

体づくり運動

講師 釜石市立釜石東中学校 教諭 宇夫方 朋子

講師 岩手県立花北青雲高等学校 教諭 加藤 慎

【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・能力を育む指導の在り方

□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

1 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て
- ・リズムに乗って心が弾むように
- ・緊張したり緊張を解いて脱力したり
- ・いろいろな条件で、歩いたり走ったり跳びはねたり
- ・仲間と動きを合わせたり、対応したり
- ・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に

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



2 ニックネームパス 《円陣》

☆自分のニックネームを伝えながらパスをする。



座ったまま



立って

□まずは自分を知ってもらう

3 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？

4 チームジャグリング 《円陣》

☆順番固定でボールをできるだけ早くパス。

- ① 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

② ボール1個（1ルート）から2個（2ルート）に



その場で



回りながら

- 仲間との一体感を味わう
- 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

5 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



- ① 2人（1対1）
- ② 4人1組（ペア対ペア）

- 体が動くと、心も動き出す心と体はつながって

6 シュワッチ（凍り鬼） 《区域内》

- 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。逃げる人は早歩きで。
- 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。



- ニックネームの確認
- 遠心力が外にかかる側にふらつく
- 活動している喜び→楽しさ
- 夢中で追いかけたり逃げたりしている自分（心と体が一体の時間）

2 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
- 体の各部位をゆっくり伸展し、そのままの状態です約10秒間維持

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 パアストレッチ（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



- 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 PNF ストレッチ (Proprioceptive Neuromuscular Facilitation)

- 固有受容性神経筋促通法

 - ① 長座体前屈の柔らかさ
 - 仰向けで片足ずつ振り下ろす動きを行い、それを支える。
 - ② 長座前屈の姿勢で、後ろに押し返す
 - パートナーは全力で背中を押す。
 - ③ 開脚長座体前屈の柔らかさ
 - 仰向けで両脚を外側に開く、両脚を内側にしぼる。

- 伸ばしたい筋肉を、その前に全力で収縮。
- 筋力や柔軟性に合わせて、負荷（足の高さ）を変える。安全に。
- 収縮によって、筋肉が温まり、柔軟性が増す
- 「体の構造」の理解があれば、伸ばしたい筋肉で実施できる。（体育理論との関連）

4 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



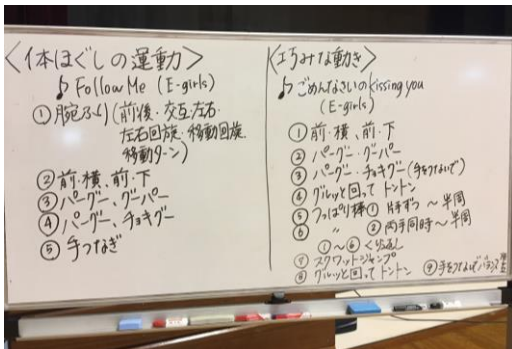
- ⑥ 左右振り・横移動・回旋ターン
- ⑦ ①～⑥を二人組で



- ⑧（背中合わせ）上下でタッチ



- ⑨ (同) 左右でタッチ ⑩ (同) 斜め上でタッチ



- ⑩ (同) 低い姿勢でタッチ
⑫ 片足キック (右・左)
⑬ 片足キック〜回し蹴り (右足・左足)



- ⑭ またいでターン〜ブリッジ引き上げ

- 体を柔らかくする運動は、静的ストレッチだけではなく、大きくリズミカルに動くこと (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る。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1・2)

3 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ミカルに歩いたり、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)

- 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)
- 「立てたら、ほどいてみよう! (人間知恵の輪)」





□人と組んでバランスを保持する。
□「せーの」の時の予備緊張で、相手とのバランスをとる。

- ② 背中でスタンダップ!
(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、二、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。



□①いっせいの! と同様に。

- 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 呼吸で半周する。

- ④ つっぱり棒 2
- 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。
 - 少しずつ距離を広げていく。
 - 「前」「後ろ」「つっぱり棒!」から、6 呼吸で半周する。



2 運動の組合せ

♪ごめんなさいのkissing you (E-girls)

- ① 腕を前・横・前・



- ② パーゲー・ゲーパー

③ (手をつないで)パーゲー・チョコキゲー



- 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 1・2)
- 二人組で行う。
- 四人組でも可。

3 ボールを使った運動の組合せ

♪: ラジオ体操第二

① ドリブル+1周 (素早く移動)



② 背面パス (大きな動作、力強さ)



③ 左右振り投げ（大きな動作、力の調整）



④ 背面（上と下）ボール渡し（柔らかさ）



⑤ 左右引っ張り（体側伸ばし）（柔らかさ）



⑥ 背面投げ（柔らかさ、力の調整）



⑦ 左右後方投げ（柔らかさ、力の調整）

⑧ ボールを押しながら駆け足踏み（力強さ）

⑨ ボールを挟んで歩く（巧みさ）



⑩ 背中を転がし（力強さ）

⑪ 股下ジャンプ（タイミング、力の調整、力強さ）



⑫ 自由にパス、キャッチ（力の調整）

⑬ 深呼吸+バウンドキャッチ（巧みさ）





- 動き方やねらいはラジオ体操第二と同じ。
- ペアで行うことで、運動の楽しさが増す。
- 基本の動きを知っているため、運動を覚えやすい。
- ラジオ体操には、様々なねらいが含まれることから、「バランスのよい組合せ」の例になる。(中 1・2)

4 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、背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 1・2)

5 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

- ☆負荷の少ない運動から、負荷の大きい運動へ
 - 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）

<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。



6 実生活に生かす運動の計画 (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
- 運動を行うための体力の向上を図る運動の計画と実践

「運動の組合せと運動の計画」

①ねらいは何か？

- ・健康に生活するための体力
- ・運動を行うための体力

②いつ、どこで運動するのか？

- ・家庭で、(文化系)部活動の前に、
- ・(運動系)部活動の前に、体育の授業の前に

③どのような運動を選ぶのか？

- ・無理なくバランスよく
- ・運動(スポーツ)に必要な動き
⇒ 準備運動として、補強運動として

④どの程度の運動強度・回数で行うのか？

- ・無理なく続けられる運動で
- ・ある程度の負荷のある運動で

<演習>

- ・二人で1個のボールを用いて、バランスのよい運動の計画を立てて取り組む。

- 予習:「体の柔らかさ」「巧みな動き」「力強い動き」の運動例を準備する。

<例>

- 健康体力コース:エアロビクス体操のための運動の組合せ

「運動不足解消のためにバランスのよい組合せで運動の計画を立てて取り組む」

- ・ストレッチ、ステップ系運動・ジャンプ系運動、力強い動き、深呼吸など

- 運動体力コース:○○(スポーツ種目)のための運動の組合せ

「〇部引退後、体の動きや体力を取り戻すための運動の計画を立てて取り組む」

- ・スポーツ種目に生かせる柔らかさ、巧みさ、力強さなど

