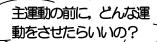
授業で使えるプログラム

【本プログラムの活用にあたって】



鉄棒が苦手な子どもが 多いけど、どんな感覚 づくりが重要なの?







体つくり運動で学習した 動きを、主運動の前の補 強運動で生かしたいけ ど、どのような運動をさ せたらいいの?

感覚づくりとして

準備運動として

補強運動として

うまくできない子ども への手だてとして

選んでやってみよう

陸上運動〔短距離走・リレー、ハードル走〕

主運動 》(学習指導要領の例示から)

- ●30~50m程度のかけっこ 折り返しリレー遊び、低い障害物を用いてのリレー遊び 走の運動遊び
- かけっこ・リレー ●40~60m程度のかけっこ
- 小型ハードル走 ●いろいろなリズムでの小型ハードル越え ●40~50m程度の小型ハードル走
- 短距離走・リレー ●50m~80m程度の短距離走 ●いろいろな距離でのリレー (一人が走る距離50~100m程度) ハードル走 ●40~60m程度のハードル走

高学年の運動領域の名称が 載せてあります。

《 主運動につながるプログラム 》(準備運動・補強運動・感覚づくりとして)

多様な動きをつくる運動 (遊び)

歩いたり走ったりしてみよう





進む方向に視線を向ける

2人組で足じゃんけんゲームをしてみよう

スキップやギャロップをしてみよう



ギャロップは「タッタタッタタッ リズムよく前の足を変えずに進む

物や用具の間を速さや方向を変えて走ってみよう < ね< ね走り)



おもしろランドに挑戦してみよう





グーは(グラス)で3歩 チョキは(チョコレイト)で6歩 バーは(バイナツブル)で6歩 最後の着地で友だちの方を向く



文部科学省の「多様な動きをつくる 運動(遊び)」の中から、主運動に関 連する動きを載せてあります。 学級や個の実態に応じて、選んでさ せましょう。

陸上運動に効果的なストレッチング



・引き上げるよう にして軽く振る。 膝を胸に近づけ たり回したりする。

・左右にゆする。・ゆっくりと足の 甲を押す。

あると便利なミニハードル!

- 膝上げ走一膝をしっかりと上げ、ゆっくりと跳び越す。
- 大股走→大股で跳ぶようにハードルをまたぐ。

(3歩のリズムなど)

「小学生の体育」(鹿児島県保健体育 研究会編)を中心に、主運動に必要 な感覚づくり、ストレッチング、場 作り、指導のポイントなどが載せて あります。

学級や子どもの実態に応じて、選ん でさせましょう。

- →「ダッシュする」「全力で走る」「走りながら進む方向を変える」 「止まる」などの様々な運動の要素を含んでいます。
- 2 リレー游び
- →パスの方法 (手・バトン・輪・ボール), 走る距離, 走るコース, チームの人数などを変えて、いろいろなリレーを楽しみましょう。

3 じゃんけんダッシュ

- →1.5~3mくらい離れて向かい合い、じゃんけんをします。負け に反対を向きダッシュ、勝った方は追いかけて背中にタッチし 4 姿勢を変えたスタートダッシ
- →両足を伸ばして座る・正座・うつ伏せ・仰向けなど、いろいろ スタートの合図を聞いて全力でダッシュします。ダッシュ能力 を操る能力を高めることができます。











[1・2年]

器械運動(マット運動)

《 主運動 》(学習指導要領解説の例示から)

低	で マットを使った三種が返び ●ゆりかご、前頭がり、後ろ痒がり、丸太軟がり ●背支持倒立(首倒立)、かえるの足打ち、壁登り逆立ち、支持での川跳び				
_	マット運動(基本的法回転技) ●前転(大きな前転、開期前面)●後転(開脚缝面)				
Ф	(基本的な倒立技)	●壁倒立(補助倒立、頭倒立、ブリッジ) ●腕立て横兆が越し(側方倒立回転)			
	マット運動(回転技)	●安定した前酢、●大きな前酢、(倒立前酢、跳び前酢) ●開期前酢 ●安定した後酢 ●開脚幾転(伸撥變式)			
高	〔倒立技〕	●安定した壁倒立 ●補助倒立(倒立)●頭倒立 ●ブリッジ(倒立ブリッジ) ●安定した腕立て横派が越し ●側方倒立回転(ロンダート)			
	〔技の組み合わせ方〕	●技ごバランスやジャンプなどを加えて組み合わせる			

《 主運動につながるプログラム 》(準備運動・補強運動・感覚づくりとして)

選んでやって

多様な動きを作る運動(遊び)

腕立て伏せから回ってみよう

いろいろな姿勢で歩いてみよう



横に転がって起きてみよう













手の平を開いて、肘や膝 をしっかり伸ばす

手や足をしっかりついて歩く

床を手や足で思い切り押し て体を小さくして回る



引いてみよう

手押し車をしてみよう

転がってみよう













足を振り降ろした 反動を活かして、 手を引き合いなが らかけ声をかける

引かれる人は肘を伸ばして額 をあげ、おなかに力をいれる

持つ人は友達の膝 のあたりを持つ

手の平でしっかり支え てから押し返す

マット運動に効果的なストレッチング

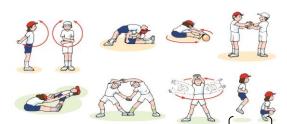
- ◎ アキレス腱をのばす。(ゆっくり)
- ◎ その場に座り、前に体を倒す。
- ◎ 足を開き体を前に倒す。
- ◎ 足の裏を合わせ股関節を柔らかくするなど。











こんな補強運動も



<u>感覚づ</u>くり ※中・高学年の主運動の前に

1 かえるの足うち

2 うさぎの足うち

→手でしっかりと支持が

→足が高く上がるようにしましょう。

できるようにしましょう。





ちいさな川跳び (支持での川跳び)

→両手でマットを突き放すようにしましょう。

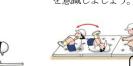


4 壁登り逆立ち

5 ゆりかご・大きなゆりかご

→目線(手の間)に注意しましょう。→お尻・背中・肩・頭の順につくこと を意識しましょう。







器械運動〔鉄棒運動〕

《 主運動 》(学習指導要領解説の例示から)

低	鉄棒を使った運動遊び		●跳び上がりや跳び下り ●ぶら下がり ●易しい回転			
	鉄棒運動(2	基本的な上がり技ご	●「縁掛け振り上がり(「縁掛け上がり)・●補助逆上がり(逆上がり)			
中	Q	基本的农支持回転技	●かかえ込み回り(前方支持回転、後方支持回転)●後方片機掛け回転(前方片機掛け回転)			
	Q	基本的な下り技〕	前回り下り ●転向前下り(片足踏み越し下り) ●両膝掛け倒立下り(両膝掛け振動下り)			
	鉄棒運動〔		●安定した縁掛け振り上がり ●縁掛け上がり (もも掛け上がり) ●安定した補助逆上がり ●逆上がり			
	G	支持回転技)	●安定したかかえ込み回り ●前方支持回転 ●後方支持回転 ●安定した後方片膝掛け回転 ●前方片膝掛け回転			
高	C	下り技〕	●安定した前回の下り ●安定した転向前下り ●片足踏み越し下り ●安定した両膝掛け倒立下り ●両膝掛け振動下り			
	伪	支の組み合わせ方〕	●上がり技、支持回転技、下り技やすでにできている技を選んで組み合わせる			

《 主運動につながるプログラム 》(準備運動・補強運動・感覚づくりとして)

多様な動きをつくる運動(遊び)

腕立て伏せから回ってみよう

コンパス





手の平を開いて,肘や膝を しっかりと伸ばす

いろいろな姿勢で回ってみよう



床を手や足で思い切り押して体を小さくして回る

スキップやギャロップをしてみよう

スキップ・ギャロップ



ギャロップは「タッタタッタタッ」 とリズムよく前の足を変えずに進む

遊具で遊んでみよう

遊具で遊ぎう





ポイント

親指をかけてしっかり握る 足をかける場所をよく見て移動する 姿勢を変えて登ってみる

手押し車をしてみよう



持つ人は友達の膝 のあたりを持つ

友達をおんぶしてみよう

おんぶ



落とさないように、太 ももをしっかり持つ

<u>感覚づ</u>くり

1 逆さ感覚

◎ブリッジ



◎登り棒



◎鉄棒



2 回転感覚

・10 秒間前回り

→10 秒間で何回「前回り下り」ができるか 数えます。早く回ると着地が鉄棒の真下 にくるようになり、すぐに上がれるよう になります。

・10 秒間逆上がり

→10 秒間で何回「逆上がり」ができるか数 えます。早く回ることで後ろへの倒れこ みに慣れ、恐怖心がなくなります

器械運動(跳び箱運動)

《 主運動 》(学習指導要領解説の例示から)

低	跳び箱を使っ	た運動遊び	●踏み越し跳び	●支持でまたぎ乗り・ま	たぎ下り, 支	持で跳び乗り・跳	び下り	●馬跳び,	タイヤ跳び
ф	跳び箱運動	〔基本的な切	り返し系の技)	●開脚が(大きな開脚	跳び, かかえ	込み跳び)			
ΙΨ	〔基本的な回転系の技〕		●台上前転(大きな台上前転)						
	跳び箱運動	〔切り返し系	の技)	●安定した開掘跳び	大きな開脚跳	び ●かかえ込み	跳び		
高		〔回転系〕		●安定した台上前転	大きな台上前	賦(首はね跳び,	頭はね跳	(U)	

《 主運動につながるプログラム 》(準備運動・補強運動・感覚づくりとして)

選んでやって みよう

多様な動きを作る運動(遊び)

腕立て伏せから回ってみよう



ポイント

手の平を開き、肘や膝を しっかり伸ばす

手押し車をしてみよう

一人・グループで

手押し車



ポイント

持つ人は友達の膝のあたりを持つ

両足・片足ではねてみよう

ぴょんぴょん跳んで



止まらずにリズムよくはねる 膝と腕の振りを使って跳ぶ

足ジャンケンをしてみよう

足ジャンケン



声を出し、タイミングを合わせて跳ぶ

いろいろな動作で跳んでみよう

ジャンプで変身



足を開いたり、膝を上げる

大波・小波をしてみよう

大波•小波

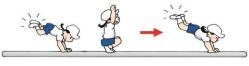


両足でリズムよくジャンプをする

感覚づくり

1 腕支持感覚

- かえるの足うち→しっかりと支持ができるようにしましょう。
- うさぎの足うち→足が高く上がるようにしましょう。



| 1・2年

ゆりかご・大きなゆりかご・前転がり

→お尻・背中・肩・頭の順につくことを意識しましょう。





小さな動作から大きな動作ができるようにしましょう

3 腕で支えて体重を移動する感覚

・連結した跳び箱や平均台



[1・2年]

タイヤ跳びや馬跳び





[1・2年]

4 体を投げ出す感覚

ウサギ跳び



1・2年

陸上運動 〔短距離走・リレー,ハードル走〕

《主運動》(学習指導要領解説の例示から)

低	走の運動遊び	●30~50m程度のかけっこ ●折り返しリレー遊び,低い障害物を用いてのリレー遊び
Ф		●40~60m程度のかけっこ ●周回リレー ●いろいろなリズムでの小型ハードル越え ●40~50m程度の小型ハードル走
间		●50m~80m程度の短距離走 ●いろいろな距離でのリレー(一人が走る距離50~100m程度) ●40~60m程度のハードル走

《 主運動につながるプログラム 》(準備運動・補強運動・感覚づくりとして)

選んでやって L みよう

多様な動きをつくる運動(遊び)

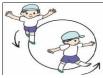
歩いたり走ったりしてみよう

スキップやギャロップをしてみよう

物や用具の間を速さや方向を変えて走ってみよう



グルグル



進む方向に視線を向ける

スキップ・ギャロップ



ギャロップは「タッタタッタタッ」と リズムよく前の足を変えずに進む

くねくね走り



曲がる方向をよく見て走りぬける 曲がる方向に体を傾ける

2人組で足じゃんけんゲームをしてみよう



ポイント

グーは(グラス)で3歩 チョキは(チョコレイト)で6歩 ペーは(パイナツプル)で6歩 最後の着地で友だちの方を向く

おもしろランド



みんなでいろいろなコースに 挑戦してみる

陸上運動に効果的なストレッチング



引き上げるよう にして軽く振る。



膝を胸に近づけ たり回したりする。



左右にゆする。・ゆっくりと足の

甲を押す。

[5.6年]

あると便利なミニハードル! ※導入に

おもしろランドに挑戦してみよう

- 1 こきざみ走→タンタンとリズムよく小刻みに走る。
- 2 膝上げ走→膝をしっかりと上げ、ゆっくりと跳び越す。
- 3 大股走→大股で跳ぶようにハードルをまたぐ。
- 4 ハードルが怖い子どもへ

5 インターバルの練習 (3歩のリズムなど)



感覚づくり

1 鬼遊び

→「ダッシュする」「全力で走る」「走りながら進む方向を変える」 「止まる」などの様々な運動の要素を含んでいます。

2 リレー遊び

→パスの方法 (手・バトン・輪・ボール), 走る距離, 走るコース, チームの人数などを変えて、いろいろなリレーを楽しみましょう。



[1 · 2年]

3 じゃんけんダッシュ

→1.5~3mくらい離れて向かい合い, じゃんけんをします。負けた方は, すぐ に反対を向きダッシュ、勝った方は追いかけて背中にタッチします。

4 姿勢を変えたスタートダッシュ

→両足を伸ばして座る・正座・うつ伏せ・仰向けなど、いろいろな姿勢をとり、 スタートの合図を聞いて全力でダッシュします。 ダッシュ能力の他にも、体 を操る能力を高めることができます。







[1 · 2年]

陸上運動〔走り幅跳び、走り高跳び〕

《 主運動 》(学習指導要領解説の例示から)

低	跳の運動遊び	●幅跳び遊び ●ケンパー跳び遊び ●ゴム跳び遊び		
中	幅跳び	●5~1 Om程度の短い助走での幅跳び	高跳び	●3~5歩程度の短い助走での高跳び
回	走り幅跳び	●助走距離が15~20m程度の走り幅跳び	走り高跳び	●助走が5~7歩程度の走り高跳び

《 主運動につながるプログラム 》(準備運動・補強運動・感覚づくりとして)

選んでやって

多様な動きをつくる運動(遊び)

歩いたり走ったりしてみよう

スキップやギャロップをしてみよう

いろいろなジャンプをしてみよう



進む方向に視線を向ける

〔 スキップ・ギャロップ 〕



ギャロップは「タッタタッタタッ」と リズムよく前の足を変えずに進む

跳んで拍手





高く跳んで素早く拍手 や足打ちをする

中心をよく見てリズム よくはねる

2人組で足じゃんけんゲームをしてみよう

ケンケンでおし相撲をしてみよう

8の字跳びをしてみよう





ポイント

チョキは(チョコレイト)で6歩 ~しばパイナツプル)で6歩 最後の着地で友達の方を向く

ケンケン相撲



ベランスに気をつけな

| 8の字跳び |

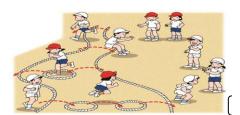


幅跳び、高跳びに効果的なストレッチング



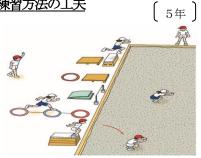
<u>感覚づくり</u>

・いろいろな幅で ・片足や両足で



1年

練習方法の工夫



〔4年〕 (4年)



助走とふみ切り



[6年]

ふり上げ足とぬき足

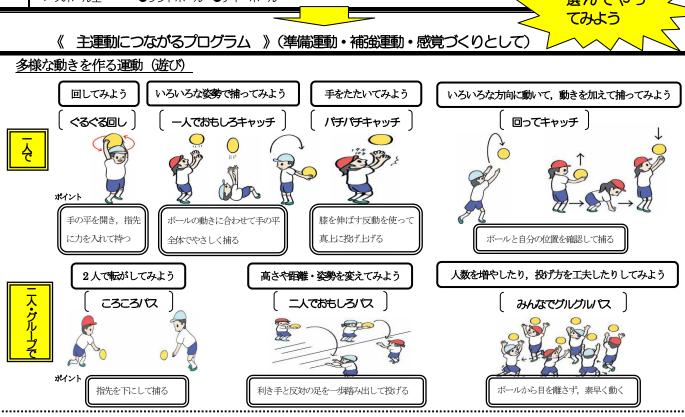
助走, ふみ切り, 空中動作, 着地等

鈴がならないように足を高く

ボール運動〔手操作〕

主運動 》(学習指導要領解説の例示から)

	ボールゲーム 〔ボー	ル遊び〕 ●いろいろなボールを投げたり、ついたり、捕ったりしながら行う的当て遊びやキャッチボール
低	(ボー	ル投げゲーム〕●ボールを転がしたり,投げたりする的当てゲーム ●的当てゲームの発展したシュートゲーム
		●ボールを転がしたり、投げたりするドッジボール
	ゴール型ゲーム	●ハンドボール,ポートボールなどを基にした易し、Yゲーム(手を使ったゴール型ゲーム)
ф		●タグラグビー,フラッグフットボールを基こした易しいゲーム(陣地を取り合うゴール型ゲーム)
	ネット型ゲーム	●ソフトバレーボールを基にした易しいゲーム ●プレルボールを基こした易しいゲーム
	ベースボール型ゲーム	●手やラケットでボールを打ったり、止まったボールを打ったりして行うゲーム
	ゴール型	●バスケットボール ●ハンドボール ●タグラグビー,フラッグフットボール
高	ネット型	●ソフトバレーボール ●プレルボール
	ベースボール型	●ソフトボール ●ティーボール 選んでやっ 選んでやっ
		Tata —



ボールを投げるとき ※大きな動作が大切

- ◎目は投げる方向を見ていますか?
- ◎投げるときの計が上がっていますか?
- ◎膝を曲げて投げていますか?
- ◎足が一歩前に出ていますか?

ボールを捕るとき

- ◎ボールをしっかりと目で見ていますか?
- ◎ボールの勢いに合わせて手をひいていますか?(ボールの勢いを吸収させる)

ボールを打つとき

- ◎バットを握るとき右手と左手はついていますか?
- ◎ボールがバットに当たるまで目で見ていますか?
- ◎腰をつかって体を回転させていますか?

投げる力をつけるためのいろいろな方法

- 1 メンコ打ち→手の振りや肘の高さなどを意識しましょう。
- 2 紙鉄砲→よりよい音を出すように勢いよくしましょう。
- 3 新聞紙バトン投げ一斜め上へ投げる意識を高め、肘を上げるようにしましょう。くるくる回転すると合格です。

ボールを怖がる子どもへの指導

- 1 自分で投げ上げたボールを捕る
- →移動して捕ったりいろいろな捕り方にチャレンジしたりしましょう。
- 2 相手の投げたボールを捕る
- 一頭の上のボールを捕る, 横のボールを捕るなど, いろいろな捕り方をしましょう。 距離や速度を変えてしましょう。

打つ力をつけるためのいろいろな方法

- 1 両手を伸ばしてボールを持ち、体をひねる
- →体をひねるイメージをつかませながらバッティング動作をしましょう。

実態に応じたボール選び 軽いボールから重いボール、柔らかいボールから固いボール、小さいボールから大きいボールへ等

ボール運動〔足操作〕

《主運動》(学習指導要領解説の例示から)

	ボールゲーム(ボール	し、いろいろなボールをけったり、止めたりして行う的当で遊びや蹴り合い
低	(ボー)	U蹴りゲーム〕 ●ボールを蹴って行う的当てゲーム ●的当てゲームの発展したシュートゲーム
		●ボールを蹴って行うベースボール
	ゴール型ゲーム	●ラインサッカー,ミニサッカーなどを基にした易し、Vゲーム(足を使ったゴール型ゲーム)
ф		●タグラグビー、フラッグフットボールを基こした易し、ゲーム(陣地を取り合うゴール型ゲーム)
Р	ネット型ゲーム	●ソフトバレーボールを基こした易し、ゲーム ●プレルボールを基こした易し、ゲーム
	ベースボール型ゲーム	●手やラケットでボールを打ったり、止まったボールを打ったりして行うゲーム
	ゴール型	●バスケットボール ●サッカー ●ハンドボール ●タグラグビー,フラッグフットボール
高	ネット型	●ソフトバレーボール ●プレルボール
	ベースボール型	●ソフトボール ●ティーボール

《 主運動につながるプログラム 》(準備運動・補強運動・感覚づくりとして)

選んで やってみよう

多様な動きを作る運動(遊び)・・・・・・ボールと友だちになろう!

左右交互に、ボール にタッチしよう

ボールにタッチ



バランスをくずさな いようにする。 片方の足の裏でボールを 前後にころがしてみよう



片方の足の浦でころがす。左 右の足でできるようにする。 ボールを太ももに当てて, 手でキャッチしよう



太ももを使って, まっすぐ 上にボールを上げる。

片方の足の裏で、前後左右に8回続けてころがします。



足の裏でボールの感覚をみがく。大きな動作で もバランスをくずさないようにする。

人にぶつからないように散歩しよう

くるくる散歩



ポイント

ドリブルしながら, 人にぶつ からないように動く。

高さや距離・姿勢を変えてみよう



2人組をつくり、片方の人のまわりを素早く 回る。 こまかいドリブルをするようにする。

いろいろな蹴り方で、友だちとパスをしてみよう



ボールを見て、相手に向かって正確にいるする。

ボールを蹴るとき ※大きな動作が大切

- ◎目はボールを見ていますか?
- ◎蹴るときの膝が上がっていますか?
- ◎膝を曲げて蹴っていますか?
- ◎手でバランスをとっていますか?

ボールを受けるとき

- ◎ボールをしっかりと目で見ていますか?
- ◎ボールの勢いに合わせて足をひいていますか?(ボールの勢いを吸収させる)

蹴る力をつけるためのいろいろな方法

- **1** キャッチボール→ボールをよく見て投げことを意識しましょう。
- 2 かんけり遊び→走ってきて思い切り蹴ってにげましょう。
- 3 スキップ→足を上に上げる意識を高め、膝を上げるようにしましょう。 リズミカルに走れると合格です。

ボールを怖がる子どもへの指導

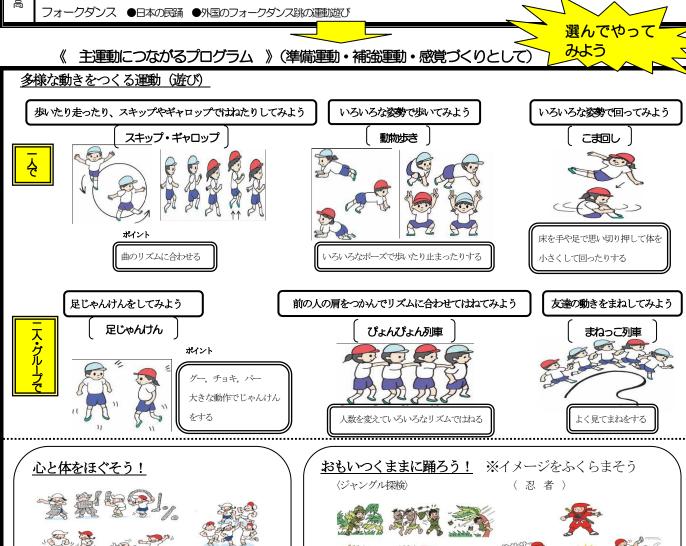
- 1 自分で蹴って壁に当てたボールを足で止める。
 - →移動して止めたり、体のいろいろな場所で止めたりしましょう。
- 2 相手の蹴ったボールを足で止める。
 - →相手にいろいろなところに蹴ってもらい、体のいろいろな場所で止めることに チャレンジしましょう。 胸や頭でも止めてみるといいです。

ゲームを取り入れたボール選び 的当てゲームの場を工夫して、ねらったところに蹴ることができるようにするといいです。

表現運動

主運動》(学習指導要領解説の例示から)

	表現旅び	●鳥・昆虫・恐竜・動物園などの動物や飛行機、遊園地の乗り物など、身近で関心が高く、特徴のある具体的な動きを多く含む題材
	20,000	●局・比比・心理・動が関係との関係では一般に対象し、対策に対して、対策に対して、大概に対している。
低	リズム遊び	●弾んで踊れるようなやや速いテンポのロックやサンバなどの軽快なリズムの曲や身近で関心の高い曲
120		●ジェンカ(フィンランド),キンダーポルカ(ドイツ)、タタロチカ(ロシア)など,軽快なリズムと易しいステップの繰り返しで構成さ
		れる簡単なフォークダンス ※フォークダンスを含めて指導する場合
ф	表現	●具体的な生活からの題材 ●空想の世界からの題材
中	リズムダンス	●弾んで踊れる軽快なテンボのロックやサンバのリズムの曲●いろいろな速さや曲調の異なるロックやサンバのリズムの曲
高	表現	●激し、感じの題材 ●群(集団)が生きる題材 ●多様な題材
	フォークダンス	●日本の民踊 ●外国のフォークダンス跳の運動遊び









「恥ずかしい」という子どもへ・教師がなりきる、場作りを工夫する (曲を流す)、友達のまねをさせる、褒めるなどの方法をとってみましょう。