

D 体づくり運動（中・高）コース

岩手県教育委員会事務局保健体育課 主任指導主事 藤井 雅史

【部会テーマ】

各種の運動を通して、運動が苦手な生徒を含む全ての生徒が、体を動かす楽しさや心地よさを味わうとともに、運動を好きになり、生涯にわたって豊かなスポーツライフを実現（高等学校では継続）するための資質・能力を身に付けることができる指導の在り方

1 体ほぐしの運動（気付き 交流）

（手を叩いて、「ゴー！」）

(1) 2人組

- ア 押し合いスタンドアップ
- イ 引き合いスタンドアップ1
- ウ 引き合いスタンドアップ2



(2) 3人組

- ア メトロノーム（前後）



(3) 4人以上

- ア 以心伝心
- イ シンクロ
- ウ 引き合いスタンドアップ

2 体の動きを高める運動

(1) 体の柔らかさ

- ア フラフープリレー（腕、全身）



(2) 巧みな動き

- ア フラフープを転がして連続ジャンプ
- イ フラフープを蹴って連続ジャンプ
- ウ フラフープを蹴って着地
- エ フラフープを回して前後ジャンプ

ア



イ



ウ



エ



グループでフラフープを用いた運動を考えてみよう！

【中1、中2】

「体ほぐしの運動」と「体の動きを高める運動」

【中3及び高校】

「体ほぐしの運動」と「実生活に生かす運動の計画」

- ・「技能」ではなく「運動」⇒「技能」評価しない
- ・楽しく意欲、継続的、総合的

- オ ケンステップ（片側、両側、両側後ろ向き）

1・2・3⇒前・左・右



- カ ボールを投げて手叩き
- キ グループでワンバウンドパス
- ク グループでノーバウンドパス

キ



ク



グループでボールを用いた運動を考えてみよう！

(3) 力強い動き

- ア ボールを転がしてリレー 1
- イ ボールを転がしてリレー 2

ア



イ



- ウ 新聞紙（雑巾）でけん引走
- エ 新聞紙（雑巾）でスラローム
- オ 新聞紙（雑巾）でメリーゴーランド

ウ



エ



オ



- カ ホッケー 1（人数やマーク数を変化）
- キ ホッケー 2（ゴール数を変化）

カ



キ



ク クレーンゲーム 1



ケ クレーンリレー



(4) 動きを持続する能力

- ア 2人組でいろいろな跳び方をしてみよう
- イ グループでいろいろな跳び方をしてみよう
例)



ウ バンブーダンス 1（人数を変化）



縄：中・外・外
人：開・閉・閉

エ バンブーダンス 2（縄の本数を変化）



グループでいろいろな跳び方を考えてみよう！



「体の動きを高める運動」の行い方
組合せ方: 効率よく、バランス良く
(循環方式、場所・時間方式)

「実生活に生かす運動の計画」の行い方
＜中学校3年・高等学校入学年次＞

ポイント: 今の自分の生活

計画: 健康に生活するため・運動を行うため

○「授業づくり」のポイント

- ・生徒自らが作成したという達成感をもつことができるようにする
- ・取組の成果や修正の過程が見える資料を活用する
- ・様々な指標を活用する「体の動きを高める運動」

の行い方

- ・学校教育活動や実生活で生かす

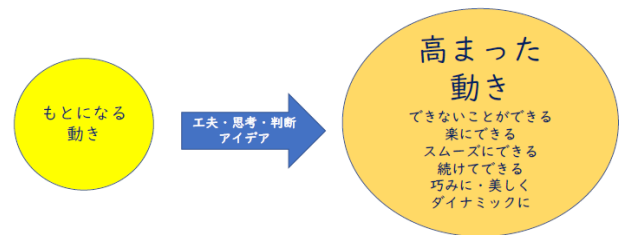
＜高等学校その次の年次以降＞

ポイント: 将来の自分に向け今から

○「授業づくり」のポイント

- ・継続的な運動の計画の立て方、見直し方の手順を取り上げる(体育理論)
- ・知識の指導内容を確認する
- ・楽しく意欲をもって、自己のねらいに応じた実践を
オス

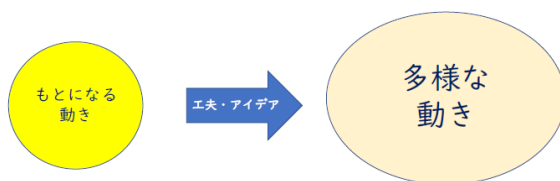
工夫の視点2



- ・タイミングをとる
- ・バランスをとる
- ・リズムカルに動く
- ・力を調整する
- ・距離を調整する
- ・スピードを加減する
- ・滑らかに動けるよう意識する

ようにすれば高まる

工夫の視点1



- ・人数
- ・回数
- ・距離
- ・時間
- ・姿勢
- ・用具
- ・方向など

を変えると広がる