

平成21年度子どもの体力向上支援事業



岩手っ子体力アップ運動
小学校体育科指導資料
ハンドブック

岩手県教育委員会

はじめに

体力は、人間の活動の源であり、健康の維持のほか意欲や気力といった精神面の充実に大きくかかわっており、「生きる力」を支える重要な要素となるものです。しかし、近年、社会や生活環境の変化により、子どもの体を動かす機会が減少し、全国的に子どもの体力・運動能力の低下傾向や、進んで運動する子とそうでない子の二極化傾向が見られるなどの課題が指摘されています。このことは、毎年実施している本県の体力・運動能力調査にも表れており憂慮すべき状況です。

本県では、このような状況を踏まえ、全ての県民が生涯にわたって運動やスポーツに親しむ「生涯スポーツ社会の実現」を重要課題と位置付け諸事業を展開中です。「生涯スポーツ社会の実現」に向けて、そのための資質や能力の基礎を培う小学校の時期の取組みが最重要です。そして取組みの中核を担う小学校の体育の授業において、運動の楽しさを十分に味わい、全ての子どもたちが体育・スポーツ好きになることが基本的要素であると認識しており、「地域の子どもは、地域で育てる」という理念の「いわて型コミュニティスクール事業」と協働し、「岩手っ子体力アップ運動」に取り組んでいます。

加えて、本年度からは、事業の一層の充実を図るため、文部科学省事業である「全国体力・運動能力、運動習慣等調査」に基づく子どもの体力向上支援事業に取り組むこととしました。

本書は、この事業における「子どもの体力向上支援プログラム」の一つとして、小学校教員用に体育の指導資料を作成の上、県内の全小学校教員に提供し、体育授業のレベルアップを図るとともに、ひいては児童の体力向上に資することを目的としています。

指導者である小学校教員全員にアンケート調査（平成 20 年度）をしたところ、「体育の授業づくりにについてもっと知りたい」と考えている教員は 92%でした。

本指導資料ハンドブックが、県内の小学校教員の手助けとなり、大いに活用されることによって、「汗が輝く」成果のある体育授業が実現され、子どもたちの体力が向上していくことを願っております。

平成 22 年 2 月

岩手県教育委員会 教育長 法 貴 敬

小学校体育科運動領域指導者用資料ハンドブック

目 次

	ページ
I 小学校体育科運動領域指導者用資料ハンドブックの特徴と活用方法	1
II 各運動領域	
A 体づくり運動	2～7
〔第1・2学年〕多様な動きをつくる運動遊び	2
〔第3・4学年〕多様な動きをつくる運動	4
〔第5・6学年〕体ほぐしの運動、体力を高める運動	6
B 器械運動系	8～16
〔マット運動〕単元指導のポイント「側方倒立回転」	8
〔跳び箱運動〕単元指導のポイント「かかえこみ跳び」	11
〔鉄棒運動〕単元指導のポイント「逆上がり」「こうもり振り下り」	14
〔器械運動の動きの質を高める準備運動の例〕ねこちゃん体操	16
C 陸上運動系	17～25
1〔走運動の基本〕	17
2〔短距離・リレー系〕	18～22
〔第1・2学年〕走の運動遊び	18
〔第3・4学年〕かけっこ・リレー	19
〔第5・6学年〕短距離走・リレー	20
3〔ハードル走系〕	21
4〔走り幅跳び系〕	23
5〔走り高跳び系〕	24
D 水泳系	26～31
〔第1・2学年〕水に慣れる遊び・浮くもぐる遊び	26
〔第3・4学年〕浮く・泳ぐ運動	27
〔第5・6学年〕水泳（クロール、平泳ぎ、水中スタート等）	29
E ボール運動系	32～42
〔第1・2学年〕ア.ボールゲーム イ.鬼遊び	32
〔第3・4学年〕ア.ゴール型ゲーム イ.ネット型ゲーム	35
〔第5・6学年〕ア.ゴール型 イ.ネット型 ウ.ベースボール型	38
F 表現運動系	43～48
〔第1・2学年〕表現リズム遊び 導入として リズム遊び 表現遊び等	43
〔第3・4学年〕導入として リズムダンス 2人組みで自由即興等	45
〔第5・6学年〕表現運動	48
G スキー	49～50
雪上に立つ前の準備 雪や用具になれる準備	49
滑走感覚を身に付けるセットメニュー等	50
III ハンドブック作成委員	51
IV 参考文献	51

小学校体育科運動領域指導者用資料ハンドブックの特徴と活用方法

1 ハンドブックの特徴

- (1) 体育における基礎的・基本的指導事項を運動領域別に示しています。
- (2) 運動領域別に発達段階を考慮して、低学年（第1・2学年）、中学年（第3・4学年）、高学年（第5・6学年）別に指導内容等を示しています。
- (3) 小学校段階で最低限経験したり身に付けたりしてほしい内容を取り上げています。
- (4) 指導のポイントを写真やイラスト等でわかりやすく説明しています。

2 ハンドブックの活用方法

- (1) 体育の授業について
 - ① 「生きる力」（課題解決能力、豊かな心、健やかな体、これらがバランスよく育成されること）が求められています。
 - ② 体育は、移動、待機、準備・後始末等の時間を如何に少なくし、運動時間を確保できるかが大切です。「汗が輝く」体育授業を実践していきましょう。
 - ③ 幼児期からの外遊び、運動体験、集団遊びの減少、運動する子とそうでない子の二極化等が課題になっています。児童の実態に応じて、感覚づくりや動きづくりを大切に、基礎技能習得の場を保障し、「できる」体育授業を進めましょう。
- (2) 活用方法について
 - ① 体育は、年間指導計画のもと、意図的・計画的に行う必要があります。年間指導計画及び単元計画を作成するための参考にしてください。
 - ② 指導のポイントを捉える場合の参考にしてください。
 - ③ 基礎基本となる運動を身に付けさせるための参考にしてください。
- (3) 留意点
 - ① 本書の内容は、本県小学校体育指導のスタンダードと考えています。可能な限り、岩手県の児童全員が本学習内容を経験したり身に付けたりしてほしいと思います。
 - ② 学級の児童の実態に合わせて、本書を基にしながらか創意工夫して指導ください。
 - ③ 「岩手っ子体力アップ運動ポスター」と併用して指導してください。

3 授業実践にあたって

- (1) 各学校でめざす子ども像を明確にもって、実践してください。
- (2) 運動の楽しさや喜びを味わわせる実践をして、運動好きな児童を育ててください。

体育授業づくりの視点として、

「**い**きる」（体育学習を通して生きる力を育む）

「**わ**かる」（できる道筋を理解していく）

「**で**きる」（すべての子どもが運動の基礎基本を身に付ける）

体育授業づくりを進めましょう

A 体づくり運動

〔第1・2学年〕

【多様な動きをつくる運動遊び】

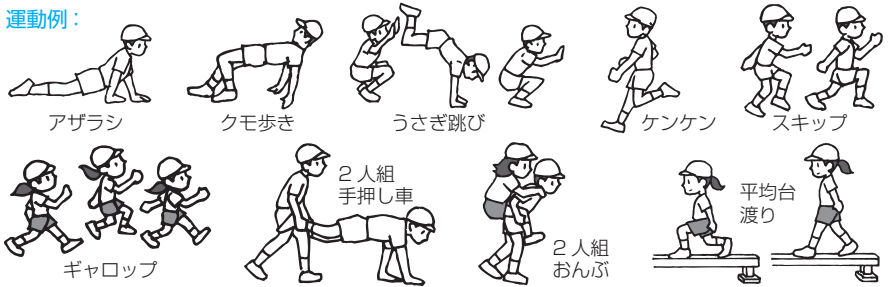
1 折り返しの運動遊び（体を移動する運動遊び、用具を操作する運動遊び）

- (1) 横隊に広がり、片道 10m ほどを以下のような運動で進み、コーンのところで折り返し、走って戻ってきて次の人と交代する。正確に行うことを意識させることが大切。
- (2) 慣れてきたら、じゃんけんを取り入れ、コーンの所で隣の人とじゃんけんをする。負けたら、カエルの足うちや壁上り逆立ちなどをしてから戻ってくるようにアレンジすると良い。

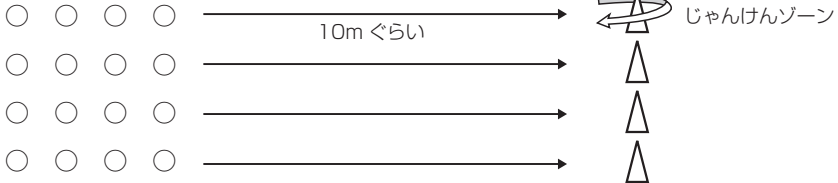
運動例：



運動例：

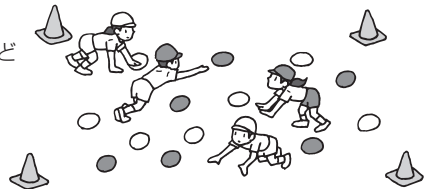


場の工夫



2 オセロゲーム（体を移動する運動遊び）

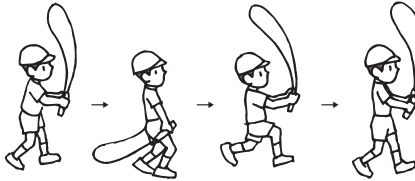
- (1) 自分のチームカラーのカードにひっくり返していくゲーム
- (2) 制限時間内に多く変えたチームの勝ち。
- (3) 動物歩きで、走って、ケンケンでスキップなどで移動の仕方を変えることでアレンジできる。



3 折り返しリレー遊び（用具を操作する運動遊び、体のバランスをとる運動遊び）

折り返しの運動の要領で様々な動きをリレー形式で行う。（動きに慣れるまでは、折り返しの運動形式で行い、正確に行うことを意識させる。）

運動例：



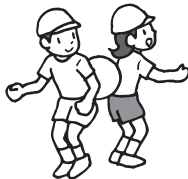
スキップ縄跳び



バランスをとって歩く



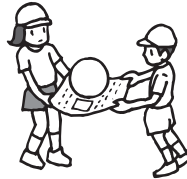
2人組でボール運び（お腹とお腹）



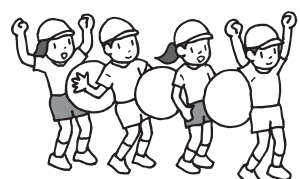
背中と背中



お腹と背中



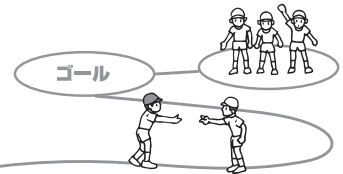
新聞紙に乗せて



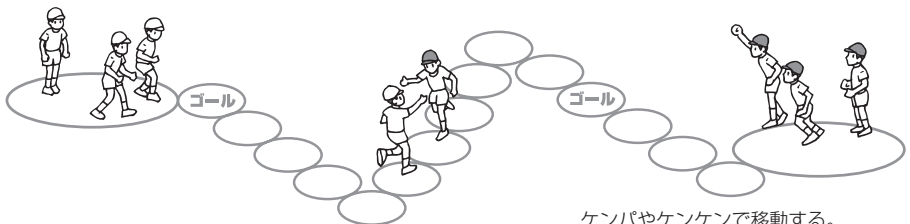
みんなでボールをはさんで

4 陣取り遊び（体のバランスをとる運動遊び、体を移動する運動遊び）

- (1) チームに分かれて対抗するゲーム。円形や曲線、クランク、平均台などのコースをバランスをとって歩く、走る運動。各チームから一人ずつ相手陣に向かって移動する。
- (2) 相手と出会ったところでじゃんけんをして勝ったほうはそのまま進み、負けたほうは次の人が出発する。
- (3) 相手陣についたら1ポイントとし、一定時間のポイント数を競い合う。走るだけでなく、ケンパやケンケンなどの「跳ぶ」運動や「這う」運動を取り入れるなどしてアレンジする。



曲線を走る（両足で跳び、足じゃんけんもOK）



ケンパやケンケンで移動する。

【第3・4学年】

【多様な動きをつくる運動】

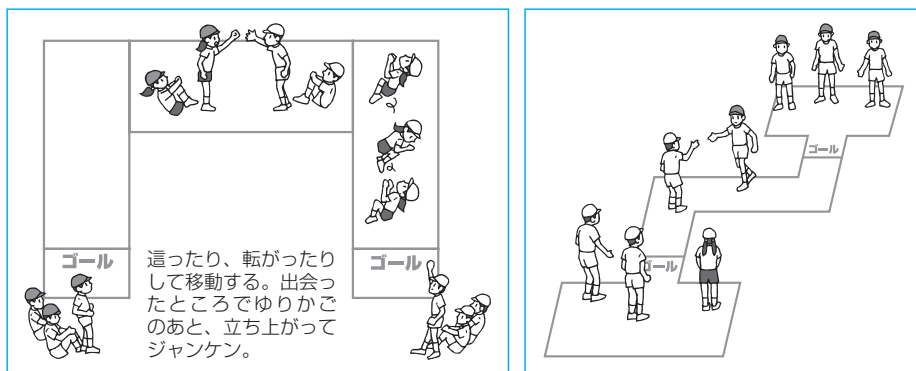
1 陣取りゲーム（這う、走る、跳ぶなどの体を移動する運動）

○基本のルール

- ・2チームに分かれて対抗する。
- ・円形や曲線、クランクなどのコースをすばやく走ったり、転がったりする。
- ・各チームから一人ずつ相手陣に向かって移動する。相手と出会ったところでじゃんけんをして勝った方はそのまま進み、負けたほうは次の人が出発する。
- ・相手陣に着いたら1ポイントとし、一定時間のポイント数を競い合う。

○ルールの工夫例

- ・走るだけでなく、ケンパやケンケンなどの「跳ぶ」運動や「這う」運動を取り入れるなどしてアレンジする。



2 じゃんけん双六（はねる、跳ぶなどの体を移動する運動・用具を操作する運動・力試しの運動）

○基本のルール

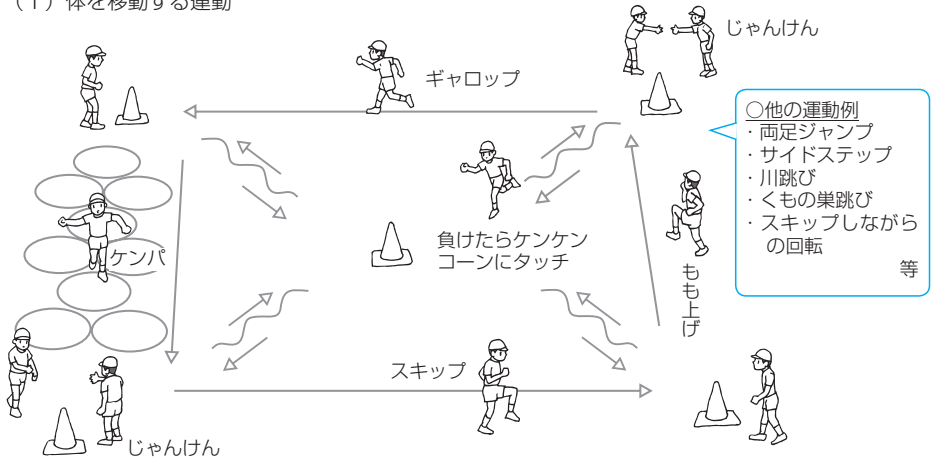
- ・四方に置かれた4つのコーン（約15m四方）を、左回りで進んでいく。
- ・初めは各コーンにランダムに散らばる（偶数がよい）。コーンの場所で相手を見つけてじゃんけんをする。勝ったら隣のコーンへ移動し、負けたら別の相手とじゃんけんをする。
- ・3周したら「上がり」となり、コーンの場所で座ってじゃんけんマンとなる。

○ルールの工夫の例

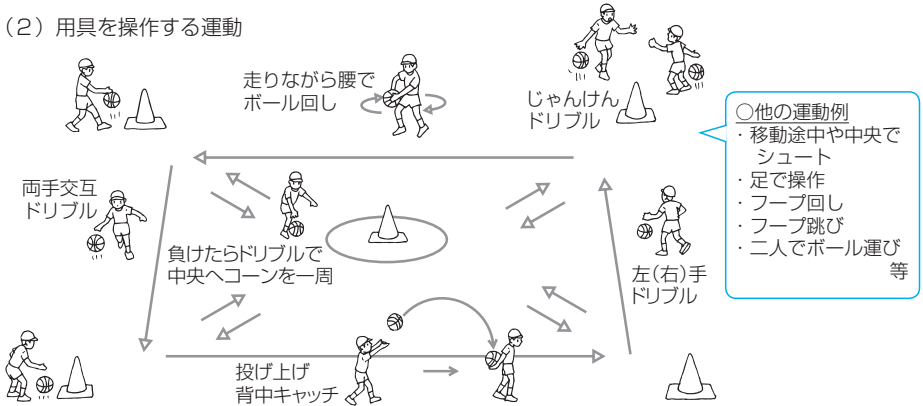
- ・じゃんけんの仕方を足じゃんけんや全身じゃんけんなどアレンジする。
- ・じゃんけんで負けたら、コーン中央へケンケンや手足走りなど指定した動きで移動してから、かえる足打ちや開脚ジャンプなどの運動をし、元の場所へ戻ってまたじゃんけんをする。
- ・1つ進んで1ポイント（一周で4ポイント）というポイント制にする。一定時間内（3分程度）でのポイントを個人やチームで競うなどポイントのカウントを工夫する。

- 高学年でも、授業の前段で主運動につながる動きづくりとして、または主運動として、さらに主運動後のまとめの運動として等ざまざまな段階で行うことができる。

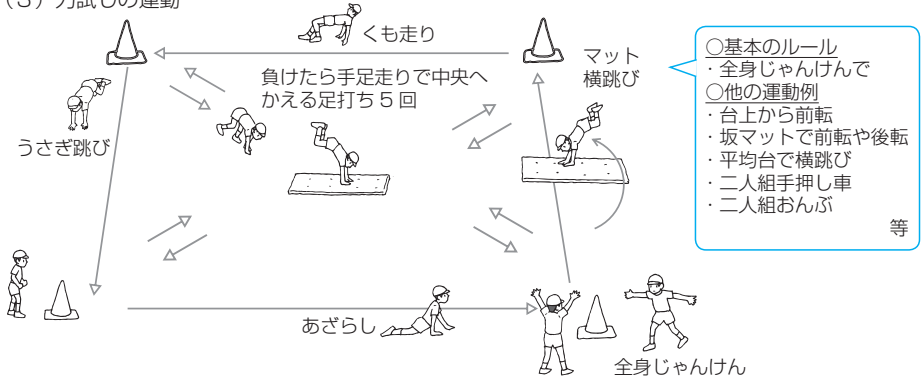
(1) 体を移動する運動



(2) 用具を操作する運動



(3) 力試しの運動



【第5・6学年】

【体ほぐしの運動】

○チャレンジ運動

仲間同士で助け合ったり依存したりしながら、集団的達成の喜びを生み出すことをねらいとしている。また、活動を通して仲間とかかわる楽しさを体験することができるとともに、仲間のよさを認め合うことができる。

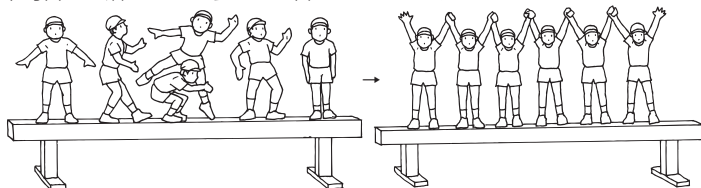
○基本のルール

- ・ チームメイトを名前やニックネームで呼ぶ。（名字で呼んではいけない。）
- ・ 課題をクリアするための方法をチーム全員で考える。
- ・ グループの全員で励まし合い、助け合って活動する。
- ・ チームメイトにプレッシャーをかけたり非難したりしてはいけない。
- ・ 活動中や活動後はチームメイトに励ましや賞賛の言葉をかける。
「いいぞ!」「その調子!」「せーのっ」「上手い!」「よくやった!」「すごい!」等
- ・ 課題をクリアできたら、チームメイトのよかったところを評価し合う。

※これらのルールを一つでも破れば、はじめからチャレンジをやり直す。

(1) 平均台並べ替え

平均台から落ちないように並び替えができればクリア。



○並び方の例

- ・ アイウエオ順
 - ・ 誕生日順
 - ・ アルファベット順
 - ・ 背の順
- 等

(2) ザ・ロック

岩に5～6人のメンバー全員で乗り、5秒間バランスをとることができればクリア。

岩は跳び箱や台、板などを使う。大きさは最小30cm四方。人数に合わせて。

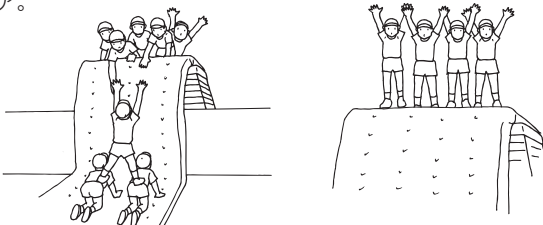


1, 2, ... 5と数えると速すぎるとよい。

(3) 壁のほり

ステージ上に跳び箱8段を横向きで2台並べ、マットをかぶせて壁をつくる。メンバー全員が壁にのぼることができればクリア。

安全上、フロアにもマットを敷く。マットのとっ手を持ってはいけない。



【体力を高める運動】

1 助けてー！

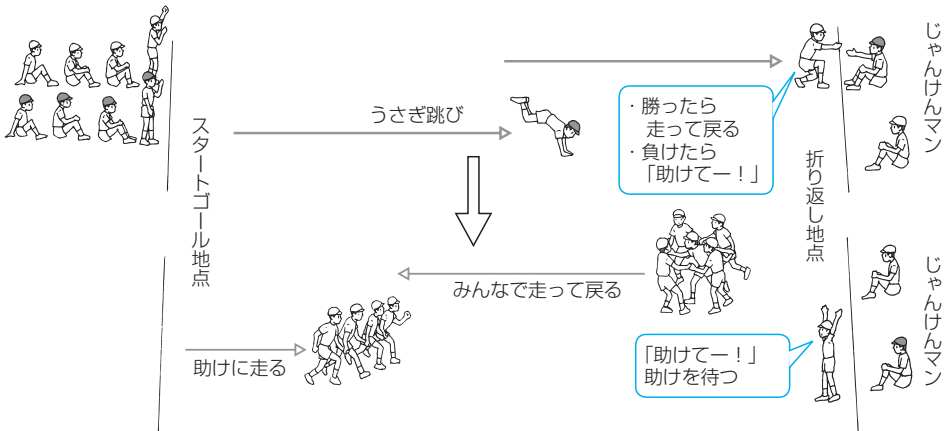
- 運動の特性…折り返しリレー（体づくりP3参照）に変化を加え、自分の走る番を待っている児童も巻き込んだ形のゲームにする。競争を楽しみながらチーム全員でより積極的にゲームに参加することで児童の意欲を高め、運動量の増加を図ることができる。内容を簡素化し、低・中学年でも扱うことができる。
- 授業の中で…前段で主運動につながる動きづくりとして、または体ほぐしの運動として、様々なねらいで行うことができる。
- 多様な動き…いろいろな動きでの移動、じゃんけんの仕方等を工夫し、基礎的・基本的な動きづくりを目指す。

○基本のルール

- ・折り返しリレーの要領で様々な動きをリレー形式で行う。
- ・折り返し地点で相手チームのじゃんけんマンとじゃんけんをし、勝てばそのまま走ってスタートゴールラインへ戻る。負けた場合は「助けてー！」と叫び、自チームの友達を待つ。
- ・じゃんけんに負けたチームは全員で手をつないで折り返し地点まで助けに走り、待っている友達を輪の中に入れて、走ってスタートゴールラインへ戻る。

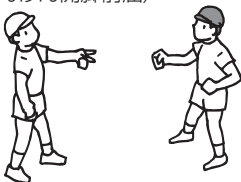
○ルールの工夫の例

- ・[じゃんけんの仕方] 足じゃんけんや全身じゃんけんで。
- ・[じゃんけんで負けたら] 輪の中でも様々な動きをして、スタートゴールラインへ戻る。
- ・[じゃんけんマンなしで] 折り返し地点でのじゃんけんを隣チームの相手とする。



2 体の柔らかさを高める運動

〈じゃんけん開脚前屈〉



二人組でじゃんけんをし、負けた方が脚を開いていき、限界になったら床に座って開脚前屈をする。

3 力強い動きを高める運動

〈腕立てじゃんけん〉

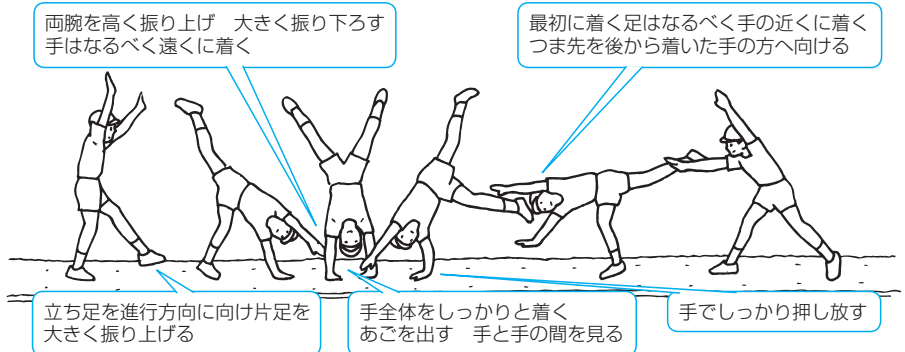


腕立て伏せの姿勢で向かい合い、じゃんけんをする。負けた人は、腕立て伏せを1回する。

B 器械運動系

1 マット運動

(1) 単元指導のポイント「側方倒立回転」



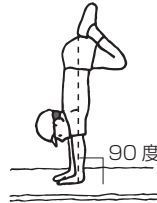
(2) 体験させたい動き・感覚づくり（逆さ感覚・腕支持感覚・平衡感覚）

〈逆さだんごむし〉



- ・おでこを着く
- ・脇をしめて頭と手で三角
- ・マットの縁を持つと安定しやすい
- ・三点の中心に腰をのせる

〈うさぎの足打ち〉



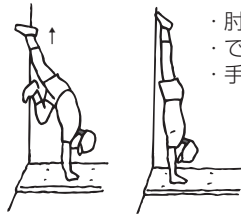
- ・あごを出す
- ・手と手の間を見る
- ・手首ー肩ー腰が一本に
- ・足打ち回数に挑戦
- ・足は静かに下ろす
- ・着地のときに手をつきはなし「うさぎの耳」のかまえに

〈川とび〉



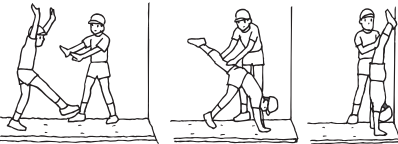
- ・できるだけ腰を高く
- ・下るときには音を立てないようにそっと
- ・左右どちらからも経験させる

〈壁のぼり倒立〉



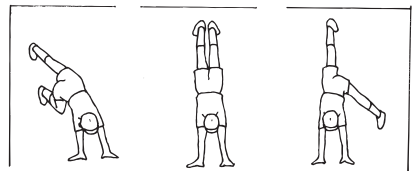
- ・肘をしっかり伸ばす
- ・できるだけ壁に近づく
- ・手と手の間を見る

〈壁倒立〉



- ・肘をのばしてしっかり腕支持
- ・振り上げ足は勢いよく
- ・手首と肩と腰が一直線
- ・振り上げ足側でひざとももを持って補助する。

〈斜め壁倒立〉



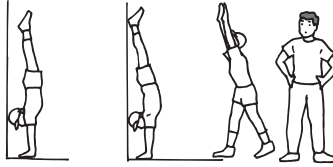
- ・お腹を壁に向けて行う
- ・足 手 手 足のリズムを覚える

〈のび郎くん壁倒立〉



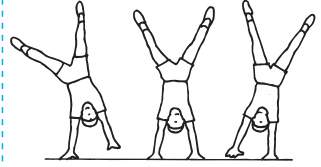
- ・かかとをより高くのびろ～のびろ～

〈のび太くん壁倒立〉



- ・頭を壁について足を壁から離せるか挑戦させる

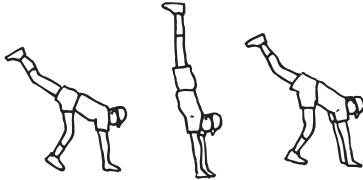
〈壁倒立一手で足踏み〉



- ・左右に体重移動

(3) 指導の流れ

ア 倒立足交差



- ・空中で足を入れ替える
- ・腰を伸ばして一本の棒のように
- ・着地は静かに

イ 川とび (片足踏切片足着地)

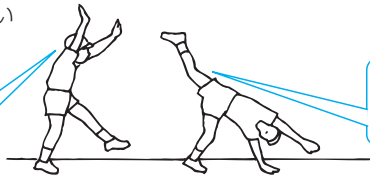


- ・振り上げた足をマットの向こう側に着地する
- ・片足で着地する
- ・腰が高い位置のまま先に足を下ろす

(4) つまずきと解決のポイント

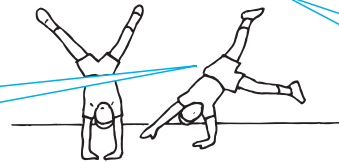
ア 体がまっすぐに伸びない

- ・両腕、片足を大きく振り上げ勢いよく振り下げる



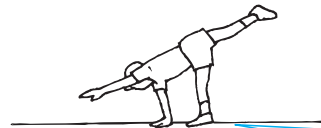
- ・振り上げた足と上体は一本の棒のように

- ・腰が高いうちに足を下ろす



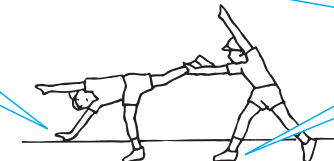
- ・手を遠くに着く

イ 安定して立てない



- ・手に近いところに着地する

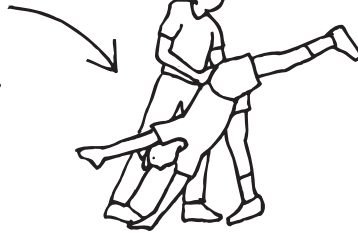
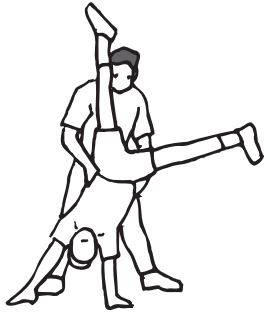
- ・手をしっかり突き放す



- ・つま先と体を着手した方向に向けて立つ

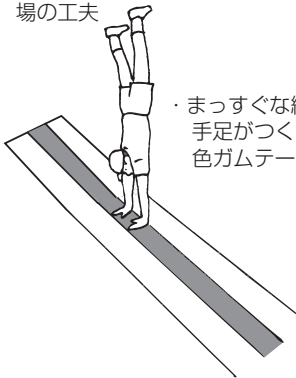
(5) 上達するための工夫

ア 補助のポイント

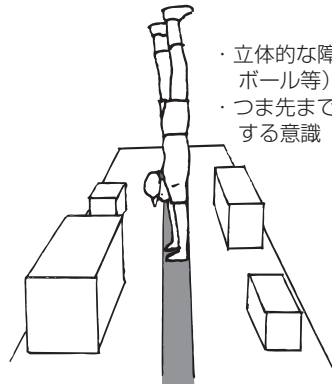


・振り上げる足の側に立つ
腰を支えて少し持ち上げる
感じで回転させる

イ 場の工夫



・まっすぐな線の上に
手足がつくように
色ガムテープで目印



・立体的な障害物（ダン
ボール等）を置く
・つま先までまっすぐ
にする意識

(6) 発展技（ロンダート）に挑戦

勢いよく腕を振り上げ、小さくジャンプ（ホップ）して片足を大きく踏み出す

しっかりとマットを見て高い位置で両足をそろえる

両足のつま先を走ってきた方向に向けて着地する

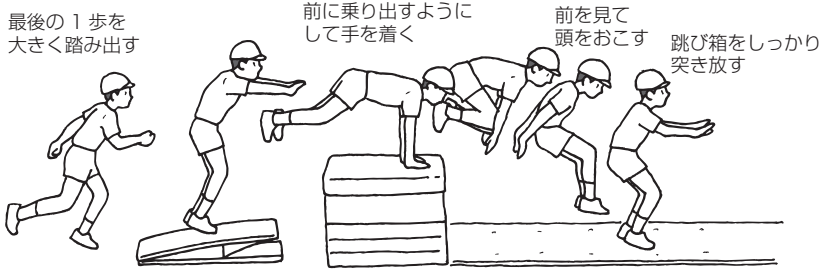


勢いよく体を倒して体をひねりながら手を遠くに着く

手を着いた所を見ながら、両手の突き放しを強くし、起き上がる。

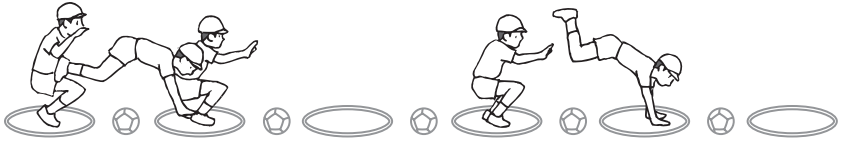
2 跳び箱運動

(1) 単元指導のポイント「かかこみ跳び」

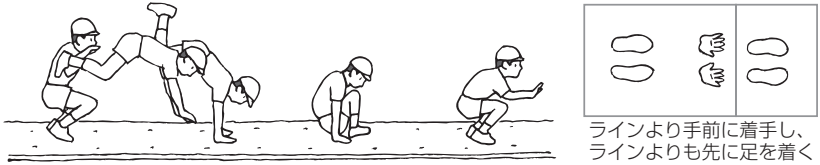


ア 体験させたい動き（運動遊び）

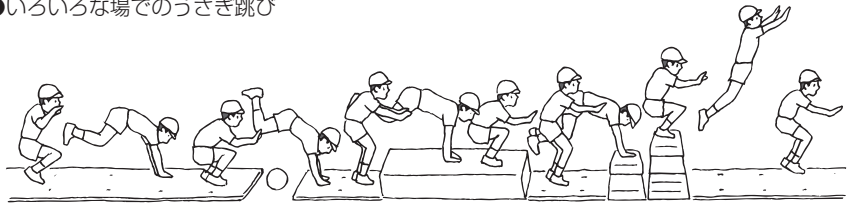
●連続のうさぎ跳び



●ライン跳び越しのうさぎ跳び



●いろいろな場でのうさぎ跳び

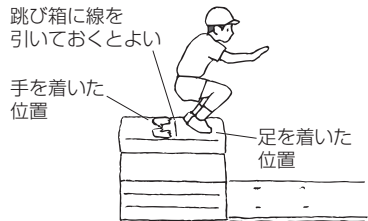


イ いろいろな練習方法

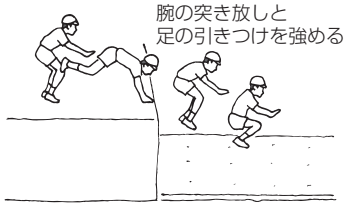
●ステージへの跳び上がり



●縦の跳び箱への跳び上がり



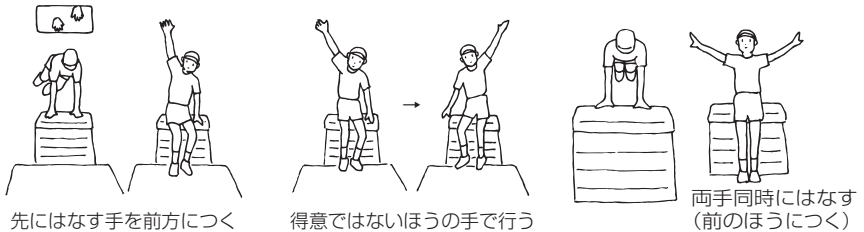
●ステージの上からうさぎ飛び



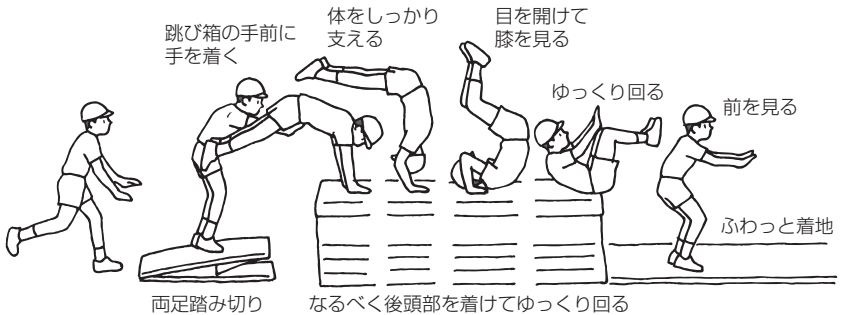
●縦向きの跳び箱で跳び上がってから下がる



●横跳び越しからかかこみ跳びへ

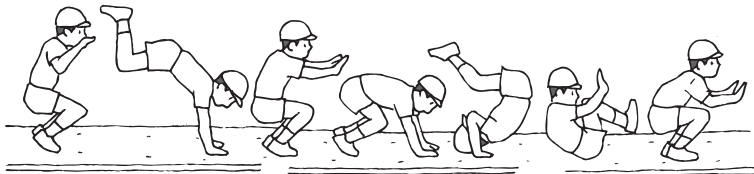


(2) 単元指導のポイント「台上前転」



ア 体験させたい動き (運動遊び)

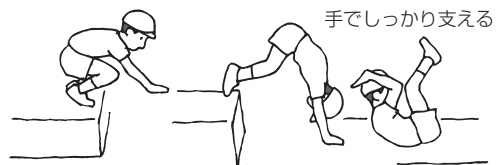
●うさぎ跳びから前回り



●高いところへ前回り



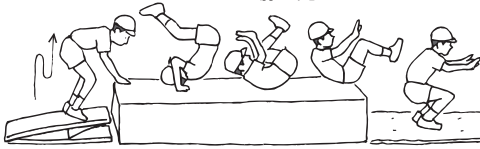
●低いところへ前回り



イ いろいろな練習方法

●セーフティマットの上へ前転して下りる

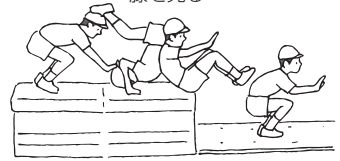
腕で支えてゆっくり回る 膝を見る



できたら助走してやってみる

●跳び箱の上から前転して下りる

膝を見る



腕で支える

●1段低い跳び箱から前転して下りる

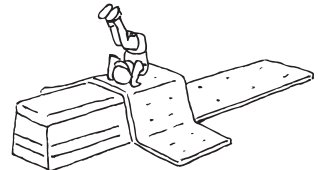
あごを引き締める

ゆっくり回る

膝を見る



できたら手前の跳び箱を4段→3段→2段と低くしていく



恐怖心を取り除くために、跳び箱にマットをかけたり、跳び箱の両側にマットを敷いたりするとよい

ウ 発展技「大きな膝伸ばし台上前転」

手を着いた時に、腰角度を大きく開き膝を伸ばす

体をしっかり支える



(3) 集団跳び箱に挑戦してみよう

ア 3人3台連続跳び



3人で3台の跳び箱を同じリズムで跳び越す

集団跳び箱のポイント!

- ・誰もが簡単にできる運動から始める。
- ・みんなで手拍子を打ち、全体のリズムをはっきりさせる。
- ・はじめはゆっくりとした速さで、少しずつ速くしていく。
- ・苦手意識のある子がいたら、この子のペースに合わせたり、順番をはじめの方にしてあげたりする。

イ 2人・3人組でシンクロ跳び



2人組・段違い

2人組・高さを揃えて

3人組3台

3 鉄棒運動

(1) 単元指導のポイント「逆上がり」

「鉄棒のひきつけ」「足をけり出す方向」「後ろへの回転感覚」「手首の返し」がポイント

脇を締め鉄棒を
引きつける
脚を勢よく
振り上げる
鉄棒に腰を着ける
ようにして回る
手首を返し頭
を起こして手
で支える



ア 体験させたい動き 身につけさせたい感覚づくり

●だんごむし

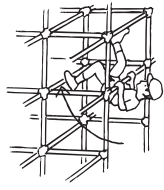
- 腕支持で体を締めながら
足を何回打てるかに挑戦

●マットを積み重ねた上に寝た姿勢から

- 鉄棒に体を巻きつける練習
できたら1枚ずつマットを減らす

●ジャングルジム逆上がり

- 足をかけながら逆上がり
かける所を減らしていく

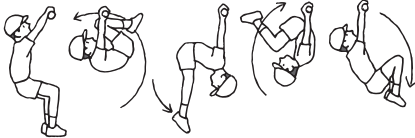


●足抜きまわり

- 腕支持から後ろへの回転感覚
地面をけったら一気に膝を抱える
できるだけ足が鉄棒にさわらないように

●ツバメ 一ふとんほしー つばめ

- 体の起き上がりと手首の返しの同調
手首の返しを先行させて起き上がる
逆上がり後半の起き上がりの練習



イ いろいろな練習方法

●踏み台



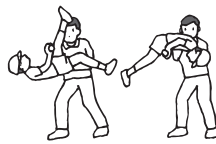
●踏み切り板



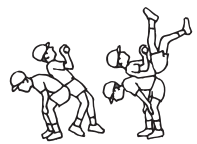
●練習器



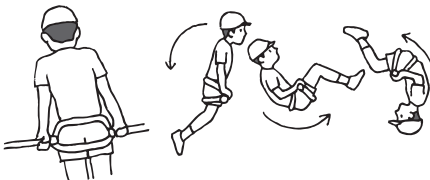
●補助付き



●二人組



●腰を固定する補助具を使って

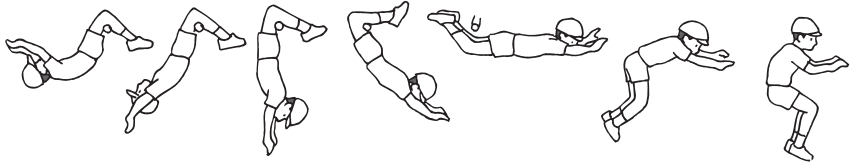


逆上りのポイント！

- 鉄棒の引きつけ（わきを締めること）
 - けり出しの方向（膝を鉄棒のうえから後ろへ）
 - 後ろへの回転感覚（あごを引いたまま回る）
 - 逆さになったときの姿勢（背中を反らさない）
 - 手首の返し（手首を先に返して握りなおす）
- 万能な練習方法はありません。どこができていないかに合わせて練習方法を選びましょう。

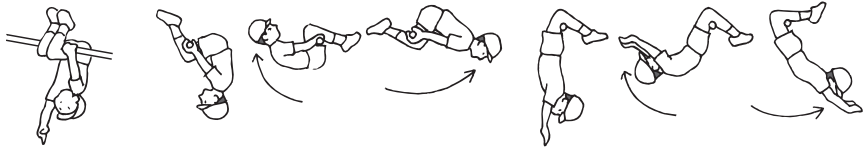
(2) 単元指導のポイント「こうもり振り下り」

ポイントは「振りの大きさ」と「足を離すタイミング」



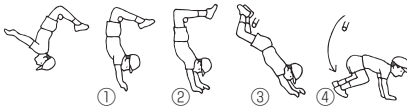
ア 体験させたい動き、身につけさせたい感覚づくり

- さるのお絵かき
 - 両ひざ掛けから振りづくり
 - こうもり振り
- ・ 逆位での手放し ・ 逆位での振りづくり ・ 手放しでの振りづくり



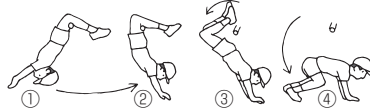
イ いろいろな練習方法

● こうもり手着きおり



- ① 手のつく高さの鉄棒でこうもりに
- ② 手で前に移動
- ③ 進めなくなったら足を離す
- ④ 足裏でしっかり着地

● こうもり振り — 手 — 足 の着地



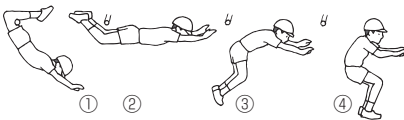
- ① 手がぎりぎりつかない高さの鉄棒でこうもりになる
- ② 小さく振りをつくる
- ③ 鉄棒より少し前にふれたところで足を離して手を着く
- ④ 足裏でしっかり着地をすること

● こうもり振り — 手足同時の着地



- ① 大きなこうもり振りをする
- ② 体が一番振れたところで膝を離す
- ③ あごをひいて背中を丸める
- ④ 手を着くのとはほぼ同時に足裏で着地をする

● こうもり振り下り

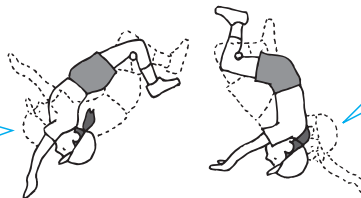


- ① 振りをおおしくし、体を反らして正面を見る
- ② 一番大きく振れたときに膝裏で鉄棒を押し返す
- ③ あごを引いて背中を丸め 足を素早く地面へおろす
- ④ 足裏でしっかり着地をする

(3) つまずきと解決のポイント

「大きく振りをつくれぬ」

一番大きく振りきれぬ直前に、体を反らし始めていますか？

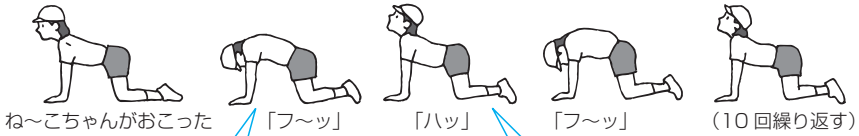


一番大きく振り切れる直前に、あごを引いて背中を丸めていますか？

4 器械運動の動きの質を高める準備運動の例

(1) ねこちゃん体操

- ・器械運動のどの技にもつながる動きがたくさん含まれています。
- ・準備運動として毎回行くと効果的です。
- ・何度も行うことでどんどん上手になり、器械運動の体の使い方にも身に付いてきます。



うに耳が肩の間に挟まるように肩を反らします。

肩甲骨をできるだけ離すように背中を丸め、腕をつばります。

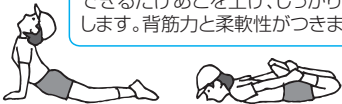
一気に頭を起し、あごを突き出し背中を反らします。

足首をつかんだまま体を反らし前後にゆれを作ります。



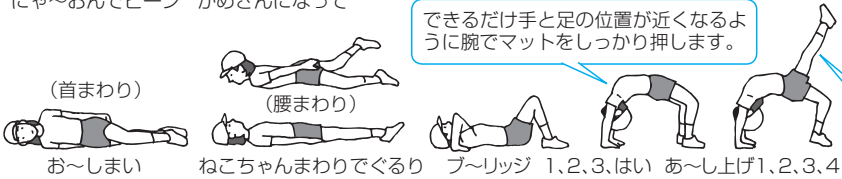
できるだけあごを上げ、しっかり反らします。背筋力と柔軟性がつきます。

「ピーン」 「グ〜ラン、グ〜ラン」(10回繰り返す)



できるだけ手と足の位置が近くなるように腕でマットをしっかり押します。

ブリッジが安定してきたら片足を上げてみましょう。



腰が肩の真上に乗るようにしっかり腰を上げましょう。

手で支えながら腰が落ちないように気を付けましょう。



足を振り下ろすスピードと上体を起すタイミングを合わせ勢いよく立ち上がりましょう。

あごと肩を膝よりも前に出すようにして、一気にピシッと立ち上がります。



- 口伴奏にみんなであわせて動きます。
 - 音楽にあわせて口伴奏をつけると、楽しくなります。
 - 音楽に合わせて口伴奏も録音しておく、なお便利です。
- アドバイスをしたり、上手な子を見つけてほめたりすることができます。

短時間で器械運動の質を高める動きづくりができます。

C 陸上運動系

1 陸上運動の基本

(1) よい姿勢をつくる

- ア 壁にかかと、おしり、背中、頭をつけて立つ。
- イ そのまま壁から離れ、髪の毛が上に引っ張られるような感じで立つ。
- ウ 姿勢を意識して大きく歩く。(できるだけ膝の屈伸を使わずに、脚を棒のようにして歩く。)
- エ 胸をはったまま、ゆっくりジョギングする。



骨盤が前に出ることによって、ももの裏の筋肉が伸ばされ、力を出しやすくなる。

(2) スタンディングスタート

- ア 両足のつま先をスタートラインに揃えて立つ。(よい姿勢で)
- イ 後ろ足をまっすぐにさげる。(膝を伸ばした状態で)
- ウ 後ろ足を少し前にもってきて、膝が曲がった状態にする。



後ろ足のつま先を立ててもいいくらい、前足に体重をかける。

- エ 前足で地面をしっかり押してスタートする。(壁押しの姿勢をイメージする)
- オ 10歩目ぐらいまでは顔を上げずに、下を見た状態で走り始める。



(3) 走能力を向上させるための具体的な方法

- ア 「歩」から「走」へ
 - ①下を向いて歩かない。(10～20mくらい前を向いて歩く)
 - ②歩くとき背筋を伸ばす。(気をつけの姿勢から肩の力を抜いた姿勢で)
 - ③腕を大きく振る。(後ろ方向に。前、横は×)
いろいろなスピードでの歩き・走り 8割歩き→走へ
- イ 真下に振りおろすことを意識させるために(板や棒等を使って)
 - ①板(棒)を踏まないように歩く。
 - ②ゆっくり走る。
 - ③脚を速く動かして走る。ポイントは「正しいフォーム」
- ウ 強く蹴ることを意識させるために〔3種類のスキップをする〕
 - ①高く跳ぶスキップをする。
 - ②遠くへ跳ぶスキップをする。
 - ③2ステップのスキップをする。

間隔は60～80cm



ポイントは「背筋をしっかり伸ばして」「地面をキャッチ！」

※運動大好き岩手っ子 陸上運動〈短距離走〉小学校編指導ビデオ 参照(平成18年12月発行 県内全小学校配布)

2 短距離・リレー系

(1) 走の運動遊び【第1・2学年】

ア 動物鬼ごっこ

・いろいろな走り方をする動物になって鬼ごっこを行う。



犬歩き



カニ歩き



はいはい



腕歩き



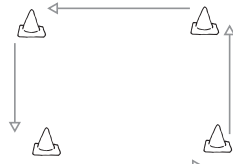
おしり歩き

イ 5種目走

■方法

- ・カラーコーンを10m四方におく。
- ・4箇所に分かれて左回りでスタートし5種目の歩・走・跳の運動を10秒ずつ(片足ケンケンは左右で20秒)、合計1分間運動行う。
- ・1分間で何m進んだかを記録する。
- ・前半後半グループに分けペアで観察する。

■場づくり



①左足ケンケン ②右足ケンケン ③犬走り

④くも走り

⑤うさぎ跳び

⑥両足跳び



※音楽をバックに実施すると効果的です。

ウ 向かいタッチリレー



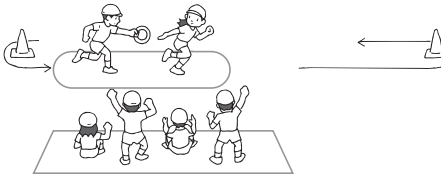
■方法

- ・1チーム 5~6人程度のチーム。
- ・旗やコーンの目印を折り返して行う。
- ・第1走者のスタート後、第2走者はすぐにスタート位置に入り待つ。

■準備物

カラーコーン リングバトン

エ 振り向きタッチリレー



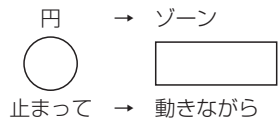
■方法

- ・両端にカラーコーンや旗をおき、そこを折り返して行う。
- ・バトンは、はじめは、後ろを振り向いて受け取る。慣れてきたら走りながら受け取る。

■場づくり



■バトンパスの工夫



■待機場所の工夫



(2) かけっこ・リレー〔第3・4学年〕

ア 変形スタート

○スタートの仕方を工夫して走る

①正座の姿勢から



②伏臥の姿勢から



③仰向けの姿勢から



④腕立て伏せの姿勢から



⑤膝つき腕立ての姿勢から



⑥片膝つき腕立ての姿勢から



⑦スタンディングスタートから



20m ぐらいの距離で行う。
どんな姿勢からでも合図にす
ばやく反応して走り始める。

イ うでふり実験

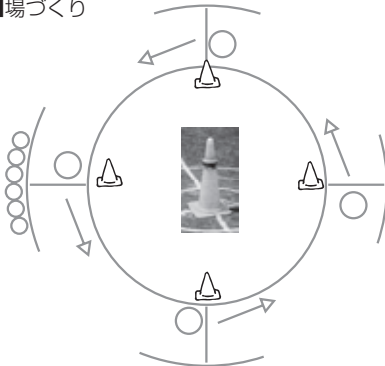
○速く走るためのいろいろな動きを試してみる

	10mタイム(秒)	走った感想(走りやすさなど)
全力走		
うでをふらない		
うでを大きくふる		
うでを素早くふる		

※うでの動きによって、脚の動き（ピッチとストライド）が変わることに気づかせたい。

ウ サークルリレー

■場づくり



■準備物

- ・直径20～25mの円
- ・リングバトン
- ・カラーコーン5個

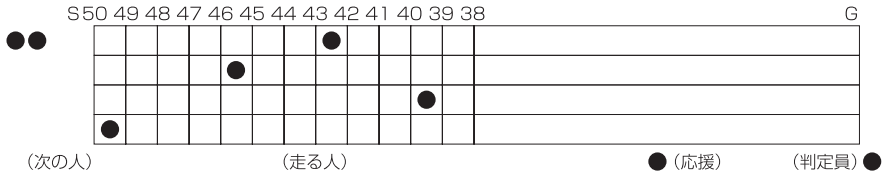
■方法

- ・4箇所から合図で一斉にスタートする。
- ・1周したら次走者にバトンパス。
- ・リードしてもらう。
- ・アンカーが一周したら、スタートのカラーコーンを曲がり、中央のコーンにリングをかけて順位を決定する。(リングが下ほど早い)

(3) 短距離走・リレー〔第5・6学年〕

ア 8秒間走～8秒間で何m走れるか挑戦しよう～

- ①目標距離を決める $50\text{m} \div 50\text{m走タイム} \times 8\text{秒} = \text{目標距離 (m)}$
 ②場を作る (1グループの例。●はローテーションしていく)



【スタート地点】

- ・1mごとにスタートラインを引く。
- ・自分のスタート地点に、目印としてペットボトルを置く。
- ・記録を達成できたときは、1m後ろのラインにペットボトルを置き換える。

【ゴール地点】

- ・コーンの上に紅白玉を置いておく。
- ・走ってきた人は、手で玉を落とす。
- ・ブザーの前に玉を落とすことができれば、記録達成!
- ・判定員は白 (OK) と赤 (残念) の札を持つ。
- ・記録が達成できたかどうかを見て、札を上げて合図する。

- ③8秒間の目安として音階♪「ドレミ」の8音を録音し、スタート時に流す。(1音が1秒)
 ～例～

間奏 → 「スタート5秒前4. 3. 2. 1」 ♪ドレミファソラシ (ブザー) ♪ → 間奏 →

(繰り返す)

- ④音楽がなっている間、グループの中でローテーションしながら繰り返し活動を行う。

< 8 秒間走の特徴 >

(ア) 記録の伸びが良く分かり励みになる

- ・遅い人も速い人も、自分に合った目標を持って挑戦できる。
- ・学習カードを使い、毎時間自分の記録を記入する。自分の力がどれくらい伸びたかがはっきりと分かる。

(イ) ゴールはいつもデットヒートになる

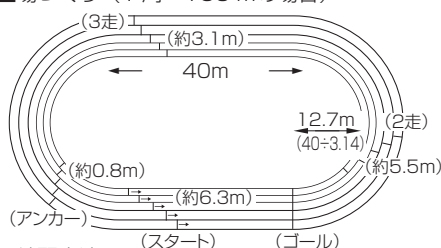
- ・スタート地点が階段状になっているため、8秒後のゴール地点では、走っている人全員が接戦になる。
- ・ブザーが鳴り終わる前に玉を落とそうと、最後まで全力で走る。

(ウ) 効率がよく運動量が増える

- ・ストップウォッチで記録を測定する場合は、待ち時間が長く運動量が少ない。音階CDを使うと、時間経過がよく分かるので最後まで全力で走る。
- ・間奏の音楽でローテーションをするため、子どもたちは素早く移動し、活動時間を十分確保することができる。

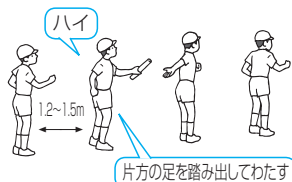
イ トラックリレー

■場づくり (1周 160mの場合)



■練習方法

(ア) 立った状態でのバトンパス



- ①腕ふりをしながら「ハイ！」の合図を出す。
 - ②次走者は「ハイ！」の合図で手を後ろに出す。
 - ③前走者は手が出たのを見てからバトンを渡す。
 - ④バトンは持ち替えない。
- 合い言葉
「ハイ！ 出た！ ポン！」

(イ) ジョギングでのバトンパス

(ウ) 8割走からのバトンパス

(エ) 全力走からのバトンパス



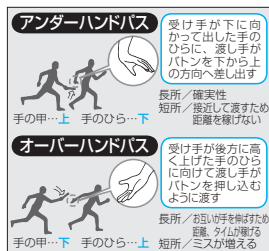
- ・ 渡して手が左手でバトンをもつ → 受け手は右手でバトンもらう
(コースの右側を走る) (コースの左側を走る)

(注) バトンの持ち手が反対の時はコースの左右は反対になる。(交差しないようにするため)

■方法

- ・ 4人で1チーム。人数によって、兄弟チームを編成する。
- ・ 1人50m。セパレートコースで行う。
- ・ 各チームのタイムを測定する。4人の50m合計タイムとの差を確かめる。
- ・ 兄弟チームのタイムを合計し順位を決定する。
- ・ 全チームの記録を合計し、クラス全体としての変化もみる。

■バトンパスの方法



※一般的にオーバーハンドパスが行われているが、アンダーハンドパスは難しい技術ではない。

【リレーの技術ポイント】

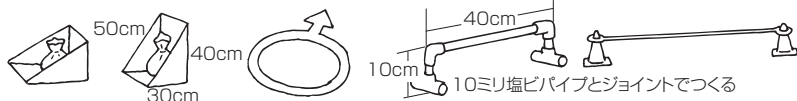
- ・ 受け手は、ダッシュマークに来たら全力で前を見て走る。
- ・ 渡し手はタイミングのいい時に「ハイ！」と声をかけ、その時受け手は手をだす。
- ・ ダッシュマークの位置が適切か、走り出すタイミングが良いかを見合い修正する。

3 ハードル走系

(1) 小型ハードル走 (第3・4学年)

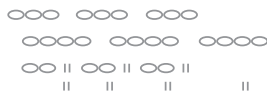
ア 用具の工夫

タイヤ、ミニハードル、かご、ダンボール (中におもり)、ケンステップ、フラフープ、ラインを引いた川等をハードル代わりに使用する。ハードルとハードルの間にゴムを張ったり、バーをおりたり、水道管用発泡スチロール系保温チューブを使用するのもよい。



イ リズム作り

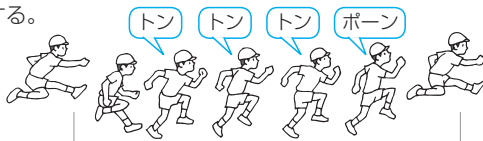
いろいろな間隔で輪や線を描き、輪をふんで走ったり、線をハードル代わりに跳び越えたりして多様なリズムを体感させる。



ウ リズムを言葉で表現

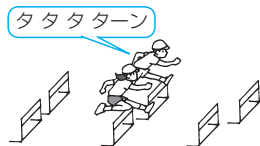
自分がハードルをまたぎこすリズムを、「トン トン トン ポーン」「タ タ タ ターン」など自分なりの言葉で表現しながら練習する。

次に、そのリズムを出し合い、友達のリズムで練習する。



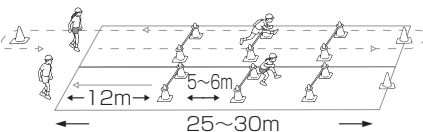
エ シンクロハードル (リズムづくり)

友達とペアを作り、同じリズムでハードルをまたぎ越して走る。2人、3人・・・と増やしていき、リズムを合わせてハードルをまたぎ越す。リズムを言葉で表現しながら走ると効果的である。



オ ハードルリレー競走

数人でチームを作り、往復するコースでハードルリレーを行う。一人が片道または往復の2種類の方法がある。つなぎは手タッチで行う。



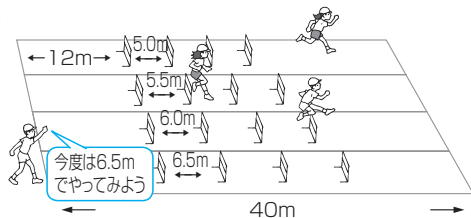
(2) ハードル走 [第5・6学年]

ア 多様な場づくり

①インターバル (ハードルとハードルの間) を5m、5.5m、6m、6.5mと4つのコース (子ども達の実態に応じて) を作る。40mに4台のハードルを置く。

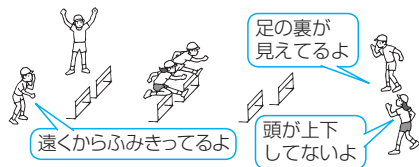
②自分に合うインターバルのコースに挑戦する。(3歩《5歩》で走ることのできるコースで)

*3歩とは着地、1歩目、2歩目、3歩目、着地、1歩目、2歩目、3歩目・・・と着地の足を数えない3歩のことである。



イ グループでの教えあい

仲間や自分のハードリングを観察し、動きのポイントや練習の仕方を互いに教え合う。



【ハードルの技術ポイント】

- ・ハードルから遠くの位置で踏み切る。
- ・踏み切りでは高く跳びあがらず、低くまたぎ越す。
- ・振り上げ脚をまっすぐ伸ばす。
(足の裏が正面から見えるように)
- ・空中では振り上げ脚と反対の手を前に出す。

ウ 40mハードル

50m走の記録をもとに、40mハードルとのタイム差で得点化して行う。チームとして得点を合計して競争することもできる。(人数が合わない時は平均点にするとよい。)

計時係・記録係・観察係など役割をローテーションして行うとよい。

(個人のため)

(チームの得点表)

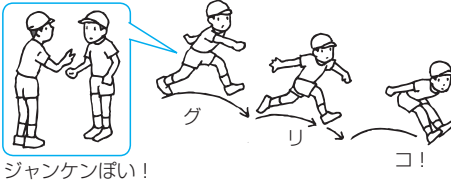
得点	1点	7点	8点	9点	10点	11点	12点	20点
50mとの差	+1.0	+0.3	+0.2	+0.1	50m% -0.1	-0.2	-1.0	
例	10.6	9.9	9.8	9.7	9.6	9.5	9.4	8.6

名前	1回目	2回目	3回目
○ ○ ○	秒(点)	秒(点)	秒(点)
○ ○ ○	秒(点)	秒(点)	秒(点)
合計点			
平均点			

4 走り幅跳び系

(1) 跳の運動遊び〔第1・2学年〕

ア グリコじゃんけん

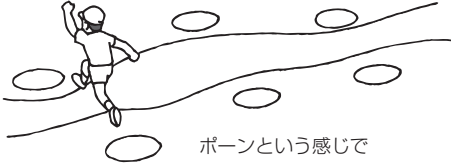


■方法

- ・2人組になり、スタートラインでじゃんけんをする。
- ・勝った子はそれぞれグーなら3歩（グリコ）、チョキなら6歩（チョコレート）、パーなら6歩（パイナップル）で大まかで進み、最後は両足着地。
- ・一定時間に何回ゴールできたか競争する。（ゴールは20m程度先）

イ 川跳び

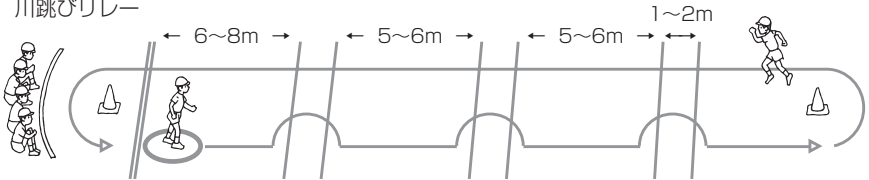
- ・川はばを少しずつ広くする
- ・川の形に変化をつける



■方法

- ・短い助走から片足で踏み切って片足着地をする。
- ・「跳び越えないとワニに噛まれる」など場面を設定し意欲を高める。
- ・川幅を少しずつ広くして、得点化し、何次のコースを越えることができるか挑戦する。

ウ 川跳びリレー



■方法

- ・川とびを連続して行う。
- ・川と川の間は3~5歩程度にする。

(2) 跳の運動〔第3・4学年〕

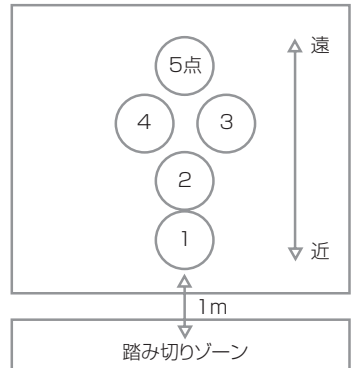
ア ビンゴ幅跳び

■方法

- ・チームで作戦を立てる。（だれがどの輪に跳ぶのか。）
- ・助走距離は5m程度。
- ・踏み切りゾーン（跳び箱用踏み切り板）で踏み切り、両足で着地。3秒静止できたら得点。
- ・全員成功（ビンゴ）ならボーナス得点。
- ・得点を計算し、1回戦終了。
- ・作戦・練習タイム。
- ・2回戦を行う。

*体育館でマットにフープを置いてもできる。

フープを5つ置く



イ フープ跳び競争

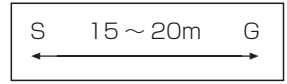
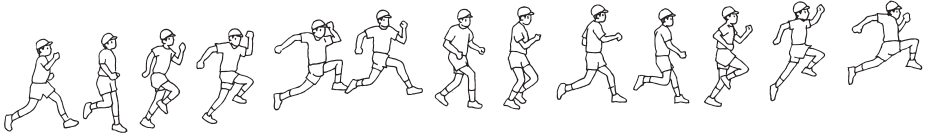
- ・ビンゴ幅跳びと同じ場で、チームで何点得点できるか競う。
- ・助走を7歩にし、ワン・ツー、ワン・ツー、ワン・ツー・ジャンプのリズムで跳ぶ。
- ・最後の3歩のリズムを早くする。
- ・ふわっとジャンプし、両足で着地する。

(3) 走り幅跳び【第5・6学年】

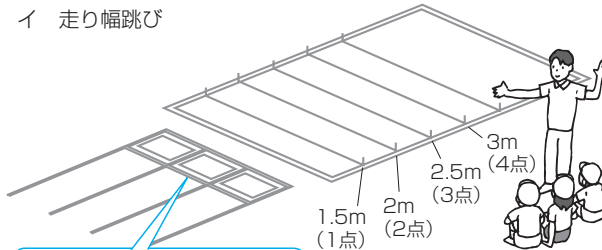
ア 幅跳びセット（幅跳びのための折り返し運動）

- ①スキップ
- ②片足ケンケン
- ③ギャロップ

（タ・ターン、タ・ターンの2歩のリズムで後脚を素早く前へ）



イ 走り幅跳び



踏み切りゾーンは1本の線ではなく、ライン、ベース、跳び箱用踏み切り板など幅をもたせる。

■方法

- ・15～20mの助走から片足で踏み切って両足で着地する。
- ・最後の3歩（1・2・ジャンプ）のリズムを素早く。
- ・踏み切りゾーンを踏んだら1点。着地を両足で決めて3秒間静止できたら成功。
- ・跳んだ距離によって得点が加算される。（距離の目印のゴムをはる。）
- ・合計得点でチーム対抗を行う。



■用具の工夫

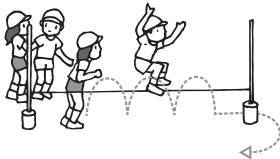
- ・短い支柱2本に、ゴムをひもを砂場に合わせた長さにして縛り、砂場の両端に差し込む。（けが防止のため短い支柱を使用する）
- ・おもりになるものに縛る、フックにひっかける等の方法もある。

5 走り高跳び系

(1) 跳の運動遊び【第1・2学年】

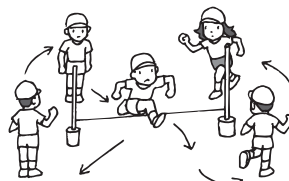
ア ゴム跳び遊び

○両足ゴムとび



- ・両足でジグザクに跳ぶ。
- ・前の人に合わせて跳ぶ。

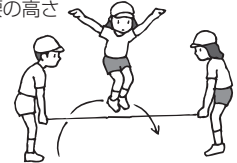
○片足ゴムとび



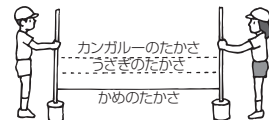
- ・片足で踏み切って反対足で着地。
- ・左右両方からやってみる。
- ・チームごとに制限時間に何回跳べるか競う。

○いろいろな高さ挑戦

- ・ゴムをもってもらって靴下の高さ、ひざの高さ、腰の高さ



- ・棒にゴムをつける



(2) 高跳び【第3・4学年】

ア ゴムの横からのまたぎ越し



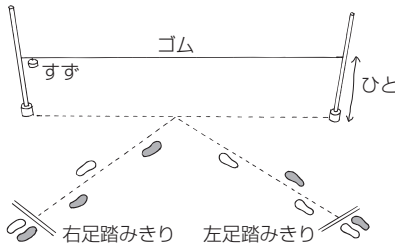
- ①ゴムの横に立つ。 ②振り上げ脚を上げゴムを超える。 ③抜き足を上げ超える

イ ゴムの横からのまたぎ越し跳び



- ①ゴムの横に立つ。 ②その場でジャンプ。 ③振り上げ、脚の順で超える。

ウ 3歩助走からの高跳び

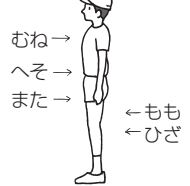
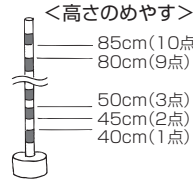


■方法

- ・踏み切り足からスタート。
- ・ゴムから遠い脚で踏み切る。
- ・1・2・3 (サーン) のリズムで行う。

■計測の工夫

- ・塩ビ管を使って
- ・体を使って



(3) 走り高跳び【第5・6学年】

ア 高跳びセット (高跳びにつながる動きづくり)

- ①上体だけでジャンプ ②世界一周 (2人組んで)



- ③振り上げ脚練習 ④バスケットゴールタッチ



イ 走り高跳びバトル

- ①用具の工夫

不用なメジャーをはったり、直接高さを書き込む。

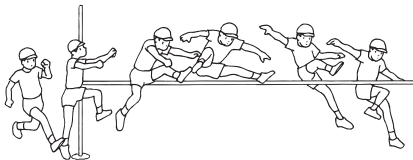


- ②目標記録設定の仕方

走り高跳びの目標=0.5×身長-10×50m走+120

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	得点
-21以下	-20	-15	-10	-5	0	5	10	15	20	目標記録との差
	〃	〃	〃	〃	〃	〃	〃	〃	〃	以上
	-16	-11	-6	-1	4	9	14	19		

- ③7歩助走からの走り高跳び



■方法

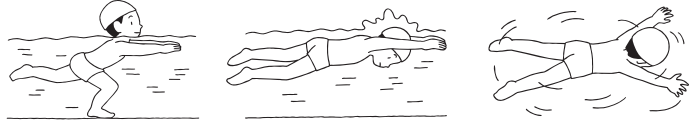
- ・場の設定は中学年と同じ。
- ・対戦するチームを確認する。
- ・自分の挑戦する高さを申告して挑戦する。
- ・一人3回行い、よい方の記録の得点を出す
- ・チームで合計得点 (人数が合わない時は平均点) を出し、勝敗を決める。
- ・対戦相手を変えて行う。

- * 1・2 1・2 1・2・3のリズムで跳ぶ
* バーではなくゴムを使う。

D 水泳系



低学年では、水の心地よさを、十分に楽しませましょう！



水に慣れる遊び・浮くもぐる遊び

動物歩きをたくさん!



たからひろい



水中にらめっこ



水かけ・水入れあそび

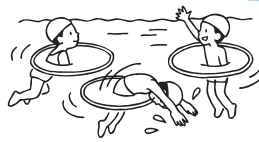


つかる

太平洋(プール)おうだん



輪くぐりあそび



浮く・泳ぐ

ラッコウき



水中ボールおくり



指導の心得・き
 ○ 何の力をつけるのかよく意識する。
 ○ 楽しめる分、ルールを徹底する。



ピンポン玉ふき競争



移動する

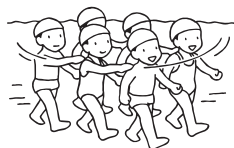
息を吐く・吸う

アヒルのおやこ



にがてな子をはさみながら!

きしゃぼっぽ



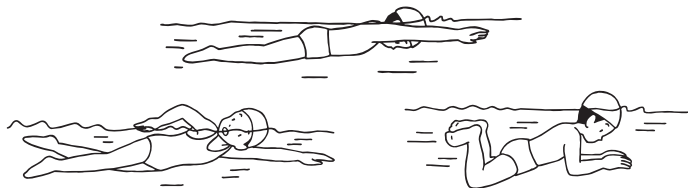
こきゅうのリズム



肩→口→鼻…スモールステップ



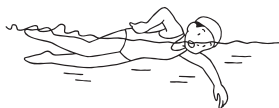
中学年では、水の中での手や足の動きを身に付けさせましょう!



浮く・泳ぐ運動

目指す泳ぎ方 I 高学年の“クロール”につながる初歩的な泳ぎ

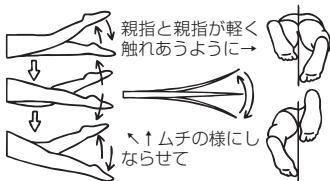
ばた足泳ぎ (呼吸あり)



手

足

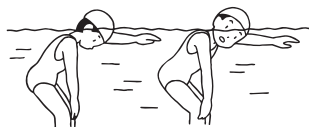
呼吸



親指と親指が軽く
触れあうように→

↑ムチの様にし
ならせて

◎ももの付け根から

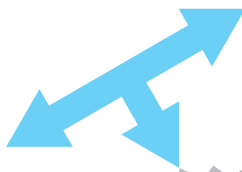


◎クロールの型での連続
ポビングへ

ビート板使用

◎手を左右交互に前へ出す

面かぶりクロール

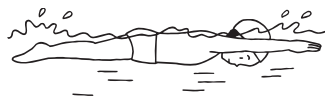


クロールへ

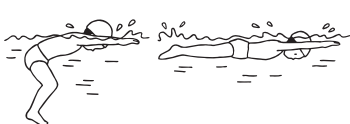


指導の心得・忒
 ○泳ぐ運動の前段階として「浮く」運動を十分にとる。とにかく「姿勢」が鍵!

伏し浮き

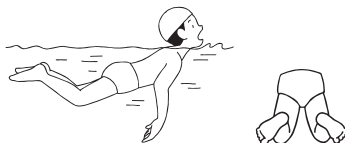


け伸び



目指す泳ぎ方Ⅱ 高学年の“平泳ぎ”につながる初歩的な泳ぎ

かえる足泳ぎ (呼吸あり)

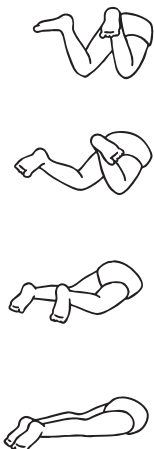


手



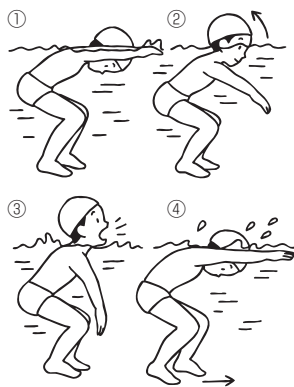
- *ビート板使用
- 手の平は下向き
- 両手を前へ

足



◎足の裏で水を押す

呼吸



◎平泳ぎの型での連続ボビング

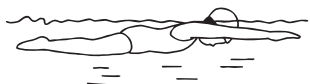
面かぶり平泳ぎ

平泳ぎへ



高学年では、呼吸しながら続けて長く泳ぐことを目指しましょう!

水泳【クロール】



手をしっかり前に伸ばす



リズムカルなばた足

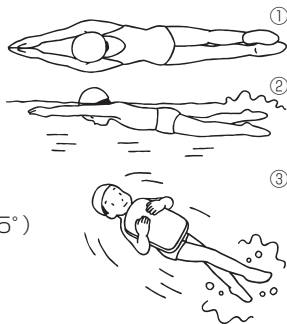


肩のローリングを用いて
顔を横に向けて呼吸

スモールステップでのクロール練習プログラム〔例〕

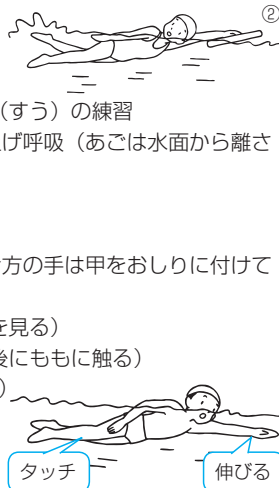
面かぶりクロール

- ①手合わせばた足
・ 10メートル×数回
- ②耳はさみばた足（水中で上目づかいで前を見て）
・ 10メートル×数回
- ③ラッコばた足（ビート板を胸にかかえる。ももから）
- ④腕のかきの練習
陸上（肩のローリング）→水中（手の平の入水角度 45°）
→肩まで水に入って → 水中で歩きながら
- ⑤ヘルパーを使って片手ストローク



クロール（呼吸して）

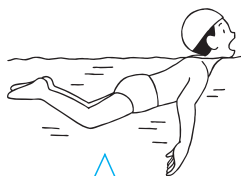
- ①面かぶりクロール
- ②横向きばた足（ヘルパーまたはビート板に片手をのせて）
- ③1・2・3（頭までもぐる）・パ（顔を上げてはく）・ハ（すう）の練習
その場でビート板を両手（肩まで水に） → 顔を前に上げ呼吸（あごは水面から離さない）
- ④歩きながら③をする
- ⑤歩きながら顔を横に上げて③をする
（腕はまくらに、耳を腕にこするよう顔を回す、もう片方の手は甲をおしりに付けて伸ばす）
- ⑥歩きながら片手クロール（耳を離さない、わきから後方を見る）
- ⑦ももタッチクロール（最後まで水をかききる、かきの最後にももに触る）
（反対の手はできるだけ大きく伸ばし、遠くの水をとらえる）



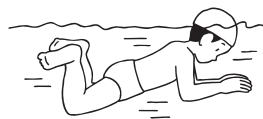
水泳【平泳ぎ】



両手を前方に伸ばし、円を描くように左右に開き水をかく。



手を左右に開き、水をかきながら顔を前に上げ呼吸する。

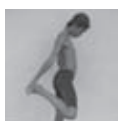


足の親指を外側に開いて、足の裏全体で水を押し出す。キックの後に伸びの姿勢を保つ。

スモールステップでの平泳ぎ練習プログラム〔例〕

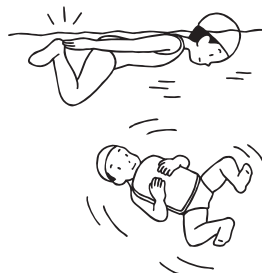
かえる足の練習

- ①腰かけキック
(プールサイドの縁に浅く腰かけ、かえる足)
- ②腹ばいキック
(いすや踏み台、スタート台に腹ばい) <写真 A >
- ③陸上壁キック
(プールサイドの壁につかまり、片足ずつ) <写真 B >
- ④気をつけばた足
(手を両脇に伸ばし、気をつけの姿勢でかえる足)
- ⑤ラッコかえる足
(ビート板を胸にかかえ、ひざが水面に大きく出ないようにかえる足)



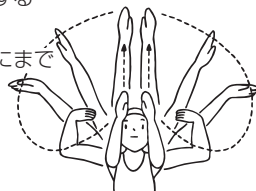
<写真 A >

<写真 B >

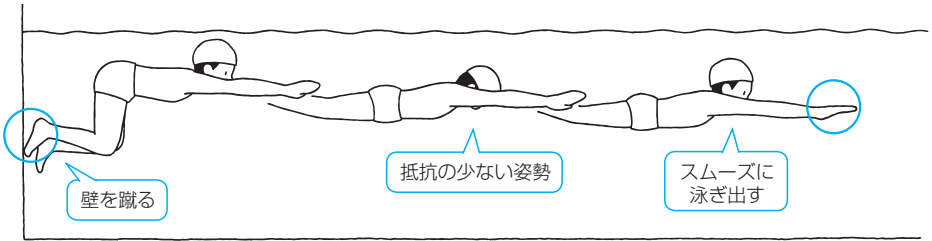


平泳ぎ（呼吸して・プル）

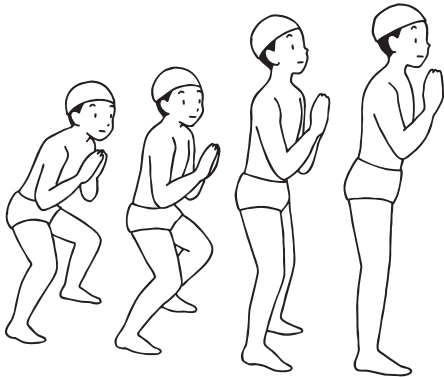
- ①呼吸タイミング
(キック3回に1回の呼吸、3回目のキックが終わってから呼吸させる)
(あごは水面から離さないようにすると、下半身が沈みにくい)
- ②プルの練習について
陸上 → 水中で歩いて(頭を上げて→頭を入れて呼吸しながら)
第1段階…ひじを引かず、顔の前で縦に○を画くようにする
第2段階…ハートをさかさまにしたような形で水をかく
第3段階…スカーリングの動作ができてくると肩の後ろにまで
かかなくても推進力が得られるようになる
- ③陸上で手足の呼吸タイミング
(腹ばいになり、いす、スタート台で)



水中スタート

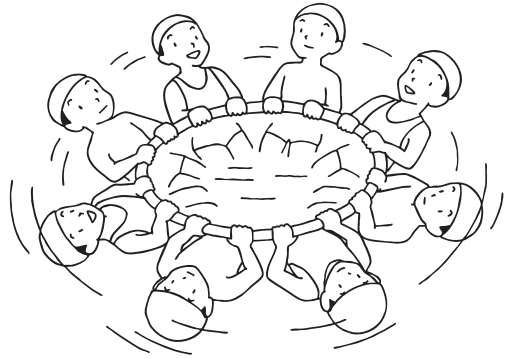


集団でのリズム水泳



指導者の心得・参

- 水泳の楽しさを広げるべし！（集団化など工夫して）
- 危険を避ける水中動作についても教えるべし！



安全トライアングル



手首はナビゲーター



E ボール運動系

〔第1・2学年〕

ア ボールゲーム

○ボール投げゲーム

【はしごドッジボール】

1 ねらい

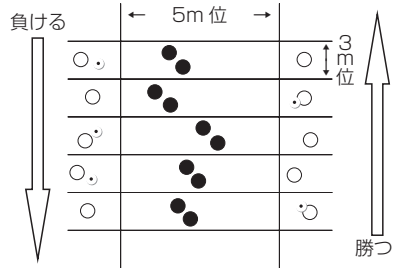
ボールをねらった方向に投げたり、ボールからうまく逃げたりする。

2 活動の場

- (1) 右図のようなコートを作る。
- (2) ボールはドッジボール等。

3 ルール

- (1) 1チーム2人。2対2で行う。一方が投げるチーム（外野）、一方が避けるチーム（内野）となる。
- (2) 2分で内野、外野交代。
- (3) 外野チームは1回当てると1点。多く当てた方の勝ち。
- (4) 勝ったチームははしごを1段上る。負けたチームははしごを1段下りる。
- (5) 一番上のコートの勝利チームはそのまま。一番下のコートの敗者チームもそのままの位置で次のゲームをする。



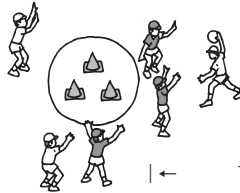
【シュートボール】

1 ねらい

守備のすき間をねらってボールを強く投げる。

2 活動の場

- (1) 半径2～3m位の円を2つ作る。
(体育館バスケットコート内にあるサークルを活用すると便利)
- (2) ボールはドッジボール等を使う。



3 ルール

- (1) 3対3で行う。
- (2) 的にボールを当てたら1点とする。
- (3) 点が入っても、すぐにプレーを続けてよい。
- (4) サイドライン、エンドラインなし。
- (5) ボールをパスしたり、持って走ったりしてよい。(実態に応じてアレンジ可)

※応用

- (1) 攻守交代で行うゲームにもできる（ツーゴールシュートゲーム）。
- (2) 時間交代制で内野と外野を交代する。2つのゴールを外野が攻めるチームとし、内野が守るチームとするゲーム。

○ボール蹴りゲーム

【キックゲーム】

1 ねらい

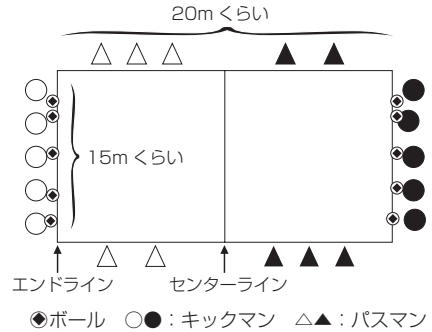
ボールをねらった方向に強く蹴る。

2 活動の場

- (1) 右図のようなコートを作る。
- (2) ○と△は味方。●と▲は味方。
- (3) サッカーボール（3号球位がよい）使用

3 ルール

- (1) 1チーム10人程度
- (2) キックマン○●1人ボール1個ずつ。
- (3) キックマンは相手コートに向かってボールを蹴り込む。パスマン△▲はこぼれたボールを味方キックマンに渡す。
- (4) キックマンは自陣に入ってきたボールを手や足で止め、エンドライン後方に戻って、ボールを置いて蹴る。
- (5) 3分で○キックマンと△パスマン交代。
- (6) 相手陣内にボールをたくさん蹴り込んだチームの勝ち。



※応用

- ・玉入れの玉を使って投げることもできる。その際にも捕った玉はエンドラインに戻ってから投げることを確認すると、投動作の強化にもつながる。

【ならびっこキックベースボール】

1 ねらい

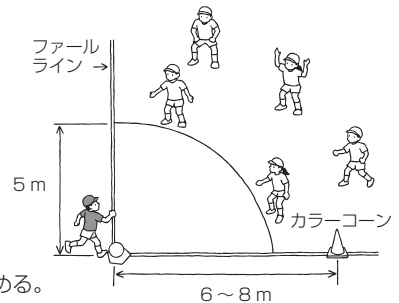
- (1) 相手のすき間を見つけてキックする。
- (2) ボールを捕った人のところに素早く集まる。

2 活動の場

- (1) キックベースのコートを作る。
- (2) ボールはサッカーボール等。

3 ルール

- (1) 攻撃側は、ベースの上に置いたボールを蹴って始める。
- (2) 得点
 - ・攻撃側が蹴ったボールを守備側がとり、全員が肩を持って1列に並び終わるまでに、三角コーンをまわり、ベースに着けばセーフで攻撃側に1点。アウトの場合には、守備側1点とする。
- (3) アウト
 - ・ベースに到達するまでに守備側が全員並べばアウト。
- (4) ファール
 - ・ファールラインから出ればファール。ファール2回でアウト。
- (5) 攻守交代
 - ・打者一巡制とする。



イ 鬼遊び

【足踏み鬼】

★ルール

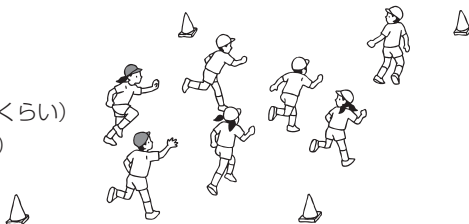
- ・ 2人で両手をつなぐ。
- ・ 足の踏みっこをする。
- ・ 先に足を踏んだ方の勝ち。
- ・ 相手の動いている足をねらいながら、自分の足も相手に踏まれないように動かす。



【子増やし鬼ごっこ】 (たくさん的人数で)

★ルール

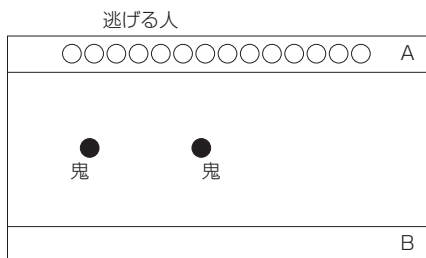
- ・ 何人でもOK。
- ・ 範囲を決める。(人数×10平方メートルくらい)
- ・ 最初の鬼を決める。(帽子の色を赤にする)
- ・ 最初の鬼の数は1~3人くらい。
- ・ 鬼以外は帽子を白にして逃げる。
- ・ 捕まった人はすぐに鬼になる。(帽子の色を赤にする)
- ・ 全員が捕まったら終わり。



【にげる！ (すり抜け鬼)】 (たくさん的人数で)

★ルール

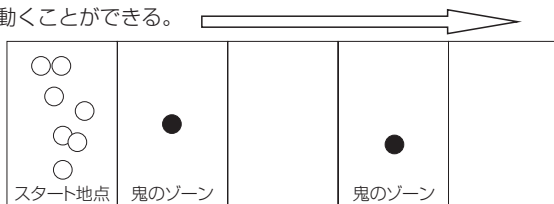
- ・ 何人でもOK。
- ・ 逃げる人はAからBまで逃げる。
- ・ 鬼に捕まったら次から鬼になる。
- ・ AからBまですり抜けたら一回ストップ。
次に先生の合図でBからAに逃げる。
- ・ 鬼は、A、Bの線の中には入られない。
- ・ 全員が捕まったら終わり。



【突破せよ！ (すり抜け鬼)】

★ルール

- ・ 何人でもOK
- ・ 鬼にタッチされないようにしてゾーンをすり抜けていく。
- ・ 鬼は自分のいるゾーンの中だけで動くことができる。
- ・ 鬼の人数は各ゾーン1~2名。
- ・ タッチされたらスタートに戻る。
- ・ うまくすり抜けたら1点獲得。
スタート地点に戻り再挑戦する。



※ボールを手に抱えて、手でドリブルをして、足でドリブルをして、とアレンジ可能。
※捕まったかどうかを明確にするために、タグやはちまきを腰につける等の工夫もあり。

【第3・4学年】

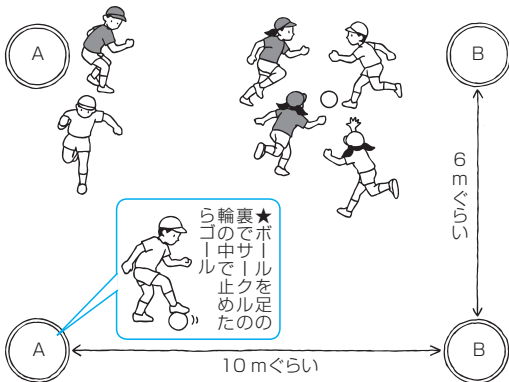
ア ゴール型ゲーム

【サークルサッカー】

1 ねらい

ボールを足で操作したり、空いているサークルに素早く動いてパスを受けたりする。

2 活動の場



3 ルール

- (1) 1チーム2～4人。
- (2) サークルの中でパスを受けることができれば1点。
- (3) サークル内では足の裏でしっかりボールを止める。
- (4) コートの大きさやルールは実態に応じて変更してよい。
- (5) ドリブル可。

※ボールの勢いを考えることでボールをコントロールする意識を身に付けるとともに、空いているスペースへ動く意識も身に付ける。

※ハンドボール形式で「サークルハンド」としても応用できる。その場合はドリブル無しでパスのみがよい。

【縦サイドグリッドサッカー】

1 ねらい

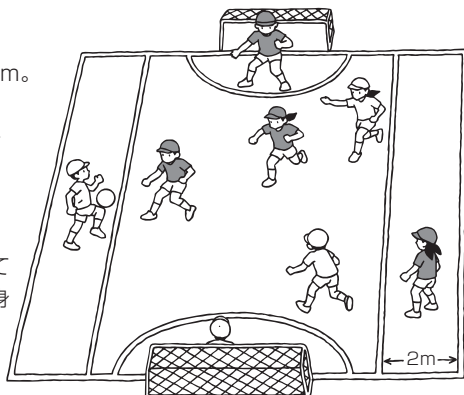
ボールを足で操作したり、空いている場所に素早く動いてパスを受けたり、シュートしたりする。

2 活動の場

3 ルール

- (1) 1チーム4人～6人。
- (2) コートは縦15～20m、横10～15m。
- (3) サイドラインに2mの幅でゾーンを作り、フリーマンが一人、片方のゾーンをフリーで動ける。

※サイドのフリーマンが自由に動くことができ、コート幅広く使う意識がもて、各人が空いているスペースを見つけてパスをもらう動きが身に付く。



【セストボール】

1 ねらい

投げる、受けるといったボール操作をしたり、ボールを保持する人からボールを受けることのできる場所に動いたりして、攻守入り交じったゲームができる。

2 活動の場

3 用具

- ・セストボール用のゴール
- ・ボール（ドッジボール等）

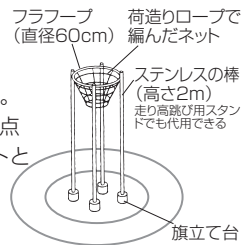
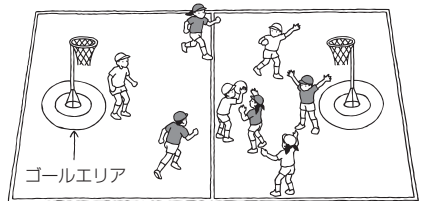
4 ルール

- (1) 3対3など、同数でゲームを行う。
- (2) コートの中央からスタートし、

パスをつないでシュートする。※ドリブルなし

- (3) シュートは、ゴールの周囲360度のどこから入れてもよい。
- (4) ゴールエリア（円）の中には入れない。
- (5) 得点が入ったら相手チームのボールになり、コート中央から始める。
- (6) その人の初めての得点は10点、次からは1点というように得点の工夫をすると、チーム内での協力や作戦の工夫が勝利のポイントとなり、ワンマンプレーが生まれにくくなる。
- (7) 相手が持っているボールを取ることはできない。
(ボールを持っている人の体を触ってはいけない。)

※体育館で実施する場合、サイドラインやエンドラインをなしにして、壁に跳ね返ったボールでもプレイを続けさせると、ゲームが中断されず運動量が豊富になる。

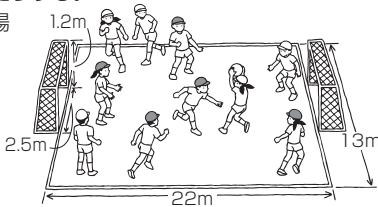


【ラグハンドボール】

1 ねらい

ボールを投げてパスしたり、的に当てたり、空いている場所を見つけて素早く動いてボールを捕ったりする。

2 活動の場



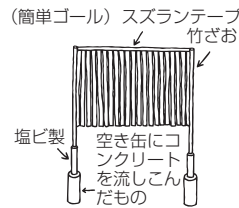
4 ルール

- (1) 1チーム4～5人。
- (2) ドリブルは無しで、ボールを持って走るかパスをつなぎながら攻める。
- (3) ボールを持っているプレーヤーは、相手にタッチされたら3秒以内にパスをしなければならない。タッチされなければ走り続けてよい。
- (4) 試合開始、ゴール後の開始は中央からスローオフして始める。相手は3m離れる。
- (5) シュートを決めたプレーヤーがキーパーと交代したり、得点板をめくるなどルールを工夫して、全員がシュートする機会を作る。
- (6) 1試合5～7分。

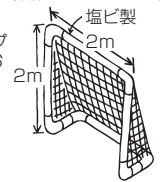
※その他のゲーム「三角ゴールハンドボール」

- ・ゴールを三角形に囲み、3面からシュートすることができる。（キーパーは無し）
- ・ゴールはダンボール等で代用できる。

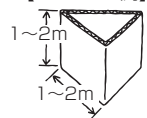
3 用具



(市販のミニサッカーゴール)



【ゴールの例】



イ ネット型ゲーム

【天大中小】

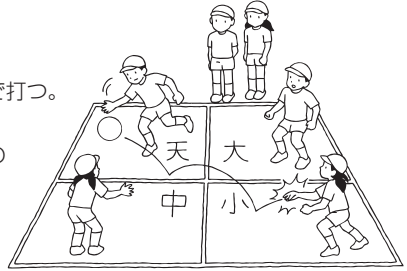
1 ねらい

両手や片手を使ったボール操作を巧みにできるようにする。

2 活動の場

3 ルール

- (1) 4～6人。
- (2) 1辺4mの正方形を4等分して陣地とする。
- (3) 自陣でワンバウンドしたボールを両手や片手で打つ。
- (4) 3つの敵陣のどこへ返してもよい。
- (5) ボールはソフトバレーボールやゴムボール等の柔らかいボールを使用。
- (6) 敵陣に返せなかったりコートからボールを出したりすると負け。
- (7) 天が負けたら大の人と入れ替わる。



同様に大⇒中、中⇒小というように1つ下の位の人と入れ替わる。小が負けたら入れ替わり無しか順番待ちの人と交代。

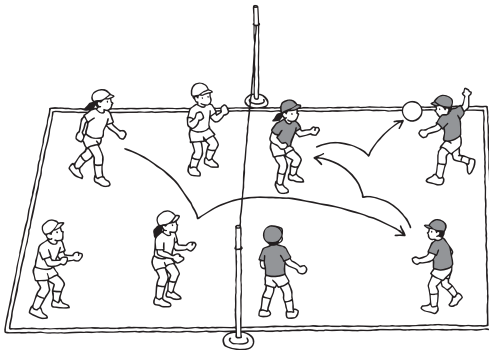
※両手や片手を使ったボール操作を巧みにできるようにする。

【フレールボール】

1 ねらい

両手や片手でボールを打ちつけながら、チームで作戦を立ててゲームを行う。

2 活動の場



3 ルール

- (1) 1チーム2～4人。
- (2) コートはバドミントンコート。(適宜)
- (3) ネットの高さは30～40cm。(適宜)
- (4) 必ず自陣でワンバウンドさせて味方にパスするか相手陣に返す。
- (5) 両手でも片手でもよい。
- (6) ラリーポイント制。
- (7) サーブ権はバレーボールルール。
- (8) サーブ権をとったらローテーション。
- (9) 15点になったチームの勝ち。

※前衛がレシーブして後衛がアタックすると攻撃が決まりやすい。

(ルールの工夫の例) ※実態に応じて様々なルールを取り入れる。

- ・ 何回で返してもよい。
- ・ 3回で返す。
- ・ ソフトバレーボール等の弾むボールを使用。
- ・ サーブは投げ入れる。
- ・ 規定時間でポイントの多いチームの勝ち。

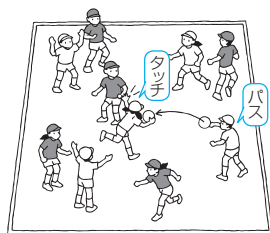
※両手や片手でボールを簡単に打つことができ、チームで話し合いながら作戦を立てる。

【第5・6学年】

ア ゴール型

【ボール回し鬼】

- 1 ねらい
投げる、受けるといったボール操作をする。
- 2 活動の場
- 3 ルール



- (1) 鬼と逃げる側5対5に分かれる。
- (2) ボールを持っている鬼は歩いてはいけないこととする。
- (3) ボールを持っている鬼は歩けないので、ピボットを使ったり仲間の鬼にパスしたりしながら、鬼で協力しあって逃げる人にタッチする。
- (4) タッチされたら鬼と交代し、どんどん続ける。

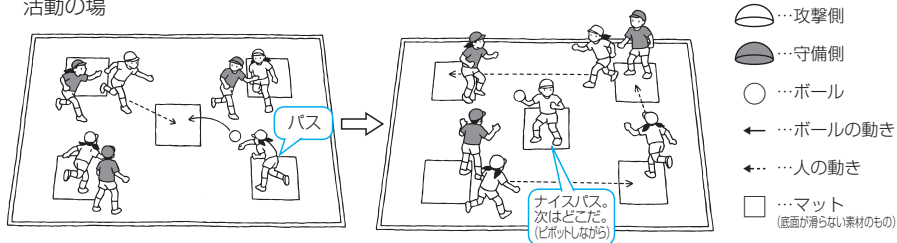
※すばやいパス回し、パスを有効にもらう力、ピボット力、周囲を見る力の向上につながる。
 ※どのように動けばパスがもらえるか考えるために、サポートプレイにつなげることができる。

※サポートプレイ

ボールを持っていない時に、人やボールの動きに合わせてパスがもらえる場所を判断し、走るコースやパスの受け方を考えながら素早く移動して、味方のボールをつなぐこと。

【ファイブス】

- 1 ねらい
投げる、受けるといったボール操作をしたり、ボールを保持する人からボールを受けることのできる場所に動いたりする。
- 2 活動の場



- 3 ルール
- (1) 攻撃4人、守備3人(±1人程の増減可…攻撃側の人数が多いこと)に分かれる。
 - (2) 攻撃側は、味方にパスをし、マット上でボールを受ければ1点。(※ドリブルなし)
 - (3) ボールを持っていない人は、空いているマットを見つけ、素早く移動する。
 - (4) 守備側は、パスカットする。
 - (5) 攻撃側は、パスカットされたら再スタート。
 - (6) 決められた時間になったら攻守交代し、得点を競い合う。

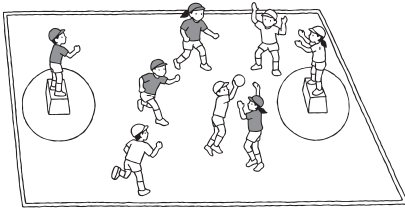
※ボールキープ力、スペースを見つける力、サポートプレイの向上につながる。
 ※マット上をねらうが、意図的にマット上ではないところにパスをするなどスペースを活用すると、動きの幅が膨らむ。(サポートプレイ)
 ※得点になるマットの数を多くすることで、数的優位を作り出しやすくなる。

【サークルポートボール】

1 ねらい

ボールを手で操作したり、空いている場所に素早く動いたりゴールマンにシュートしたりする。

2 活動の場



3 ルール

- (1) 1チーム4～5人。
- (2) コートはバスケットボールコート。
- (3) フリースローサークル内の台上のゴールマンがボールをキャッチすれば得点。
- (4) 360度どこからでもシュートを打つことができる。
- (5) ドリブル無しなどのルールを工夫していく。

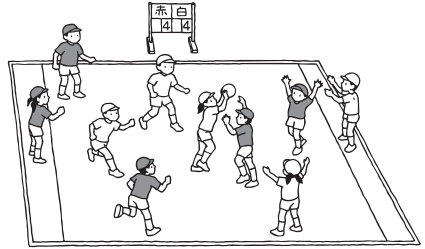
※シュートをきめた子が得点を入れ、ゴールマンと交代というルールにするとどの子も活躍できる。

4 その他のゲーム

「ラインポートボール」

エンドライン上をゴールマンが自由に動いてシュートを受け取る。

※サークルポートボール（ラインポートボール）は、バスケットボールに結びつける課題練習：「タスクゲーム」として扱うと効果的である。



【居残りゲーム（サッカー）】

1 ねらい

蹴る、止める、運ぶといったボール操作をしたり、ボールを保持する人からボールを受けることのできる場所に動いたりして、攻守入り交じったゲームができる。

2 活動の場

3 ルール

- (1) 5対5など、同数でゲームを行う。
- (2) チーム毎にラッキーマンを決める。
- (3) ラッキーマンは、相手コート内ではプレイできないこととする。（ハーフラインを越えて自分のコートには戻れない。）
- (4) 攻撃場面では、守備側のラッキーマンは自分のコートに戻れないので、攻撃側が1人多い状況でのゲーム進行となる。



※スペースを活用しての攻撃やサポートプレイなどの攻撃パターンを広がりを図ることができる。

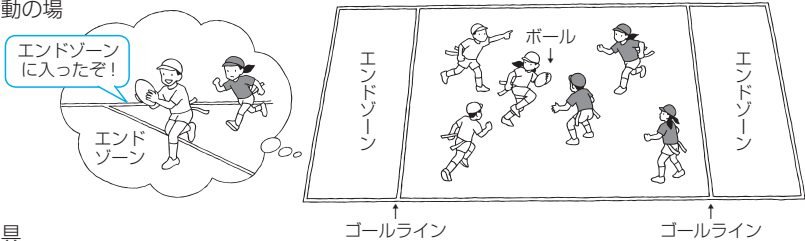
※上図はサッカーで説明しているが、居残りゲームは、ハンドボールやバスケットボールの運動でも実践できる。

【フラッグフットボール】

1 ねらい

投げる、受ける、運ぶといったボール操作をしたり、ボールを保持する人からボールを受けることのできる場所に動いたりして、攻守入り交じったゲームができる。

2 活動の場



3 用具

・ラグビーボール（ハンドボール等でも可） ・フラッグ 1人2本（タオル、はちまき等でも可）

4 ルール

(1) 1チーム3人。

(2) 自陣のゴールラインから、4回の攻撃（4回以内も可）で相手のエンドゾーンまでボールを運べば得点。

(3) 次のときに攻守を交代する。

- ・得点を取ったとき
- ・4回の攻撃で得点できなかったとき
- ・守備側にボールを取られたとき（インターセプト）



5 方法、ポイント

(1) 攻撃側

- ① 1回の攻撃毎に作戦を立てポジションにつく。（作戦タイム30秒以内）
- ② スターター（ボール保持者）が、股を通して後ろの味方にボールをパスするとプレイ開始。
- ③ 次のとき、1回目の攻撃が終了となり、作戦タイムを経て、2回目以降の攻撃となる。
 - ・ボールを持っている人のフラッグが、1本でも取られたとき（その地点からスタート）
 - ・サイドラインを踏むかまたは越したとき（その地点からスタート）
 - ・ボールを落としたとき（その地点からスタート）
 - ・パスを失敗したとき（パスを出した地点にもどってスタート。）

(2) 守備側

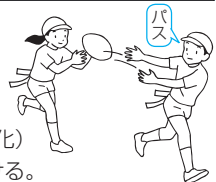
- ① 攻撃チームが作戦を立てている間に、ポジションと役割を決めておく。
- ② 防御の仕方は、次のような方法がある。
 - ・ボールを持っている人のフラッグを取る。
 - ・パスをカットする。

※今回学習指導要領に初めて例示された運動であり、作戦を1回1回立てながら攻撃するので、戦略的にも楽しめる運動である。

※応用ルール例

例1：動きに慣れてきたら、パスは後ろだけに限定する。（タグラグビー化）

例2：運動量を増やすために、ボールを落としてもそのままゲームを続ける。



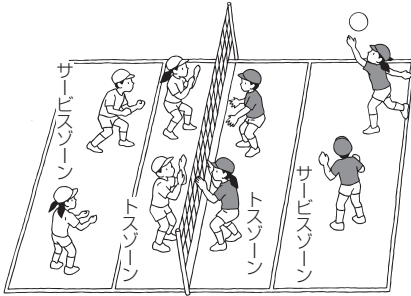
イ ネット型

【ファウストボール】

1 ねらい

軽くてやわらかいボールを片手や両手で操作したり、チームの連係プレイによる攻撃が成り立つように素早く場所を移動したりして、ネットをはさんだゲームができる。

2 活動の場



3 用具

- ・ソフトバレーボール
- ・バドミントン用ネット及び支柱

4 ルール

- ① 1チーム4人。
- ② トスゾーン内2人、サービスゾーン内2人。
(ローテーション)
- ③ サーブはアンダーサーブで相手のコートに入れる。
 - ・両手で投げ入れても可。
 - ・サービスゾーンのどこからでも可。

5 方法、ポイント

(1) レシーブ、パス、トス

- ① サーブをレシーブし、味方にパスをする。(ノーバウンドでもワンバウンドでも可)
- ② 同じ人が2回連続でボールを打ってはいけない。(連続でなければOK)
- ③ 味方同士でパスし合い、相手コートに返す。(返すのは何回目でも可)
- ④ トスを上げるときは一度ボールを持ち、3秒以内にトスを上げる。(トスする人はセッター)

(2) セッター

- ① トスゾーンにいる2人のどちらかがセッターを行う。
- ② セッターは、トスを上げるためにボールを持つとき、「セット!」と言う。
- ③ セッターがボールを持ってトスを上げることができる範囲は、トスゾーンの中。
- ④ ボールを持っている間、セッターは移動できない。

6 点の入り方(相手の得点となる)

- ・ 同じ人が続けてボールを打ったとき。
- ・ 2バウンドしてからボールを打ったとき
- ・ 返したボールがネットの下をくぐったとき
- ・ 返したボールが、相手コートの外に落ちたとき
- ・ ネットに触ったとき
- ・ セッターがボールを持って移動したとき
- ・ セッターが3秒を越えてボールを持っていたとき

※簡易化されたルールのもとで、サーブ、レシーブ、トス、アタック、3段攻撃などを学習し、ソフトバレーボールの動きにつなげることができる。

※ルール例

例1: 動きに慣れてきたら、無制限→5回→3回とボールを相手コートに返す回数に制限をつけると3段攻撃に近づいていく。

例2: 動きに慣れてきたら、トスのときにボールを持たないで、流れのままトスを上げる。

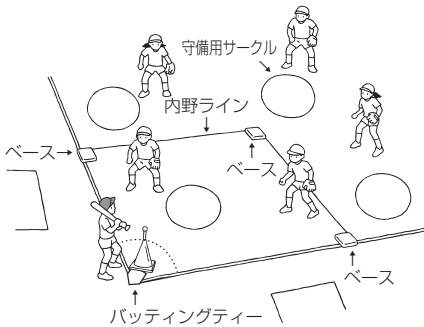
ウ ベースボール型

【ティーボールを簡易化したゲーム】

1 ねらい

止まったボールを打ったり走塁したりして攻撃し、また、それを阻止するために捕球したり送球したりして攻守を交代するゲームができる。

2 活動の場



3 用具

- ・ティーボール（ゴムボールでも可）
- ・バット
- ・バッティングティー
- ・グローブ（使わなくても可）

4 ルール

(1) 1チーム5人。

・攻撃側5人

・守備側5人…内野2人、外野3人

(2) 攻撃はベースを走り、守備は守備用サークルを使用する。

(3) バッティングティーは、ホームベース前に置く。

(4) 攻撃側の5人全員が打ち終わったら攻守交代。

（1ゲームは2イニング）

5 方法、ポイント

(1) 攻撃側

①バッターはバッティングティー上にあるボールを打つ。

②打球がフェアゾーン（90度）に入らなければファール。（三振はなし。）

③打球がフェアゾーンに入ったならば1塁ベースへ走り、アウトになるまで2塁→3塁→ホームとベースを踏みながら進塁する。（アウト…「守備」参照）

④進塁したところまでが得点。

- 〔・1塁まで進塁→1点、2塁→2点、3塁→3点、ホーム→4点。〕
- 〔・アウトにならなければ、2周目→3周目→…と続き、得点も1点ずつ上がる。〕

(2) 守備側

[打球を、内野ライン内で捕球した場合]

①攻撃側のランナーよりも先回りした塁の守備用サークルに、守備側全員が集まり、「アウト！」と言ってしゃがんだ時点でアウトとなる。

- 〔・捕球した者がボールを持ってサークルに移動する。〕
- 〔・フライでもバウンド打球でも同じようにする。〕
- 〔・アウトにしない限り、2周目、3周目、…と続く。〕

②バッティングティー付近（例…1.5mのライン内）は、守備のポジションをすることはできない。（打撃後の捕球等は可。）

[打球を、内野ラインを越えて捕球した場合]

①捕球した地点から、アウトにする塁のサークルにボールを送球してもよい。送球した人はサークルに入らなくてもよいことにする。

②ランナーよりも先回りできなかった場合は、先回りできる守備用サークルに再び移動して、アウトにする。

※攻撃側は、a) バッター、b) ネクストバッター、c) 得点係、d) アナウンス（バッターの名前を呼びかける）・応援、e) 応援・進塁の指示係等の役割を決めるとよい。

※セルフジャッジが進めるとよい。判定がもめた場合は、じゃんけんをする。

F 表現系

表現リズム遊び〔第1・2学年〕

◎導入として

○**だるまさんがころんだ**—ポーズいろいろバージョン—
いろいろなポーズをとって楽しもう。

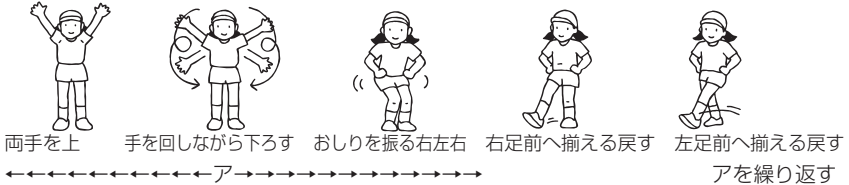
◎字を書こう

一人で自分の体を使って指導者が提示した字を表現しよう。2人組で文字の当てっこも楽しい。

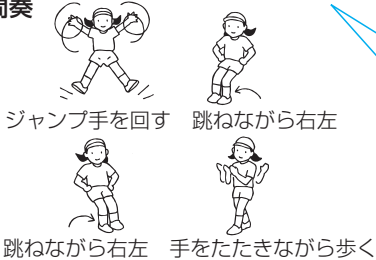
◎リズム遊び

○軽快なリズムの音楽に乗って

A 使用する曲の例：崖の上のポニョ等



間奏

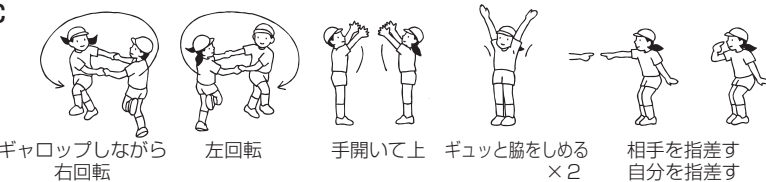


動きの手がかり
・シンプルな全身運動で（走る・スキップ・弾む・跳ぶ・ねじるなど）
・体の部分を生かした動きで（肩・膝・首・足・腰など）
・呼応し合う動きで（たたく・手をつなぐなど）
・反対の動きを組み合わせて（移動をその場で・高いー低い・速いー遅いなど）
・意外性のある動きを入れて（転がる・ジャンプする・ストップするなど）

B



C



結び



表現運動の授業成功のコツ1 「心身の解放」

- ※ 授業の導入で心身を解放できるか、その気にさせるかが勝負
- 簡単なリズムダンスを行う。
（子どもの好きな流行の曲で指導者のまねをして踊る。）
- 表現、形を楽しむ活動等、表現運動の要素の入った下位教材を行う。

【動きの順番】 A（間奏）BCABCA（結び）

◎導入として

◎進化じゃんけん



アメーバ
(床の上でくねくね)



昆虫



チンパンジー



人間



天使
(指を回して)

じゃんけんをして勝ったら進化して次の動きになって相手を探す→じゃんけんは同じ種類の人とする→負けたら一つ前に退化する→あいこはそのまま進化できない→音楽が終わるまで進化を繰り返す

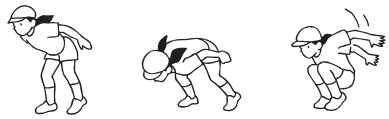
◎表現遊び

○サルが木登りしているところ



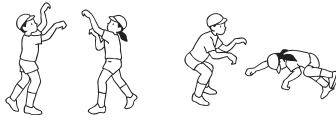
低いところから高いところへ、木から木へなど

○小鳥がエサを食べているところ



しゃがんでエサを食べたり手を動かしたり

○カマキリが敵と戦っているところ



命を守るために長いカマを使って戦う

○ハチが花粉を集めているところ



花の中に入り体中に花粉をつけて飛んでいく

◎場面が急変する「大変！○○だ！！」

○池に落ちてしまった！！



足を滑らせ池に落ちた後おぼれる…

○サメがおそってきた！！



サメを発見した後にあわてて逃げる…

○雪山から転げ落ちてしまった！！



スキーで転んで雪山から転げ落ちる…

○寝坊してしまった！！



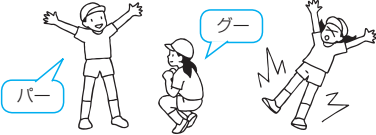
起きる→時計を見る→慌てる…

表現運動【第3・4学年】

◎導入として

○ジャンケンドカン

負けたら「ドッカン」と
言いながらとんでいく



表現運動の授業成功のコツ2「明確な課題設定」
○与えられた範囲内で精一杯体を動かすことが大切。
「体が痛くなるところまで伸ばす」「人と違ったオリジナルの動きで」等、動きのダイナミクスや多様性を引き出す言葉をかけましょう。
○動き→イメージ、イメージ→動きと動き作りとイメージの間を上手に行き来する。

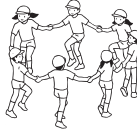
○なってなって音頭

♪なって なって なってなってなってなってあなたは○○ 私も○○♪
に合わせて→猫・犬・鳥・納豆・綿飴・台風等

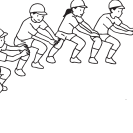
○円形コミュニケーション テンポがいい曲で♪ 〈使用曲の例 フェスタ・マカレナ〉



全身ゆらゆら



円形移動



円形手たたき

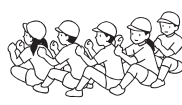


人間イス

○円形ふれあいコミュニケーション 癒し系BGMで♪〈使用曲の例 クリムゾンコレクション〉



前の人の体を揺する



背中をトントン



寄りかかる 寝る



腹で笑う

◎リズムダンス

○2人組で仲良くリズムカルに

(教師がリードして)
～後の主体的な自由即興の活動のヒントになるように～
〈使用曲の例 アゲハ蝶 パルノグラフィティ〉

☆ポイント☆

- ・1つ1つを切らないで、続けよう！
- ・「照れ」や「恥ずかしさ」を感じる時間を作らない！テンポよく次々と！！



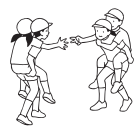
足の踏み合い
スリリングに、素早く



手をつないだまま
ねじったり、回ったり、スキップしたり



背中合わせで
立ったり、座ったり、



ジャンケンおんぶ
そのまま寝たり

○教師のリードで、座ってリズムとりから→立って全身の動きへ

〈使用曲の例 エブリバディ・ジャム、オレンジレンジ、スカットマン・ジョンなどアップテンポなロックの曲〉



おヘソでリズムをとろう。



その場で弾んで



ねじったり



スキップしたり、踊ったり



リズムに同調して、拍手したり手を振ったり



片足を上げて「髪の毛も踊ってる」



すばやくカズダンスのように

おヘソで弾むと自然に笑顔。
心も弾んでくるね。

時々、すばい動きを入れると表情が元気になって面白い。変化のある動きに。

○2人組で自由即興

☆いろいろな曲をメドレーで！

(例：1曲目ロック、2曲目サンバ、3曲目沖縄調)

☆毎回相手を変えて行うことで、自由に踊る力

(即興力)とコミュニケーション力が高まる。

☆相手を変えるときに、「イエーイ！」とかけ声をかけ、ハイタッチするとテンションアップ！！

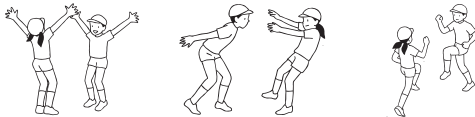
○2人組のいろいろな関わり



○簡単な動きで踊る



○2人組のできるいろいろ



○グループで

・リーダーを交代して自由に踊る



リーダーのまね リーダーを先頭に列になってジェットコースター

・グループとグループの即興的な掛け合い



2つのグループの対決 対決の雰囲気のある曲で！

リズムダンス

○円になって先生の真似をして踊る。

○2人組みで踊る。

○振り付けを覚えて踊る。

☆もう一工夫☆

「4つの変化」に挑戦！！

1 空間の変化

方向や場の使い方の変化。

「人のいないところへ！」



2 体の変化

ねじったり、回ったり、跳んだり、体の状態を変化させる。

「ねじって！回って！跳んで！」



3 リズムの変化

リズムや速さの変化。

メリハリある動きへ。

「素早く！ゆっくり！急に止めて！」



4 人間関係の変化

離れたり、くっついたり、反対にしたり、くぐり抜けたり、まねし合ったり、掛け合ったりする。

「一人ではできない動きに挑戦！」



☆選曲のポイント☆

曲は子どもたちの姿から見つける！

・その時に流行しているアニメの中で、主人公が勇敢で、元気一杯歌える明るいストーリーものの主題歌（オープニングかエンディング）

・低学年では、変身させたい動物の名前が入っていて、メロディやフレーズが明るくて単純な曲。

・低学年やリズムダンスでは、思わず手拍子を打ちたくなる、頭を揺らしてしまいたくなるような曲。

・高学年では、テーマに沿った内容がイメージされるような、変化や起伏のある曲。

◎表現

○ジャングル探検

導入

- ・リズムダンス（45 ページ参照）
 - ・新聞紙に変身（教師がその場で実際に、新聞紙を丸めたり広げたり破いたり飛ばしたりして、それを子どもが新聞紙になりきって表現する。）
 - ・進化じゃんけん（44 ページ参照）
 - ・あと出し体じゃんけん（体じゃんけんのあと出しバージョンで、教師が最初に出したものに、「勝つように」「負けるように」と指示をする。）
 - ・走るー止まるー走る（教師の太鼓やタンバリンの音に合わせて）など
- ※上記から1〜2つ程度をテンポよく行う。

イメージカルタの活動

「ジャングルに着いたぞ～！！探検に出発だ～！！」 *ジャングルがイメージできる曲を流す。

- ①体育館の床に、ばらばらにイメージカルタを裏返して置く。
- ②2～4人グループになり、最初のリーダーを決める。
- ③リーダーがカルタをめくり、めくったカルタに書かれていることを即興的に表現する。（表現しにくければ、パスして別のカルタをめくってもよいこととする。）
- ④合図で、次のリーダーが別のカルタをめくり③同様に表現する。次の合図までは、表現し続ける。

- ④の繰り返し（子どもが生き生きと踊る指導の言葉集を参照し、どんどん声かけをする。）

※ここで、子どものよい動きをほめてほめてほめまくる！→よい動きを全体へ広げたり、どう動いていいかわからないグループには、教師が入って一緒に動いて見せたりする。

まとめ

気に入った動きや友達の動きでよかったものを発表し合う。→よかったものは、真似してみよう。



ぐんたいありの
大群に
見つかった！

※カルタは言葉だけでもいい

事前の準備

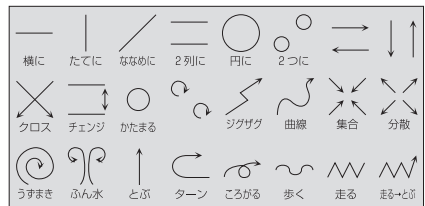
ジャングル探検についてのイメージ調査（子どもにアンケートをとる、ウェビングマップを作るなど）をし、動きにしておもしろそうなイメージをカルタにする。

- ・枚数・・・学級人数程度
- ・サイズ・・・B5版程度
- ・内容（例 ジャングル探検）
丸太橋を渡る（場所）、2mもの丈の草むらを進む（場所）、火山の爆発（自然現象）、稲妻が走る（自然現象）、ウバウバ族との戦い（事件）、お宝発見（事件）、腹べこのワニ（生き物）、笑いきのこを食べちゃった（食べ物）、闇の中〇〇（周囲の状況）、のどがかわく（探検隊の状況）

表現運動の授業成功のコツ3「指導者の関わり」
単元後半ではグループ主体の活動にどう指導者が関わっていくかがポイントです。

- 子どもの動きの特徴やグループの作品の素晴らしさを引き出すように関わる。
- アドバイスの時も教師の動きや発想を押し付けすぎないように、2つ以上案を出す等の工夫をする。

○場の使い方と動きの工夫（ヒント）



○メッセージカード例（感想交流用）

組名	
※なりきっている友だちへ	※すてきな話を見つけた友だちへ
<input type="checkbox"/> ○〇がにこみたくてよく感じがでていたよ。	<input type="checkbox"/> いろいろな話の場面ができたね。
<input type="checkbox"/> 〇〇がばいっやっていたね。	<input type="checkbox"/> ほじまり、ハブニング、寝たりのある話
<input type="checkbox"/> みんなと違うことができたね。	<input type="checkbox"/> できたね。
<input type="checkbox"/> 体をいっぱい使って、大きく動いていたね。	<input type="checkbox"/> 一番表したいことがよくわかったよ。
<input type="checkbox"/> リズムをつけて、くり返し踊っていたね。	<input type="checkbox"/> 一つのことをいろいろな踊り方でできたね。
<input type="checkbox"/> 大きさにできて、よく感じがでていたよ。	<input type="checkbox"/> プレゼントした人やグループ
<input type="checkbox"/> 固まっていなくて、いろいろな場面できてよかったよ。	

表現運動〔第5・6学年〕

◎導入として

○隙間を見つけてつなぐれ！



グループで隙間を見つけてつなぐってみよう

○氷の彫刻



一人が彫刻家になりポーズをとらせていく

◎表現

○激しい感じの題材

生活や自然から、変化や起伏のある題材

「激しく○○する」

満員電車、火山の爆発、嵐の中の難破船 等



火山の爆発

○群（集団）が生きる題材

生活や社会、自然などから、特徴的な群の動きや迫力のある題材
祭り、スポーツの攻防、街の風景 等



パス

ドリブル

シュート

スポーツの攻防

○多様な題材

社会や生活の様々な印象的な出来事からグループで選んだ関心のある題材
私たちの地球、小学校の思い出、○○作り 等

「急に○○する」

コンピューターが壊れた、稲妻が走る、怒りの爆発 等



怒りの爆発



私たちの地球


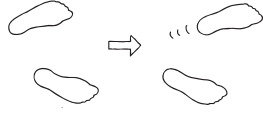
※以上の中から、表したい感じやイメージを強調するように、変化を付けたひと流れの動きで即興的に表現したり、グループで「はじめなかーおわり」を付けた簡単なひとまとまりの動きにしたりして表現する。

子どもが生き生きと踊る指導の言葉・リズム言葉集

- ・誰だってダンサー！
- ・世界中で自分が一番上手！
- ・心も体もなりきって！
- ・背中まで爪の先までダンサー！
- ・パワー全開！
- ・おへそで踊る！
- ・髪の毛も踊る！
- ・みんな違ってみんないい！！
- ・大げさの100倍！
- ・手は翼！
- ・回る！
- ・メリハリをつけて！
- ・空気を動かす！空気をかき回す！
- ・足をあげる！
- ・ねじって、ねじって、体も腕も足も！
- ・いいよ～、今のすごくいい！
- ・しゅわ～。
- ・ふにゃ～ん。
- ・きゅっきゅっ。
- ・ぼわ～ん！
- ・どっか～ん。
- ・しゅしゅしゅしゅしゅしゅ。

G スキー

1 雪上に立つ前の準備（教室や体育館で）

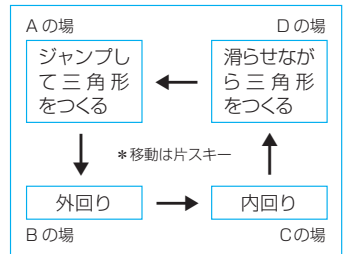
<p>(1) 靴下ですらす</p>  <p>靴下のまま、足を真横に滑らせたり、かかとだけを滑らせたりしながらスキーをすらすら感覚を覚える。</p>	<p>(2) 靴下で滑る</p>  <p>靴下のままスケーティングをする。足裏で滑る感覚を覚える。</p>	<p>(3) マットの上でスキーの着脱をする</p> <p>マットの上でスキー靴を履き、スキーを着けたり脱いだりする。雪上では滑って難しいこともマットの上では簡単にできる。</p>
--	--	--

2 雪や用具に慣れる準備運動

以下に示す4つの場を作り、1分30秒くらいで、それぞれの場所をローテーションしながら運動に取り組む。場の間隔は15mくらいとする。（場がわかりやすいように、絵の具を水に溶き雪上に線をかくとよい。）

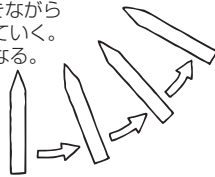
Aの場【ジャンプして三角形をつくる】

・ジャンプして着地したときにスキーのテールを開いて三角形（ブルークスタンス）をつくる。次のジャンプでもとに戻す。これを繰り返す。2人組でトップを押さえてもよい。



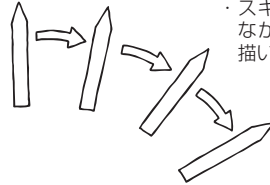
Bの場【外回り】

・スキーのテールを開きながら踏みかえ、円を描いていく。方向転換の練習にもなる。



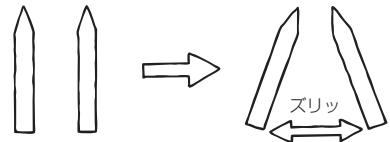
Cの場【内回り】

・スキーのトップを開きながら踏みかえ、円を描いていく。



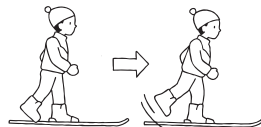
Dの場【滑らせながら三角形をつくる】

・両スキーのテールを雪面から離さずに、すらしながら三角形（ブルークスタンス）をつくる。スキーをすらすら感覚を身に付ける。2人組でトップを押さえながら行うとやりやすい。



*移動

・それぞれの場所への移動は、片方のスキーをはずし、スキーを履いていない足で蹴りながら進む。



3 滑走感覚を身に付けるセットメニュー

右に示した4種類の滑走方法でコースを回る。5分間のうちに何周できたか競わせながら運動に取り組むとよい。それぞれの種目の距離は、20mくらいとする。

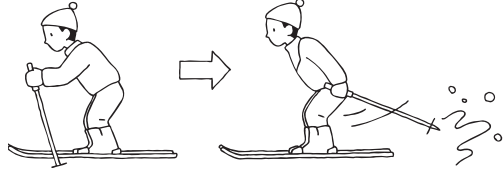
- スキーセット
- ①片足滑走(右)
 - ②片足滑走(左)
 - ③両足推進滑走
 - ④スケータリング

(1) 片足滑走(右・左)

雪や用具に慣れる準備運動(5)の移動方法と同じ。

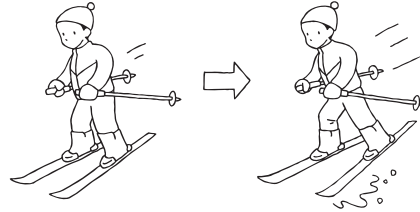
(2) 両足推進滑走

ストックを使いながら漕いで滑る。
足を動かさずにまっすぐ滑る。



(3) スケータリング

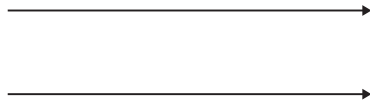
できるだけストックを使わずに片方のスキーのエッジを引っ掛けて蹴る要領でスケータリングを行う。



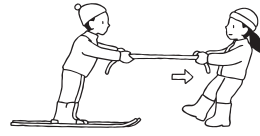
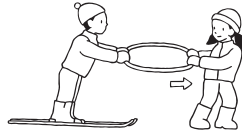
4 折り返しの滑走

横隊に広がり、片道20mほどを滑走する。2人組をつくり1人は滑り、1人は補助する。スタート地点まで戻ったら交代する。

- ○ ○
○ ○ ○
スタート地点
○ ○ ○
○ ○ ○



<滑走例> 友達に押しってもらう フラフープで引いてもらう 長縄で引いてもらう



5 スキー場でやってみよう

○○拾い

斜面に飴玉やみかんなどを撒き、それを拾いながら滑る。



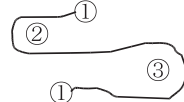
あやつり人形

斜面の下からの指示通り滑る。



人間ボール

人がボール代わりになって滑る。滑り終わったら一番下のボールになる。



ハンドブック作成委員

盛岡市立厨川小学校	教	論	朴	田	香	代
盛岡市立緑が丘小学校	教	論	八重	樫	泰	規
盛岡市立見前小学校	教	論	山	本	麻	梨
雫石町立上長山小学校	教	論	城	守		崇
八幡平市立田山小学校	教	論	三	浦	大	栄
岩手大学教育学部附属小学校	教	論	山	内	弘	文
遠野市立附馬牛小学校	教	論	菊	池	えみ	子
西和賀町立貝沢小学校	教	論	吉	田	幸	哉
奥州市立上野原小学校	教	論	千	葉	生	子
金ヶ崎町立金ヶ崎小学校	教	論	瀬	谷	圭	太
一関市立一関小学校	教	論	菊	池	勝	彦
一関市立猿沢小学校	教	論	千	葉	勝	博
陸前高田市立気仙小学校	教	論	菅	野	一	孝
宮古市立高浜小学校	教	論	松	田	博	史
宮古市立崎山小学校	教	論	木	村	伸	也
久慈市立久慈小学校	教	論	宇	部	智	康
盛岡教育事務所	指導主事兼保健体育主事		千	田	幸	喜
花巻教育事務所	指導主事兼保健体育主事		細	川	佳	紀
北上教育事務所	指導主事兼保健体育主事		菅	原	浩	樹
奥州教育事務所	指導主事兼保健体育主事		小笠	原	康	喜
一関教育事務所	指導主事兼保健体育主事		多	田		敢
大船渡教育事務所兼釜石教育事務所	指導主事兼保健体育主事		村	田	浩	隆
宮古教育事務所	指導主事兼保健体育主事		妻	田		篤
久慈教育事務所	指導主事兼保健体育主事		三	浦	建	成
二戸教育事務所	指導主事兼保健体育主事		泉	澤		毅
岩手県教育委員会事務局スポーツ健康課	主任指導主事兼主任保健体育主事		横	田	昭	彦
岩手県教育委員会事務局スポーツ健康課	主任指導主事兼主任保健体育主事		盛	島		寛
岩手県教育委員会事務局スポーツ健康課	主任指導主事兼主任保健体育主事		荒木	田	光	孝

参 考 文 献

小学校学習指導要領解説体育編	平成20年 8月	文部科学省
学校体育実技指導資料 第4集 水泳指導の手引	平成16年 3月	文部科学省
学校体育実技指導資料 第7集 体づくり運動	平成12年 3月	文 部 省
運動大好き岩手っ子育成小学校体育科運動領域指導資料ハンドブック	平成18年 3月	岩手県教育委員会事務局スポーツ健康課
「体育科教育」別冊 新しいマット運動の授業づくり	平成20年 11月	大修館書店
「体育科教育」別冊 新しい跳び箱運動の授業づくり	平成21年 2月	大修館書店
「体育科教育」別冊 新しい鉄棒運動の授業づくり	平成21年 5月	大修館書店

平成21年度子どもの体力向上支援事業

**岩手っ子体力アップ運動
小学校体育科指導資料
ハンドブック**

平成22年2月発行

岩手県教育委員会事務局スポーツ健康課

〒020-8570 岩手県盛岡市内丸10番1号

TEL.019-629-6196 FAX.019-629-6199

印刷 社陵高速印刷株式会社

〒020-0811 盛岡市川目町23番2号 盛岡中央工業団地

TEL.019-651-2110(代) FAX.019-654-1084

岩手っ子
体カアツプ
運動

氏名