

# 体づくり運動系

講師 北上市立笠松小学校 教諭 岩間 勝範  
講師 奥州市立佐倉河小学校 教諭 坂本 憲久  
講師 宮古市立宮古小学校 教諭 坂下 大輔

## 【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

ねらいを明確にもつことで、

教師の言葉がけ・手立てが変わる

⇒全ての子が夢中になれる「体づくり運動」に

## ①新指導要領の改訂のポイント

○低学年「体づくりの運動遊び」「体ほぐしの運動遊び」に  
→他の運動遊びとの統一、子どもにとっての楽しい遊びを強調、幼児教育との接続。

○「体ほぐしの運動遊び」「体ほぐしの運動」では  
気付き、調整、交流 ⇒ 気付き、交流 に

→「調整」は、運動を楽しく行うことを通して、心と体を軽やかにしたりストレスを軽減したりすることが、心と体の関係に気付いたり、仲間と豊かに交流したりすることと密接に関連していることを踏まえ、表記上は削除。

○高学年「体力を高める運動」⇒「体の動きを高める運動」  
→「多様な動きをつくる運動（遊び）」で経験・学習した体の動きを、効率よく・バランスよく組み合わせ、総合的に体の動きを高め、調和のとれた体力の向上を意図。  
・トレーニング、体力テストの数値向上は目的ではない。

## ②指導計画の作成と内容の取扱い

○単独単元での実施が必要

→小・中・高等学校全ての校種で取り扱い、系統的な指導の積み重ねが必要。主体的、対話的で深い学びの実現や、体づくり運動のねらいを達成するためにも、年間指導計画に単元として位置付けて行うことが重要。

## ③苦手意識をもたせない指導の工夫

○「豊かなスポーツライフを実現するための資質・能力」

→小学校段階での体育学習・運動とのかかわりが、その後の運動・スポーツとの多様なかかわり方に影響。実態把握と手立て・配慮を工夫し、授業を通して、積極的に運動とかがわろうとする姿に。

## I 体ほぐしの運動（遊び）

### 体ほぐしの運動（遊び）の授業づくりのねらい・内容

- ・全ての学年において、「自己の心と体との関係に気付く」ことと「仲間と交流すること」をねらいとし、誰もが楽しめる手軽な運動（遊び）を通して運動好きになることをねらいとしている。
- ・発達の段階に応じて、運動を通して心と体が関係し合っていることに気付くとともに、仲間のよさを認め合うことができるようにする。

### 1 体ほぐしの運動（遊び）の実践例

キーワード「心を合わせて」

①手拍子（1→2→3→4・・・）

ゴーのかけ声で○人組になる

②背中合わせで立つ

③3人組で地蔵倒し

#### 【教師の言葉がけの例】

T：「どんな感じだった？」 ←気持ちを聞く!

C：「心配だったけど、支えてくれると安心」

※足を前後に広げる「安全上の約束」を確認

T：「友だちの様子を見てどう？」

C：「信頼し合ってる感じがすごい！」

④6人組 内向き、体育座り→立つ



【写真1】③3人組で地蔵倒し





【写真2】④6人組で立つ

⑤2人組 ブラインドウォーク+タッチ

【教師の言葉がけの例】

T：どんな気持ち？

T：ずっとこわかった？←気持ちを確かめ合う

T：感想を述べ合っているね←児童の言葉を引き出す

⑥自己紹介（1分間）傾聴 → 他己紹介

⑦バースデーライン（並び変え）平均台を使って

【授業づくりのポイント】

※得手・不得手を越えて楽しめる活動を仕組む  
運動そのものを楽しめる雰囲気づくりを工夫



【写真3・4】⑦バースデーライン

お題を考え相手チームへ

【体ほぐし運動（遊び）のポイント】

※ねらいがどこにあるかを明確にする。

- ・交流（友だちとのかかわり）
- ・気付き（心と体の変化）

気付きを生み出す問いかけの言葉が重要

※高学年では「保健」の学習との兼ね合いも考える。

II 多様な動きをつくる運動（遊び）

多様な動きをつくる運動（遊び）のねらい・内容

- ・他の領域において扱われにくい様々な動きを取り上げ、その行いを知るとともに、運動（遊び）の楽しさを味わいながら体の基本的な動きを培う。
- ・低・中学年においては、体力を高めることを直接の目的とすることは難しいが、将来の体力向上につなげていくために体の基本的な動きを培っておくことが重要である。

内容

低学年	中学年
<p>【多様な動きをつくる運動遊び】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・体のバランスをとる運動遊び</li> <li>・体を移動する運動遊び</li> <li>・用具を操作する運動遊び</li> <li>・力試しの運動遊び</li> </ul>	<p>【多様な動きをつくる運動】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・体のバランスをとる運動</li> <li>・体を移動する運動</li> <li>・用具を操作する運動</li> <li>・力試しの運動</li> <li>・基本的な動きを組み合わせる運動</li> </ul>

1 多様な動きをつくる運動の紹介

(1) 新聞紙サーフィン（※1）

用具：新聞紙・ガムテープ

①新聞に1人乗り、両腕を2人で引く

②リレー形式で競争する

※1 ねらいによって体ほぐしの運動、多様な動きをつくる運動（力試しの運動・基本的な動きを組み合わせる運動）にもなる。

**【授業づくりのポイント】**

◇同じ動きでもねらいによって声かけが変わる。

(例)

体ほぐしの運動	多様な動きをつくる運動 (遊び)
T: どんな気持ちで引っ張られていたのかな?	T: どのように強く引っ張ったのかな? T: 上手に乗っているコツは?



**(2) だるま回り**

- ① 足の裏を合わせて左右にゆれる
- ② 180° 回る (1人で)
- ③ 3人でシンクロ

**【体のバランスをとる運動 (遊び)】**

**【運動が苦手な子への配慮・言葉がけ例】**

T: 「つま先を見てごらん」

T: 「お尻を順々についてごらん」

◇補助をする。(後ろに立って体をゆする)

◇擬音語を使う。(例)「ゴロン・右・左」

**(3) ボールを使って**

- ① 1人
  - 1 上へ投げて捕る
    - ア 投げている間に拍手
    - イ 捕る姿勢を変える
  - 2 片手でボールをつく (右・左)
- ② 2人組
  - ア ボール1つ
    - ・下から投げてキャッチボール

**【用具を操作する運動 (遊び)】**

イ ボール2つ

- ・1つずつボールを持ち、2m程ずれて立つ。投げる側は真っ直ぐに転がし、捕る側は、横に転がってきたボールを走って捕る。

※体育館についている線を活用すると、運動が苦手な子への配慮にもなる。

**【基本的な動きを組み合わせる運動】**

③ 4人組

- ・右、左回りにバウンドパス

**【用具を操作する運動 (遊び)】**



**【写真2】グループでバウンドパス**

④ 8人組

ア ノーバウンドで横にパス (右・左回り)

イ ボールを真上に上げて人が動く。

※どんどん人を増やし、最後は全員で挑戦

**【基本的な動きを組み合わせる運動】**



**【写真3】円になって、真上に上げたボールを隣の人が捕っている様子**

⑤ ボール転がしリレー

ア 10mほど先のコーンまでボールを転がし、追いかけて捕る。

イ コーンを回って次へタッチする。

**【授業づくりのポイント】**

◇動きの質を高めるために、良い動きや行い方の「ポイント」をおさえる。

〈聞いて、返して、やってみる〉

◇動きのバリエーションを増やす(多様な動きを引き出す)ために、動きの条件を提示する。

〈姿勢・速さ・リズム・方向・人数・用具・距離〉  
などを変化させる。

◇配慮を要する子への手だてを考えると、「どこにつまずきがあるか」を見極めることが大切である。

(つまずきの例)

○怖がっているのか(気持ち)

○動き自体の問題なのか

**【基本的な動きを組み合わせる運動】**

**Ⅲ 体の動きを高める運動**

**体の動きを高める運動のねらい・内容**

- ・低・中学年で身に付けてきた「多様な動きをつくる運動(遊び)」を、効率よく・バランスよく組み合わせ、各種の動きを更に高めることにより、体力の向上を図る。
- ・児童が運動の必要性を実感し、自己の課題をもち、体の動きを高めるよう、運動の仕方を工夫する視点を示す。
- ・特に児童の発達段階を考慮し、「体の柔らかさ」及び「巧みな動き」を高めるための運動に重点を置く。

**内容**

- ・体の柔らかさ
- ・巧みな動き
- ・力強い動き
- ・動きを持続する能力を高めるための運動

**1 体の柔らかさを高めるための運動**

「魔法のストレッチ」

- ①足首を回す(左右)、反対の足は伸ばす
- ②長座、つま先を遠くへ伸ばす
- ③片足を上げて、同じ方の手で補助して伸ばす(左右)
- ④足裏を耳元へ(左右)
- ⑤膝を伸ばしたままつま先を自分の方へ引っ張る(左右)
- ⑥足裏どうしをつけて、おでこをつけるように前屈  
⇒柔らかさの変化は、フロアの板目の数を目安に



【写真1】2人組でストレッチ

**2 巧みな動きを高めるための運動**

**(1) フラフープを使って**

- ① いろいろな転がし方を経験する。
- ② 走りながらフラフープを〇〇する。  
(例) 転がるフープをまたぎ越す。
- ③ 2人組で向かい合い、転がしてキャッチし合う。
- ④ 4人組で、1人が転がし、3人が連続してくぐる。



【写真2】グループで2本のフープを通す



【写真3】1人目の後に2人目が準備している様子



【写真4】フープでインベーダーゲーム

## (2) 短縄を使って

- ① 一人で
- ② ペア、グループでタイミング合わせて同時に跳ぶ。
- ③ 一人が跳び続け、もう一人が入って跳び、抜ける。
- ④ 大勢で輪になって同時に跳ぶ。

## (3) 長縄を使って

- ① 縄を走ってくぐり抜ける。
  - ・ 4人グループで1人ずつ挑戦
  - ・ 学級全員で3人ずつ、4人ずつ手をつなぎ跳び、走り抜ける。



【写真5】3人で手をつないで一斉に跳ぶ

## (4) 用具を組み合わせて

- ① 短縄で前跳びをしながら、回っている長縄も跳ぶ。
- ② 長縄を跳びながら、ボールをキャッチ

### 【指導のポイント（運動が苦手な児童への手立て）】

- ・ つまずきがどこか見極めて言葉がけを(巧みさ)  
タイミング、バランス、リズムカル、調整、…
- ・ グループ内で動きをリードする児童の声がけを  
全体に広めることも有効

## 3 力強い動きを高めるための運動

「手押し車」

### 【教師の言葉がけの例】

T「手を着く人は体のどこに力を入れればよいかな」

C「おへそ」

⇒腹が下がっていると自重を支えにくいことの気付き

## 4 動きを持続する能力を高めるための運動

サーキット、エアロビクス、持久走、など