

B 陸上運動系（小学校）コース

二戸市立金田一小学校 教諭 久保 はるひ

【部会テーマ】

各種の運動を通して、運動が苦手な児童生徒を含む全ての児童生徒が、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（心・頭）ほぐしの運動にかかわって

（1）スマイルチェック（心ほぐし）

お互いに体の調子と気分が good か確認する。

（2）ストレッチ（体ほぐし）

ストレッチ中に意識したい点を確認しながら行う。

- ・伸脚：かかとが浮いてしまうのは△
→ 曲げている方の脚の膝を外側に向けるとかかとを着くことができる。
- ・肩回し：肩甲骨を意識して回すと◎
→ ペアの人が肩甲骨の間に手を添え、その手を挟むようにして肩を回す。ペアの人は、4本指から徐々に本数を減らす。
- ・長座体前屈：腰が立つとより遠くに届く
→ お尻歩きで腰を立てる
- ・体側伸ばし：ペアで体の向きを逆にする
→ 腕が下がらず、しっかりと伸ばせる

（3）真似っこランニング（体ほぐし）

グループ毎に1列になり、先頭の人の動きを真似して走る。（ジャンプ、ジグザグ、スキップ、後ろ向き、横向き、クロスステップ、腕回し等）

（4）リズムジャンプ（心・頭ほぐし）

- ① 足は2拍子、手は3拍子
- ② 足は3拍子、手は2拍子

＜指導のポイント＞

- ・子ども自身が「身体のどこに注目すればよいのか」を意識できるようにする。
- ・ペアの仲間と肯定的な声掛けをし合うように促す。
- ・オノマトペで動きのイメージをしやすくする。

2 走の運動にかかわって

（1）ポン・ピュン・ラン（動きの姿勢づくり）

ポン：跳ねるように走る

ピュン：足の入替えを素早くする

- ① その場でジャンプし、ペアの人が両肩をリズムに合わせて弾ませるように下に押す。（ポン）
- ② 走る際、片足が着地するとき、もう片方は前に出るように切り替えを素早く行う。（ピュン）

（2）ミニハードル走（走のリズム・姿勢づくり）

ポン・ピュン・ランを意識してリズムよく跳び越す。靴幅3足分→靴幅5足分に変更すると、短距離走の動きに近づいていく。

（3）スズランダッシュ（走る勢いづくり）

スズランテープを3.5mほどの長さで切り、ズボンに入れる。次走の人は、走者のスズランテープを持ち上げる。テープが床に付かないように走る。
※ 高さは頭、肩、腰の辺りなどで設定し、走者を選ばせる。

※ 重さを加えるために、端にガムテープを貼ってもよい。

※ 屋外で行うと風の影響を受けるため、体育館または向かい風で行う。

→ 素早いスタートダッシュの感覚と最後まで走り切る感覚が身に付く。【写真1】



【写真1】

＜指導のポイント＞

- ・効き足（倒れた時に先に出る足）の確認をする。
- ・ケンステップを取り入れるタイミングに留意する。（リズムが崩れる可能性がある。）

3 跳の運動にかかわって

(1) リズムトレーニング (リズム感覚づくり)

「腰腰・肩肩・上上・パンパン」

- ① 普通のジャンプしながら
- ② 左右にジャンプしながら
- ③ 前後にジャンプしながら (難しい!)

(2) ケンケンパ (跳ぶ感覚づくり)

- ① 感覚を開けずにケンステップを置く
- ② 最後の“パ”の部分の輪を遠くに置く
→自然と両腕を利用して跳ぶようになる。
- ③ ケンパケンパケンパ～パ

最後から2つめを“ケン”ではなく“パ”とする→自然と両足ジャンプ (立幅跳び) の動きにつながる。

- ④ 高さのある障害物(ゴム紐)を置いてみる。
 - ・着地の直前に置く→自然と「くの字」の感覚が養われる。
 - ・踏み切りの近くに置く→高さを意識して跳ぶ。

【写真2】



【写真2】

⑤ 色分けケンパー

ケンステップを一行に色をランダムに並べる。

(3色・1色3枚→計9枚)

赤は左足、緑は右足、黄色は両足など、色ごとに置く足を決め、跳ぶ。

(3) 立ち幅跳び

・タブレットで撮影をし、どこに課題があるのかを見つけられるようにする。(見本と比べる)

※タブレットの動画を静止画にし、軸を記入すると体の傾きなどを比較しやすい。

・ゴム紐などを使って、課題を達成する方法を話し合う。



【写真3】

靴下のかかと部分に穴をあけたものを靴の上からはくと、靴の中に砂が入らない。【写真3】

<指導のポイント>

- ・「両腕をしっかり振って」「着地は“くの字”の姿勢で」など、言葉だけで伝えるのではなく、そういった動きが自然と生まれるような場づくりを工夫し、実際の動きをもとに感覚を養っていけるようにする。
- ・仲間同士でリズムを声に出す。

4 リレー走にかかわって

(1) 猫とネズミ (瞬発力)

ペアで猫役とネズミ役に分かれ、教師が呼名した役が相手にタッチされないように逃げる。

※体の向きが左右逆になるようにスタンバイする。

(激突防止) 【写真4】

※逃げる範囲は15m程度。(長すぎると走力による差が目立ってしまう)



【写真4】

(2) ペーパーバトンパス (勢いを維持したパス)

2人ペアで行う。前走者は、紙を手のひらに乗せ、次走者の手のひらに紙をグッと押し付ける。2人で紙が落ちないように手を重ねたまま、5m程走る。→前走者の勢いを次走者に伝えるイメージ。バトンをグッと押し込むイメージをもてる。【写真5】



【写真5】

<指導のポイント>

- ・低学年はリングバトン、中学年からは筒状のバトンと学年に合わせたバトンを使用する。
- ・バトンを左手で受け取り、右手に持ち替え、次走者の左手に渡す指導を行う。
- ・複数人で勢いを伝えることでタイムが縮むことが実感できるようにする。

5 ハードル走にかかわって

(1) 自分たちでコース作りに挑戦→試走

- ・他のコースも体験しよう
- ・何か変、走り心地が悪いも実感させる
(ミニハードル5台、ケンステップ3、ゴム)

(2) 一定のリズムで走れるコース作り

- ・1歩ハードル (2. 5M)
- ・3歩ハードル (4. 5M)

<指導のポイント>

- ・ハードルに恐怖感のある子どももいるため、いきなり高いハードルに取り組むのではなく、ゴムで代用したものや、やわらかい素材のついたハードルを使用する。
- ・タブレットを用いることで、小さな成長にも気付くことができるようにする。

6 投の運動にかかわって

(1) 投の運動姿勢づくり

「開いて パタン と〜んでいけ！」

- ・みんネットボール【写真6】

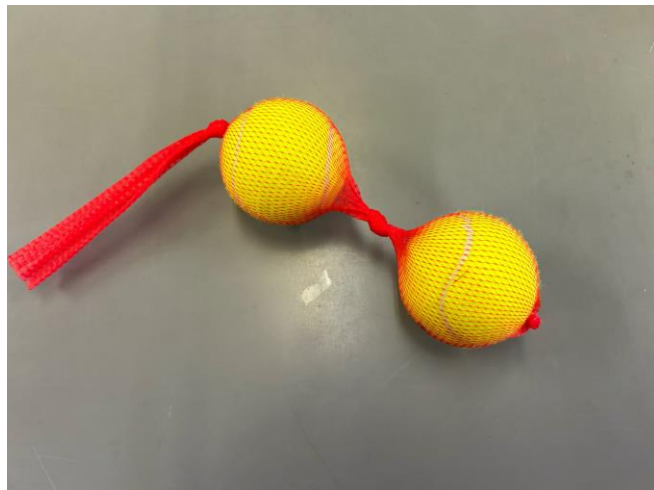
→ボールに回転がかかっているかが分かりやすい

- ・新棒投げ【写真7】

→まっすぐ飛ばしたい方向を狙って

(2) ボールつなぎ

仲間とコースを決めてゴルフのようにつなげていく



【写真6】



【写真7】

<指導のポイント>

- ・「いくよ!」「いいよ!」で事故防止
- ・ゲームは判断して的確になげる、陸上運動では遠くへ投げる (違いを明確に)