四组：向后摇绳双脚跳，前后连续跳，手臂交叉跳。

星期六进行耐久跳。

④每学年举行跳绳大会。

按技术设置等级，所有项目都合格的发给奖状。

跳 绳 级 别 表

级 项 目	1.2年 级 项 目	3.4年	5.6年
1 二重跳	3—5次	1 手臂交叉二重跳	20次 20次
2 手臂交叉跳	20秒	2 后二重跳	20次 20次
3 手臂相互交叉跳	20秒	3 前二重跳	20次 30次
4 双脚跳〔后〕	30秒	4 双脚跳前后连续	20秒 30秒
5 双脚跳〔前〕	30秒	5 手臂交叉跳	20秒 30秒
6 跑跳〔后〕	30秒	6 手臂相互交叉跳	20秒 30秒
7 跑跳〔前〕	30秒	7 双脚跳〔后〕	30秒 40秒
8 单脚前跳	30秒	8 双脚跳〔前〕	30秒 60秒
9 二段跳〔后〕	30秒	9 跑跳	30秒 60秒
10 二段跳〔前〕	30秒	10 单脚跳	30秒 60秒

课 间 体 育 活 动

长野县冈谷市立湊小学校

〔 1 〕1976年第一学期课间活动：

第二课时下课后休息时间的后半部，进行下面的活动：

①星期一、三、五，眼球运动——自编体操

②星期二、四、六，眼球运动——长跑比赛

③每月二～三次，按照儿童会体育运动委员会的计划运动（全校一齐做追逐游戏或拔河等）

④运动内容说明：

a、眼球运动：头前后左右屈、回旋（四八呼）——眼球上下动（四八呼）——眼球左右动（四八呼）——眼球转动（二八呼）——远近看（四八呼）——遮上眼睛（用两手轻轻捂上眼睛一分钟）。

b、自编体操：原地跳→臂前侧摆→开并脚跳→胸部运动→体侧屈→体前屈→背部伸展→展胸运动→划船→转体→体迴旋→俯卧撑臂屈伸→摆臂腿屈伸→深呼吸（各二八呼）

c、长跑：一年级100米，二年级200米，三年级400米，四年级600米，五年级800米，六年级1 000米。

〔2〕1976年第二学期课间活动

时 间	轮 换 项 目	1	2	3	4	备 注
10:30		第	二	学	时	项目予告播
35		移	动	时	间	
37		集	合	音	乐	集合完了
41		眼	球	运	动	
48	跳 绳 运 动		耐 久 跑	民 族 舞 蹈	自 编 体 操	
55	活 动 性 游 戏			活 动 性 游 戏	活 动 性 游 戏	增强体力 活动结束 的广播
11:00		休息时间〔回教室〕				
11:05						上课铃
		第	三	学	时	

运动内容说明:

a、跳绳运动: 根据活动内容设难易程度等级, 逐步完成。

b、耐久跑: 由于马路不能利用, 在校园中跑。

一年级 30—50米直线跑

二年级 200米用一分分钟左右时间

三年级 400米用二分分钟左右时间