

体づくり運動（中・高等学校）

講師 岩手県教育委員会事務局保健体育課 主任指導主事 小野 甚市

【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い、運動が苦手な生徒等も運動好きになり、運動を継続的に行うための資質・能力を育成する指導の在り方

I 体ほぐしの運動

■行い方の例■

- ・ のびのびとした動作で用具などを用いた…
- ・ リズムに乗って心が弾むような…
- ・ 緊張したり緊張を解いて脱力したりする…
- ・ いろいろな条件で、歩いたり走ったり跳びはねたりする…
- ・ 仲間と動きを合わせたり、対応したりする…
- ・ 仲間と協力して課題を達成するなど、集団で挑戦するような…

運動を行うことを通して、気付いたり関わり合ったりすること。

1 リズムに乗って ♪Follow Me (E-girls)

(1) 腕振り

(前後、前後交互に、左右、左右回旋、左右移動回旋、左右移動ターン回旋)

(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 (二人組)

(4) パーゲーとチョキゲー (二人組)

(5) 手つなぎでグルッと一周

- のびのびとした動き
- できそうで、できない動き
- 手と足の対応動作、仲間と対応した運動

2 アイコンタクト 《円陣》

「ルックダウン〜ルックアップ！」

視線下から号令で相手を見る

(号令：ルックアップ、ダウン)

(1) 視線を合わせる

⇒ 合った相手と握手、自己紹介

⇒ 合わない場合、スクワット

(2) 視線を外す

⇒ 合った場合、スクワット



- 視線が合うと、気持ちもつながる
- 仲間との一体感を味わう

3 チームジャグリング 《円陣》

(1) 自分のニックネームを伝えながらボールをパスする。(座ったまま、立って、かけ足)

- まずは自分を知ってもらう

(2) 順番を固定してボールをできるだけ早くパスする。

ア 相手を決めてボールを回す(相手の名前を呼んでパス) ※一筆書きの☆を書く。

イ ボール1個から2個(2ルート)に



その場で (ボール2個)



回りながら

- 名前を呼び、アイコンタクトしながら気持ちを込めてボールを渡す
- 体が動くと心も動き出す（心と体は一体）

4 ラッシュアワー 《区域内》

狭いエリアを二人で行う鬼ごっこ

【ルール】

バンパー（ワイパー）、早歩き、エリア内、ニックネームを3回連呼・3回転で鬼交代



早歩き



三回転で鬼交代

- 活動している喜び→楽しさ
- 夢中で追いかけてたり逃げたりしている自分（心と体が一体の自分）

5 シュワッチ（凍り鬼） 《区域内》

【ルール】

- ・ 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。
- ・ 鬼は走ってもOK。逃げる人は早歩き。
- ・ 鬼の増減、3人シュワッチなど、状況に合わせて条件を変える。

□ 自己有能感の体験



II 体の柔らかさを高めるための運動

■行い方の例■

- ・ 大きくリズムカルに全身や体の各部位を振ったり、回したり、ねじったり、曲げたり伸ばしたりすること。
- ・ 体の各部位をゆっくり伸展し、そのままの状態ですら約10秒間維持すること。

1 体ほぐしの運動 《二人で》

(1) 人間知恵の輪（二人組）

二人で繋いだ両手を、足で越えて、元に戻る。

(2) ぐるっと回る

背中側から反転、なべなべ底抜け



- つないだ手は、離さないで
- お互いの協力が大切
- 体の柔らかさを引き出す運動

2 ペアストレッチ（長座握手） 《二人で》

（キープの後は5回シェイク）

- (1) 長座で
- (2) 開脚長座で

※ 両足をくっつけ→少し離れて
→指先がつくところで



- 引っ張り合いではなく、握手する
- 握手は相手の目を見て！

3 大きくリズムカルに動く ♪希望の唄（ファンモン）

- (1) 前後振り・回旋（両手）
- (2) 前後振り・回旋（交互）
- (3) 左右振り
- (4) 左右振り・回旋
- (5) 左右振り・横移動・回旋
- (6) 左右振り・横移動・回旋ターン
- (7) (1)～(6)を二人組で

- 体を柔らかくする運動は、静的ストレッチだけではなく、大きくリズムカルに動くこと（動的）も含まれる
- 二人で行うことで、運動課題がより明確になり、楽しくできる
- 体の柔らかさを高めるための運動を組み合わせていることから、「効率のよい組合せ」の例になる（中学校第1学年及び第2学年）

III 巧みな動きを高めるための運動

■行い方の例■

- いろいろなフォームで様々な用具を用いて、タイミングよく跳んだり転がしたりすること。
- 大きな動作で、ボールなどの用具を、力を調整して投げたり受けたりすること。
- 人と組んだり、用具を利用したりしてバランスを保持すること。
- 床やグラウンドに設定した様々な空間をリズムカルに歩いたり、走ったり、跳んだり、素早く移動したりすること。

1 巧みな動き

- (1) いっせいの！

（つま先を合わせて座ったところから立つ）

ア 二人で（5秒静止で座るところまで）

イ クロスの手で…右手だけ・左手だけ・一人
が座る



ウ 四人で…手の組み方を工夫（課題解決）

エ グループで…手の組み方を工夫（課題解決）

「立てたら、ほどいてみよう！人間知恵の輪」



- 体を締めて（緊張させて）、相手とのバランスを保持する
- 「せーの」の時の予備緊張で、相手の力を感じる
- 仲間と協力して課題を達成する

(2) つっぱり棒1

ア 両手を伸ばしてくっつけて「せーの」で少しずつ離れる。

イ 「片手」「両手」「つっぱり棒！」から6呼間で半周する。

(3) つっぱり棒2

ア 前後振の動きを合わせて、前に振ったときにお互いが倒れ「つっぱり棒になる」。

イ 少しずつ距離を広げていく。

ウ 「前」「後ろ」「つっぱり棒！」から、6呼間で半周する。



- 人と組んでバランスをとる
- 手は水平の位置で

2 運動の組合せ

♪ごめんなさいの
kissing you (E-girls)

- (1) 腕を前・横・前・下
 - (2) パーゲー・グーパー
 - (3) (手をつないで)パーゲー・チョキゲー
 - (4) グルッと回って、トントン
 - (5) つっぱり棒①(手を合わせて) ~半周
 - (6) つっぱり棒②(二人離れて) ~半周
- ※ (1) ~ (6) を繰り返す
- (7) 背中合わせスクワットジャンプ

- (8) グルッと回って、トントン
- (9) 手をつないでバランス~座る~立つ~

- 巧みな動きを高めるための運動を組み合わせていることから、「効率のよい組合せ」の例になる（中学校第1学年及び第2学年）
- 二人組で行う
- 三または四人組でも可

IV 力強い動きを高めるための運動

■行い方の例■

- ・ 自己の体重を利用して腕や脚を屈伸したり、腕や脚を上げたり下ろしたり、同じ姿勢を維持したりすること。
- ・ 二人組で上体を起こしたり、脚を上げたり、負って移動したりすること。
- ・ 重い物を押ししたり、引いたり、投げたり、受けたり、振ったり、回したりすること。

1 二人組での運動

(1) 地藏倒し



- 体を締めて（固めて）同じ姿勢を維持する
- 相手の体重を支える

(2) 無駄な抵抗（丸太転がし）

(3) 地球一周（おんぶで一周）

- 相手を背負う

2 ボールを使った運動

- (1) 仰向けでのボールパス・キャッチ
- (2) うつ伏せでのボールパス・キャッチ

<用具を使う利点>

- 運動の幅が広がる
- 動きが具体的になる

(3) 転がるボールをよける

パートナーはボールを転がす

(うつ伏せの姿勢で、仰向けの姿勢で)



<注意点>

- 特別な「技能」を必要としない運動を選択する

3 運動の組合せ ♪明日があるさ (ウルフルズ)

(1) スクワット系の運動

(2) 腕立て伏せ系の運動



(3) 腹筋系の運動

(4) 背筋系の運動

(5) バーピー

(6) 丸太転がし



- 力強い動きを高めるための運動を組み合わせていることから、「効率のよい組合せ」の例になる。(中学校第1学年及び第2学年)

V 動きを持続する能力を高めるための運動

1 複数の異なる運動を組み合わせる ♪ユーロビート

- ・ 負荷の少ない運動：片方の足が必ず床についている運動
(ステップ系、ウォーキング系の運動)
 - ・ 負荷の大きい運動：両方の足が同時に床から離れる運動
(ジャンプ系、ジョギング系の運動)
- ※ 負荷の少ない運動から負荷の大きい運動へ

<演習>

- グループで、各自一つの運動を提案し、時間や回数を決めて運動を持続する。

- 一人ひとりのアイデアを出し合う

VI 実生活に生かす運動の計画 1

(中学校第3年学年以降)

■実生活に生かす運動の計画の行い方の例■

- ・ 健康に生活するための体力の向上を図る運動の計画と実践
 - 運動不足の解消や体調維持のために、食事や睡眠などの生活習慣の改善も含め、休憩時間や家庭などの日常的に行うことができるよう効率のよい組合せやバランスのよい組合せで運動の計画を立てて取り組むこと。
- ・ 運動を行うための体力の向上を図る運動の計画と実践
 - 調和のとれた体力の向上を図ったり、選択した運動やスポーツの場面で必要とされる体の動きを高めたりするために、効率のよい組合せやバランスのよい組合せで運動の計画を立てて取り組むこと。

〈運動の計画の例〉

「健康に生活するための体力の向上を図る運動の計画と実践」

- ねらいは何か?…運動不足解消
- いつ、どこで運動するのか?
 - …部活動(吹奏楽部)の練習前
- どのような運動を選ぶのか?
 - ・ 体の柔らかさ: 体側伸ばし
二人組背中合わせタッチ
(上下左右)
 - ・ 巧みな動き : 長座開脚の脚を跳び越える
背中合わせスクワット
 - ・ 力強い動き : 腹筋+タッチ
腕立て+タッチ
- どの程度の運動強度・時間・回数で行うのか?
 - ・ 無理のない強度で
(負荷の大きさは、動き方で工夫する)
 - ・ 32呼間程度(約30秒づつ)
 - ・ 一連の運動を2回繰り返す

「運動を行うための体力の向上を図る運動の計画と実践」

- ねらいは何か?…スポーツで必要とされる体の動きを高める
- いつ、どこで運動するのか?…体育の準備運動として
- どのような運動を選ぶのか?
 - ・ ボールを使って行う運動
 - ・ 体の柔らかさ: 長座や開脚長座でのボール回し、股下投げとキャッチ
 - ・ 巧みな動き: ワンバウンドからの背面キャッチ、立った姿勢からの股下キャッチ
 - ・ 力強い動き: 二人組での腹筋パス、片手をボールに乗せた腕立て伏せ(ボール交換)
- どの程度の運動強度・時間・回数で行うのか?
 - ・ 無理のない強度で(負荷の大きさは、動き方で工夫する)
 - ・ 32呼間程度(約30秒づつ)
 - ・ 一連の運動を2回繰り返す
 - ・ 5分程度

VI 実生活に生かす運動の計画 2

(高等学校その次の年次以降)

■実生活に生かす運動の計画の行い方の例■

- ・ 自己のねらいに応じた実生活に生かす運動の計画と実践
 - 体調の維持などの健康の保持増進をねらいとして、ジョギングやエアロビクスなどの有酸素運動、各種の体操などの施設や器具を用いず手軽に行う運動例及び適切な食事や睡眠の管理の仕方を取り入れて、卒業後も継続可能な手軽な運動の計画を立てて取り組むこと。
 - 生活習慣病の予防をねらいとして、「健康づくりのための身体活動基準2013」(厚生労働省 運動基準の改定に関する検討会平成25年3月)などを参考に、卒業後も継続可能な手軽な運動の計画を立てて取り組むこと。
 - 調和のとれた体力を高めることをねらいとして、体力測定の結果などを参考に、定期的に運動の計画を見直して取り組むこと。

→ 競技力の向上や競技で起こりやすいけがや疾病の予防をねらいとして、体力の構成要素を重点的に高めたり、特に大きな負荷のかかる部位のけがを予防したりする運動の組み合わせ例を取り入れて、定期的に運動の計画を見直して取り組むこと。

<「健康に生活するための体力」の向上>を例として

- 自己のねらいに応じた目標の設定
 - ・ 健康の保持増進をねらいとする。受験に負けない体力を維持する。
 - ・ 目標の設定：15分間走る（歩く）。
今よりも、体の柔らかさと筋力を高める。
- 目標を達成するための課題の設定
 - ・ 体の動きを高める運動の計画を立てて取り組む。
 - ・ 15分間走る（歩く）。
- 課題解決のための運動例の選択
 - ・ 体の動きを高める運動
「歩きながら行う、体の柔らかさを高めるための運動」
「歩きながら行う、巧みな動きを高める運動」
「力強い動きを高めるための運動」
 - ・ ジョギング（ウォーキング）
 - ・ 整理運動（脚や腕のストレッチ）
- 選んだ運動に基づく計画の作成
水曜日の放課後、土・日曜日（休日）の夕方（週3日）。
- 実践とその内容の記録
記録用紙を作成して、ジョギング（ウォーキング）距離を記録。
- 測定、評価による学習成果の確認及び新たな目標の設定
体育の時間を利用して長座体前屈、上体起こしの測定を行う。

<「運動を行うための体力」の向上>を例として

- 自己のねらいに応じた目標の設定
 - ・ 競技（バスケットボール）で起こりやすいけがの予防がねらい
 - ・ 目標の設定：バスケットボールに必要とされる体の柔らかさ、巧みな動き、力強い動きを取り入れた運動の計画をたてて、体の動きを高めることでケガの予防につなげる。
- 目標を達成するための課題の設定
練習開始前に、以下の運動を行ってコンディションを整え、体の動きを高め、ケガの予防につなげる。
 - ・ 柔らかい動きを高めるための運動（静的・動的な柔軟）
 - ・ 巧みな動きを高めるための運動
 - ・ 力強い動きを高めるための運動（補強運動）
- 課題解決のための運動例の選択
 - ・ 柔らかい動き：肩甲骨を柔らかくする運動
股関節を柔らかくする運動
脚のストレッチ
 - ・ 巧みな動き：方向転換の運動(8421)での左右ステップ、前後走)
 - ・ 力強い動き：バスケットボールを使用した筋力アップ運動
- 選んだ運動に基づく計画の作成
 - ・ 毎回の練習前に実施する
- 実践とその内容の記録
 - ・ 記録用紙を作成して、実施記録をつける。
 - ・ コンディションの変化やけがの状況を記録する。
- 測定、評価による学習成果の確認及び新たな目標の設定
 - ・ コンディションや体力を見ながら、動きを変化させたり加えたりする。