

体づくり運動（中・高等学校）

講師 保健体育課 指導主事 馬場 隆太

【部会テーマ】

体づくり運動を通して、体を動かす楽しさや心地よさを味わえるようにし、運動を継続的に行うための資質・能力を育む指導の在り方

I 体ほぐしの運動

1 近くの人と交流

(1) 近くの人と1対1でじゃんけん

- 勝った人は座り、負けた人は、近くの人と（負け同士で）じゃんけん
- 同じく勝った人は座り、（負け同士で続けて）最後の一人になるまでじゃんけん
- 一人残った人は負け続けたから弱いけど、最後の一人に残ったことは凄いこと！



2 リズムに乗って

- できそうで、できない動き
- 手と足の対応動作

(1) 腕振り

- ・両腕をそろえて前後に振る
- ・左右の腕を前後交互に振る
- ・左右の腕を回旋する
- ・移動しながら左右の腕を回旋する



(2) 足であっち向いてホイ

- ・足でじゃんけんして、「あっち向いてホイ」
- ・「じゃんけん」や「あっち向いてホイ」を、相手の呼吸と合わせて行うことで、自然とタイミングよく動いたり、リズムカルに動いたりすることができる

- (2) 腕の運動と屈伸（腕：前・横・前・下、下で屈身）（二人組）
- (3) パーゲーとグーパー（ペアで向かい合って）
- (4) パーゲーとチョキゲー（ペアで向かい合って）

3 グループでボールを使って

- 自分の名前を大きな声で言ったり、それを聞いたりする
- 名前を呼び、アイコンタクトしながらのパスは球技の基本

- (1) ニックネームパス
 - ・自分のニックネームを伝えながらボールをパス
- (2) チームジャグリング
 - ・ボールをパスする順番を固定し、ボールをできるだけ早くパス（相手のニックネームを呼んで）
 - ・ボールを2個で回す（回す順番を工夫しながら）



4 鬼ごっこ

- 動きを伴うと歓声上がる（心と体はつながっている）

- (1) ラッシュアワー
 - ・狭いエリアを二人（追う人・追われる人）で行う鬼ごっこ
 - ・手のひらを胸の前に出してバンパーをつくり、早歩きで追う、追われる
 - ・タッチされた人は、相手のニックネームを3回連呼しながら、その場で3回転して鬼交代



(2) シュワッチ（凍り鬼）

- 誰かの役に立っているという喜び
- 助けてもらった感謝の気持ち

- ・凍った人を二人でつないだ手で囲み「シュワッチ」でヘルプ
- ・鬼は走ってよくて、逃げる人は早歩き限定

5 目かくし

- パートナーを信じ、不安に打ち勝つ
- 気づきの誘発

- (1) ホグコール
 - ・目かくししたパートナーを、対面から大声で呼んで誘導する
 - ・目かくしした人は、パートナーの声の方向を頼りにして、たどり着くまで歩く



(2) 発射!

- ・ペアで片方が目かくしし、もう片方が背面から誘導しながら鬼ごっこ
- ・タッチではなく、結んだタオルを爆弾にして、他のペアに向けて発射



(2) 背中合わせで立つ

- ・二人で（5秒静止で座るところまで）
- ・立ったら、中腰で背中全部をつけて一周回る（力強い）
- ・「イチ、ニ、サーン」のリズムでジャンプ屈伸
- ・四人で立つ → 一周する、ジャンプ屈伸する



II 巧みな動き・力強い動きを高めるための運動

1 いっせいの

- 相手と同じ力で引っ張り合う
- 相手の力を感じる

(1) 手をつなぎ、つま先を合わせたところから立ちあがる

- ・二人で（5秒静止で座るところまで）
 - ・クロスの手で：右手だけ、左手だけ、一人が座る
 - ・四人で…手の組み方を工夫（課題解決）
 - ・グループで…手の組み方を工夫（課題解決）
- 正面にいる人と適当につなぐ（右手左手無関係）
「立てたら、ほどこいてみよう！（人間知恵の輪）」



- 体を締めて、体重を相手に預ける
- 相手との息を合わせる
- 腰を引かないで、相手を信頼する

(3) つっぱり棒1

- ・両手を伸ばしてくっつけて「せーの」で少しずつ離れる
- ・「片手」「両手」「つっぱり棒！」から6呼間で半周する

(4) つっぱり棒2

- ・前後腕振りの動きを合わせて、前に振ったときにお互いが倒れ「つっぱり棒」になる
- ・少しずつ距離を広げていく
- ・「前」「後ろ」「つっぱり棒！」から、6呼間で半周する

(5) 組立体操

- ・二人組(サーフィン)
→ 「柱の上に立つ」が基本
- ・四人組で、2段ピラミッド(膝立ち)
- ・四人組で、2段ピラミッド(立つ)



・横向きで並んで立ち、体側を伸ばしながらボールを渡し、引っ張り合う



Ⅲ ボールを使った運動

1 体の柔らかさを高めるための運動

- 用具を使うことで、運動内容の幅が広がる
- 動きが具体的になる

(1) 体の柔らかさ、巧みさ

- ・長座で向かい合い、ボールを8の字回し（ペアのシューズの間で渡す）
- ・開脚で背中合わせに座り、ボール回し（ペアの体の横で渡す）



・背中合わせで横向きで並び、上体を反らしながらボールを渡したり、脚の間から渡したりする



- ・正面パス（柔らかさ、力強さ）
- ・背面パス（柔らかさ、力強さ）



- ・左右振り投げ（柔らかさ）



- ・背中を転がす（力強さ）



- ・ボールを押しながら駆け足踏み（力強さ）
- ・ボールを挟んで歩く（巧みさ）
- ・ジャンプして股下にボールをバウンドさせてパス（巧みさ・力強さ）

- (2) 健康のための体力

- ・バランスよく体力を高める
- ・運動不足解消や肥満予防など健康コースの生徒

2 いつ、どこで運動するのか？

- (1) 部活動の前に
- (2) 授業の前に

3 どのような運動をするのか？

- (1) スポーツに必要な動き（柔らかさ、巧みさ、力強さ）
- (2) 無理なくバランスよく（柔らかさ、巧みさ、力強さ）

4 どの程度の運動強度・回数で行うのか？

- (1) ある程度の負荷のある運動で
- (2) 無理なく続けられる運動で

IV 運動の組み合わせと計画の計画

- 一人よりも、ペア、グループで考え、みんなできると、もっと楽しくなる
- もの（用具、器具）を用いると運動課題が具体的になる
- 音楽を用いると、場の雰囲気を作られ、テンポが合って楽しくできる

1 ねらいは何か？

- (1) 運動のための体力
 - ・スポーツの基本・補強として
 - ・運動部に所属してスポーツをしている生徒