

# 体づくり運動（小学校）

講師 県北教育事務所 指導主事 宇部 智康

## 【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

## ○体づくり運動の指導におけるポイント

- ・「できた」実感を持つことができるようにする。
- ・運動の得手、不得手を越え、運動を好きになる。

## I 体ほぐし

### 1 体ジャンケン

- ・体ジャンケンの形
  - グー→膝を抱えて屈む
  - チョキ→片手片足を前後に
  - パー→万歳、足を広げる
- ※ 教師対児童全員で確認練習
- ・近くの人と体ジャンケン
  - ※ ウォーキングをしながら自由に移動⇒教師の合図でストップ⇒近くの人と2人組でジャンケン⇒勝った方から自己紹介
  - ※ 2人で手をつなぎスキップで移動⇒教師の合図でストップ⇒近くのペアとジャンケン
  - ※ 4人で手をつなぎスキップで移動⇒教師の合図でストップ⇒近くの4人組とジャンケン



【写真1】



【写真2】

### 2 ○人組を作ろう

- ・2人組：1対1鬼ごっこ（ウォーキングで）
  - なべなべそこぬけ
  - つま先フェンシング
  - タオル落としタオル掴み
- ・4人組：バランス崩し **【写真2】**
  - まねっこランニング
- ・5人組：子とり鬼 **【写真3】**
- ・6人組：手つなぎ風船バレー

【写真1】

## 指導のポイント

運動の楽しさが増す声かけを積極的に行ったり、場作りを工夫したりすること。

児童がハイタッチや拍手をする雰囲気や音楽をかけて気持ちを高揚させる工夫をすること。



【写真3】

### 3 ペアストレッチ・リラクゼーション

- ・肩押し ・横向き ・アキレス腱 ・支えあいももの前を伸ばす ・背に乗せる ・足ぶら ・手ぶら

【写真4】

#### 指導のポイント

- ・体への気づきがうまれるような声かけをしていく。  
「～すると気持ちいいね。」
- ・仲間と一緒に活動できるよさを感じ取れるように、場作りや声かけ等に配慮していく。



【写真4】

### 4 友達との交流（課題達成型）

- ・ロック【新聞紙に乗っていく】
- ※ 同じ人数で新聞紙の面積を減らしていく
- ※ 新聞紙の面積は同じで人数を増やしていく。

【写真5】

#### 指導のポイント

- ・同じ動きでもねらいをどこにもっていくか意図した指導をする。
- ・子供たちにとって楽しい動きに意図を持つ。



【写真5】

- ・平均台アルファベット（新聞紙を平均台代わりに）  
（例）名前順、誕生日順・・・

【写真6】



【写真6】

- ・ステップ1人、2人、6人
- ・あんたがたどこさ（全員手つなぎ）
- ・もしもしかめよかめさんよ（肩たたき）



## II 多様な動きを作る運動（遊び）

### 1 体のバランスをとる運動

- ・バランス崩し 立って そんきよで
- ・スタンドアップ 2人（両手普通、両手クロス）  
→片手離し
- ・スタンドアップ クロス 4人→8人
- ・スタンドアップ 後ろ腕組み 2人→4人→8人
- ・スタンドアップ 後ろ腕組まず 2人

### 2 体を移動する動き

- ・折り返しリレー（動物の動きで）
- ・ジャンケン双六

### 3 用具を操作する運動

- ・フラフープ 1人でいろいろな部位で回す  
回して回りを回ってキャッチ  
2人で転がしキャッチ
- ・棒キャッチ 2人→4人→6人  
縦に並んで 円になって【写真7】
- ・ボールキャッチ ボールを～して、～してキャッチ  
バウンドしたボールを2人で
- ・短縄 1人跳び  
2人跳び 自分が入る  
回し手が移動する  
トラベラー
- ・長縄くぐり抜け 1→2→3→4→3→2→1人数

【写真8】



【写真7】



【写真8】

### 4 力試しの運動

- ・押す 2人で押し合う
- ・引く 片手で（右、左） 両手で ロープ  
スティック 新聞紙 タオル【写真9】



【写真9】

### 5 動きの組合せ

- ・タオルを使ってボール操作
- ① 2人でタオルの両端を持ち、タオルにボールを乗せる。
  - ② 2人でタイミングを合わせてボールを投げ上げ、タオルでキャッチする。【写真10】
  - ③ 2人でタオルにボールを乗せたまま走って移動する。【写真11】
  - ④ 2組でタオルから投げ上げ、キャッチボールをする。
  - ⑤ タオルにボールを乗せながら、コーンを回ってボールを渡すリレー。

- ⑥ タオルにボールを乗せながら、コーンを回って新聞紙を渡し、ボールを渡すリレー。
- ⑦ タオルにボールを乗せながら、コーンを回ってボールを投げて渡すリレー。【写真12】

指導のポイント

・活動のみで終わらないようにする。



☆どんなどころが動きのポイントか子どもに問いかける。



☆子どもから出された発言が、動きに活かされるよう共有化を図る。



【写真12】



【写真10】



【写真11】

動きを多様にするための条件

- ① 人数 1人→2人→4人・・・
  - ② 姿勢 立つ・しゃがむ・頭の位置を変えて・・・
  - ③ 用具 新聞紙・体操棒・フラフープ・・・
  - ④ 距離 コートの縦・横・端まで・・・
  - ⑤ 方向 右・左・前・後ろ・上・下・斜め・・・
- ※この条件を変えることで、バリエーションが増え、動きが多様になってくる。

指導のポイント

- ・上記5つの条件を変えていくことで、動きの楽しさが広がるようにする。
- ※ 子供たちの創意工夫を入れると意欲が増す。
- ・ゲーム化するときには動きが雑にならないように、動きのポイントを押しえて動くようにする。

◎ 中学年 動きの組合せ

○○しながら△△する動き

- (例) 走りながら捕る
- 回りながらキャッチする

・フラフープを使って

- ◎ 6人が円になり、くると回したフラフープを円を1周走りながら自分のフラフープが倒れる前にキャッチする。【写真13】





【写真13】

・ボールを使って

◎ボールを投げ上げて、前転をしながらキャッチする。

◎2人組で、1人がボールを投げ上げ、1人が走りながらキャッチする。

※ やってほしい動きを伝え合う。

・ボールの位置や高さ ・走る勢い・・・

指導のポイント

・コツを共有できるように、グループで話す場を設け、動きを様々試す機会を作る。

・「コツは何か？」等、具体的な問いかけをすることで共有化を図る。

※ 「ふわっと投げる」「高く投げる」「ダッシュする」「ボールをよく見る」・・・

Ⅲ 体力を高める運動

指導のポイント

・体力を高める→数値化することで高まりを実感できる。

→ゲーム化することで意欲的な取組ができる。

・子供たちが自らやってみたくなるような場作りをすることで、主体的な運動につながっていく。

・運動の仕方によって体力を高める運動へつながっていく。



「長縄連続くぐり抜け」を例にすると・・・

① 「長縄くぐり抜け」は「体を移動する動き」で経験している。

② 「長縄くぐり抜け」を連続で行う。

・1人→2人→3人・・・と【人数の条件】を変えて連続で行う。(ゲーム化)

③ 脈を測る。(数値化)

④ 脈の回数から心臓の動きが早くなっていることを知る。→**持続する力を高める**

⑤ 「体を移動する動き」を連続することで「持続する能力を高める運動」へつながることを知る。

⑥ 中学年までは動きのコツやポイントを押さえて活動するが、高学年ではどの力を高めているのか意識して活動する。

※ 「体の柔らかさを高める運動」、「巧みな動きを高める運動」、「力強い動きを高める運動」も同じように行うことができる。

1 体の柔らかさを高める運動

(1) ・体育館の板目を使い、ジャンケンをして負けたら1枚ずつ歩幅を広げていく。

・先にバランスを崩したほうの負け。

(2) ・マットをずらして重ね、フロアに紅白玉を置く。

【写真14】

・膝を伸ばして順々にフロアの紅白玉を取っていき、どの段階まで取れるか記録する。



【写真14】

(3) ・長座をしながら自分の体の回りに沿ってボールを転がす。

(4) ・壁にテープを貼り、いろいろな姿勢でテープに触れる。

(5) ・一列に並んで頭上から体を反らして後ろの人にボールを渡すボール送りリレーを行う。

- ・股下からや開脚座りから等、【姿勢の条件】を変えて行う。

## 2 巧みな動きを高める運動

- (1) ・2 m間隔のコーンに10秒間で何回タッチできるか。
- (2) ・長縄でくぐり抜けをする。  
・【人数の条件】を変えて行う。【写真15】
- (3) ・短縄を使ってバンブーダンスをする。



【写真15】

## 3 力強い動きを高める運動

- (1) ・1人がうつ伏せに寝てロープをつかむ。  
・1人が引っ張る。  
※引っ張る【人数の条件】や【距離の条件】を変えて行うとバリエーションが増える。
- (2) ・集団で仰向けに横一列に並んで寝る。  
・足だけでバランスボールを隣の人と受け渡しを行い、リレーをする。 【写真16】



【写真16】

- (3) ・2人うつ伏せになり、両手をつなぐ。  
・うつ伏せの2人の両足を引っ張る。  
・両手を離さないように力を入れる。

## 4 持続する力を高める運動

- (1) ・短縄連続跳びをいろいろな跳び方で行う。
- (2) ・持久走  
・サーキット走