

体づくり運動系（小学校）

講師 平泉町立平泉小学校 教諭 岩淵 晃児

【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、運動が苦手な児童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（遊び）

1 信頼ゲーム



- ・ 3人組で並ぶ。
- ・ 中心の児童は、前後の児童に身を預け、前後の児童は両手でささえる。

2 アイコンタクト

- ・ 6～8人ぐらいで円を作り、目を閉じる。
- ・ 教師の合図で、いっせいに目を開けて友達の誰かを見る。
- ・ お互いに目が合えば成功。合わなかった人はスクワットなどを行う。

3 叫べ叫べ

- ・ 2人組をつくり、1人は目を閉じ、もう一方の児童は移動する。
- ・ 教師の合図とともに、移動した児童が相手の名前を叫ぶ。
- ・ 目を閉じている児童は、声を頼りに相手の児童の所へ行く。

4 以心伝心

- ・ 6～8人で手を繋ぎ、円を作る。
- ・ 目を閉じ、スタートの児童が右手をぎゅっと握る。
- ・ 手を握られた児童が、さらにとり隣の児童の手を握る。
- ・ スタートの児童に戻ってきたら「はい！」と合図を出す。
- ・ グループや学級全員で競争をし、記録更新を目指す。

5 平均台の上で並びかえ

- ・ 4～6人のグループで平均台の上に登る。
- ・ 平均台から降りずに誕生日順やアルファベット順などに並びかえる。
- ・ 下にいる友達にアドバイスをしてもらう。

6 ブラインドウォーク

- ・ 2人組になり、片方は目を閉じる。
- ・ もう1人は、相手の手を引きながら歩く。
- ・ 目を閉じている相手に声を掛けながら歩く。

〈指導のポイント〉

心と体の変化に気づけるように発問をする。

- (例)
- ・ どんな気持ちだった？
 - ・ どんなアドバイスがうれしかった？

II 多様な動きをつくる運動遊び

1 バランス崩し

- ・ 向かい合って立ち、両手で押し合う。

2 スタンドアップ

- ・ 体育座りで向かい合い、手を繋ぐ。
- ・ 1人ずつ立ったり2人一斉に立ったりする。
- ・ ポーズ、手の繋ぎ方、人数などを変えて工夫させる。

3 新聞棒を使って

- ・ 新聞紙1日分を丸めて棒状にする。
- ・ 遊び方を考えさせる。

[遊び方の例]

- ・ 手の上で立たせる。(バランス)
- ・ 床に立たせ、1回転してから持つ。
(組み合わせ)
- ・ 2人組で投げ合ってキャッチする。
(人数+操作の仕方)

〈指導のポイント〉

- ・ 動きのこつや工夫のポイントを発問で聞く。
- ・ 工夫のポイントを種類分けし工夫の仕方を学習させる。

4 スクーター



- ・ 3人組になる。真ん中の児童が体育座りをし小さく折った新聞紙に足を乗せる。
- ・ 2人は、座っている児童の腕を引っ張って進む。

5 コーヒーカップ

- ・ 6人グループで円を作る。
- ・ 3人座り、3人立ち交互になるようにする。
- ・ 座った3人は足を中心に折りたたんだ新聞に乗せる。
- ・ 手を繋いで回る。

Ⅲ 多様な動きをつくる運動

1 風船バレー

- ・ 6人組で手を繋ぎ、円になる。
- ・ 風船を落とさないようにしながら移動。

2 シグナルジョグ

- ・ 2人組になり、縦に並んでジョギング。
- ・ 前の人がポーズをとったら、後ろの人が決まった行動をする。その後、先頭を交代する。

[ポーズの例]

- ・ ポーズ「T」
⇒ 腕の下をくぐって周りを回る。
- ・ ポーズ「大」
⇒ 股の下をくぐる。
- ・ ポーズ「長座T」
⇒ ジャンプをして周りを回る。



- ・ ポーズ「うつぶせ」
⇒ 左右にジャンプをする。
⇒ 新しいポーズを考えさせる。

3 タオルとボール

- ・ 2人でタオルを持ち、ボールを落とさないように運ぶ。
- ・ 新しい操作の仕方を考えさせる。

4 ボールを使って

- ・ 上に投げ、1回転してキャッチする。
- ・ 苦手な児童への配慮としてワンバウンドもよしとする。

〈指導のポイント〉

苦手な児童にも成功体験をさせたい。そのためのルール作りをする。

- ・ 新しい操作の仕方を考えさせる。

Ⅳ 動きを高める運動

1 ボール転がしキャッチ

- ・ ボールを転がし、追いかけて決められた場所でキャッチする。

[追加ルール]

- ・ リレー形式にする。
- ・ 友達に転がしてもらおう。

2 フラフープ送り (柔軟性UP)

- ・ 床の板目などを利用し柔軟性を数値化する。
- ・ 6人組で手を繋ぎ、繋いだままフラフープを送る。円で1周したり、縦に並んでリレー形式にしたりする。
- ・ 再度、柔軟性を確認し変化をみる。

3 手押し車

- ・ 決められた距離を何歩でいけるか。
- ・ 足の持つ位置などを考えさせる。

4 トラベラー

- ・ 5人組になり、1人が前回し跳びをする。
- ・ 前まわし跳びをしている人が移動しながら、他の4人を跳ばせる。
- ・ 新しい跳び方を考えせる。

5 バンブーダンス

- ・ 4人組になり、2人が2本の縄跳びの両端を持ってしゃがむ。
- ・ グー (閉じる) パー (開く) パー (開く) のリズムで縄を動かす。
- ・ 残りの2人が跳ぶ。
- ・ 新しい跳び方を考えさせる。



6 ボールキャッチ

- ・ 2人組になる。1人は後ろ向きで立ち、もう1人は、ボールを持つ。
- ・ ボールを持っている児童が「右」と言ったら右向きに振り返ってボールをキャッチする。

- ・ 左も同様。
- ・ 新ルールを加える。

[新ルール①]

- ・ 赤と言ったら右、青と言ったら左。

[新ルール②]

- ・ 新ルール①に加えて、レッドなら左、ブルーなら右。

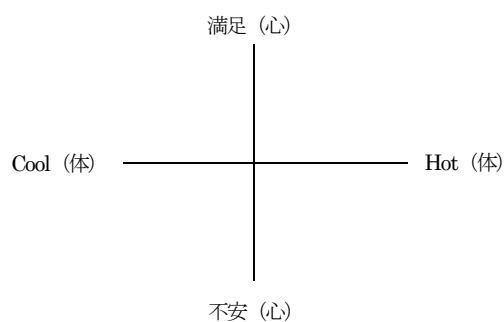
7 ボールタッチ

- ・ 2～4人グループでボールを一つ準備し、中央に置く。
- ・ 教師が「頭」など、体の一部を言う。児童は、その部分を触る。「ボール」と言われたらボールを速くタッチした人が勝ち。
- ・ ボールを4つ準備して、4人全員間違わずにできたらグループの勝ち、というルールにする。

8 It's a SUMO world

- ・ バランスボールを二人の間に挟み、相撲をする。

9 心と体の四象限



- ・ 上のような模造紙を準備する。
- ・ 単元の開始前に自分の心と体の状態に会う場所に青シールを貼る。
- ・ 単元の終わりに赤シールを貼る。

〈指導のポイント〉

- ・ 単元開始時のシールの状態を見て、低めの児童を把握し、声がけをするようにする。
- ・ 単元の振り返りの際に活用する。