

「体づくり運動」実践指導資料（平成23年度）

平成23年度において、総合体育センターの学校体育実技来所研修及び学校体育実技特別講座等で実施した体づくり運動の実践例を紹介します。



鹿児島県総合体育センター

目 次

	頁
1 世界のあいさつウォーキング	1
2 ニアミスウォーキング	1
3 目隠しウォーキング	2
4 「うさぎとかめ」の歌に合わせた運動	2
5 「あんたがたどこさ」の歌に合わせた運動(その1)	3
6 「あんたがたどこさ」の歌に合わせた運動(その2)	3
7 明日, 天気になあれ(伝承遊び)	4
8 長馬とび(伝承遊び)	4
9 用具(フープ)を操作する運動(その1)	5
10 用具(フープ)を操作する運動(その2)	5
11 用具(フープ)を操作する運動(その3)	6
12 Zボールを使った運動(その1)	6
13 Zボールを使った運動(その2)	7
14 Zボールを使った運動(その3)	7
15 体のバランスをとる運動	8
16 体やわリンピック	8
17 フープくぐりリレー	9
18 ジャン・ケン・跳んランド	9
付 録	
中学校・高等学校向け, 体力を高める運動の 「単元のねらい」参考例	10
中学校・高等学校向け, 体力を高める運動の 「計画を立てる上での条件」参考例	10
体力を高める運動のねらいに応じた「効率の よい組み合わせ」参考例	11

1	世界のあいさつウォーキング
気付き 調整 交流	
交流をねらいとしたウォーキング	
準備・体勢	
<ul style="list-style-type: none"> ・ 20人にバレーコート半分程度の広さ。 	
実施の手順	
<p>決められたスペースに入る。 全員で自由に歩き回る。 すれ違い際に目があった人と(各国のあいさつとジェスチャーを加えて)あいさつをする。</p> <p>(例) 【日本】「こんにちは」(目を見てお辞儀) 【インド】「ナマステ」(合掌) 【ドイツ】「グーテンタッグ」(握手) 【アメリカ】「ハーイッ!」(ハイタッチ)等</p> <p>声「何人の人とあいさつできるかな?」 声「目があったら、まずニコッと微笑もう!」</p>	



2	ニアミスウォーキング
気付き 調整 交流	
調整をねらいとしたウォーキング	
準備・体勢	
<ul style="list-style-type: none"> ・ 世界のあいさつウォーキングより狭いスペースでよい。 	
実施の手順	
<p>決められたスペースに入る。 全員で自由に歩き回る。 正面から来る人とぶつかる寸前まで接近して、ぎりぎりのところでお互いに右によけてすれ違う。</p> <p>声「ぎりぎりまで我慢できるかな」 声「相手の目をジッと見て目を離さないように」 声「すれ違うときはサッと避けよう」</p>	



5	「あんたがたどこさ」の歌に合わせた運動 (その1)
気付き 調整 交流	
体の動きを調整する運動	
準備・体勢	
<ul style="list-style-type: none"> ・ 「あんたがたどこさ」の歌 ・ 何人でもOK ・ 両手をつないで円を作る。 	
実施の手順	
<p>両手をつないで円になり、歌に合わせて両足ジャンプで右回りに跳ぶ。 「さ」の時だけ左に跳ぶ。 声「歌詞の『さ』が分かりやすいように、歌いながら跳ぼう。」 声「1回まちがえても、最後までやってみよう。」</p>	



6	「あんたがたどこさ」の歌に合わせた運動 (その2)
気付き 調整 交流	
体の動きを調整する運動	
準備・体勢	
<ul style="list-style-type: none"> ・ 「あんたがたどこさ」の歌 ・ ケンステップ(1人に4個) ない場合は、十字になったラインがあればOK ・ 4個のケンステップを正方形になるように置く。 	
実施の手順	
<p>1人で行う 歌に合わせて、前後のケンステップを両足ジャンプで跳ぶ。 「さ」の時だけ、横に跳ぶ。</p> <p>2人で行う となり同士にならないように、ななめ(対角)のケンステップに入る。 1人で行う時と同じ要領で、2人同時に両足で跳ぶ。 上手いけば、ぶつからずにできる。</p>	



声「歌詞の『さ』が分かりやすいように、歌いながら跳ぼう。」
声「1回まちがえても、最後までやってみよう。」

7	明日，天気になあれ（伝承遊び）
気付き 調整 交流	
靴飛ばし（伝承遊び）	
準備・体勢	
<ul style="list-style-type: none"> ・ 運動靴，体育館シューズ 靴を飛ばすのが危険な場合は，スリッパ等を使用し，安全に気をつける。 ・ 得点ライン（実態に合わせて，3点，2点，1点の距離を決める。） ・ 得点板 	
実施の手順	
<p>合図で「明日，天気になあれ」と大きな声を出しながら，一斉に靴を飛ばす。 距離の得点に，晴れ（表）は1点，曇り（横）は3点を加える。 声「靴を飛ばす方向に人がいないか，確認してから飛ばそう。」 声「上手に靴を飛ばせる人から，コツを聞いてみよう。」</p>	



8	長馬とび（伝承遊び）
気付き 調整 交流	
4，5人のチーム対抗で行う伝承遊び	
準備・体勢	
<ul style="list-style-type: none"> ・ 長馬の先頭を支える壁や木 	
実施の手順	
<p>ジャンケンで負けたチームは長馬を作る。 先頭は壁や木に寄りかかり，他の人は順にスクラムを組むように一列になり，長馬になる。 ジャンケンで勝ったチームは長馬の後方で一列になる。 1人ずつ長馬めがけて走り，なるべく前方に馬とびで跳び乗る。 乗った人が1人でも落馬したら交代。 長馬が崩れたら再度やり直し。 無事全員乗ることができたら，先頭同士がジャンケンする。 ジャンケンで負けたチームが長馬になる。</p>	



体格差や年齢差等を十分配慮し，ケガのないように実施する必要がある。

9	用具(フープ)を操作する運動(その1)
気付き 調整 交流	
転がしたフープをくぐる運動	
準備・体勢	
・ フープ(1人に1個)	
実施の手順	
<p>フープが長く転がるように,練習をする。 (前方,リターン) 転がっているフープに触れないようにくぐる。 声「転がっているフープの先端を見ながら,くぐってみよう。」 声「フープがたおれるまで何回くぐるか,挑戦してみよう。」</p>	



10	用具(フープ)を操作する運動(その2)
気付き 調整 交流	
転がしたフープに片足を入れて地面をタッチする運動	
準備・体勢	
・ フープ(1人に1個)	
実施の手順	
<p>フープが長く転がるように,練習をする。 (前方,リターン) フープに並走しながら,片足をフープの中に入れ,反対側の地面をタッチする。 片足を出し入れして,何回地面をタッチできるか挑戦する。 声「いっしょに走れるようなスピードでフープを転がそう。」 声「4拍子か2拍子のリズムでタッチすると連続でできるよ。」 リズムをつかむために,ラインを利用して練習する。 4拍子(1でラインを踏み,2・3・4はその場足踏み),2拍子(1でラインを踏み,2はその場足踏み)の練習を行う。 リズムがとれるようになったら,移動しながら行う。</p>	



1 1	用具(フープ)を操作する運動(その3)
気付き 調整 交流	
転がしたフープを跳び越える運動	
準備・体勢	
<ul style="list-style-type: none"> フープ(1人に1個, 5~7人に1個) 	
実施の手順	
<p>1人で行う フープをリターン(逆回転をかけて転がす)させる練習を行う。 リターンしてきたフープを, タイミングよく跳び越える。</p> <p>グループで行う フープを転がす人以外の方は, フープが転がる方向に1列に並ぶ。 転がってくるフープを前の人から順に跳び越し, 跳んだら列の後ろに並び, フープがたおれるまで跳び越す。</p> <p>声「フープが長く転がるように, 方向や強さを考えて転がそう。」 声「跳び越したら, すぐに列の後ろに並んで, 次の準備をしよう。」</p>	



声「フープが転がる方向に素早く移動しよう。」
体力・体格に合わせたフープを選択させる。

1 2	Zボールを使った運動(その1)
気付き 調整 交流	
スーパーマン	
準備・体勢	
<ul style="list-style-type: none"> 大きめのZボール(3個以上) 3, 4人のグループを作る。 	
実施の手順	
<p>Zボールを付かないように1列に並べる。 最初の1個に1人腹ばいになり(スーパーマン), 横に1人(2人)手を引く補助者を付ける。 前方へ引き, 次のボールへ移動させる。 残りの人は, 後方に残ったZボールを前方に運ぶ。</p> <p>声「スーパーマンになった気分です, 『ピーン』と背筋を伸ばしてみよう。」 声「ボールを移動する人は, スーパーマンが落ちないように素早く運ぼう。」 (発展)「滑り台」 上に乗る人が仰向けに乗る。 後はスーパーマンと同じ要領</p>	



手を引く人は, 2人(両サイドから)がより安全である。

1 3	Z ボールを使った運動 (その 2)
気付き 調整 交流	
サンドイッチウォーキング	
準備・体勢	
・ Z ボール (2 人に 1 個)	
実施の手順	
<p>2 人が前後 (左右) に並んで , 間に Z ボールを挟んで立つ。 手をできるだけ使わないで , ボールを落とさないように , 自由に移動する。</p> <p>声 「 ボールを落とさないためには , どんなことを考えればいいのか。 」</p> <p>(発展) 「 方向転換 」</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ ボールを軸にして , 2 人で体を回転させる (同一方向 , 反対方向) と , 場所を移動しなくても方向転換ができる。 バレーボール等でもできる。 	



1 4	Z ボールを使った運動 (その 3)
気付き 調整 交流	
トランポリン	
準備・体勢	
<ul style="list-style-type: none"> ・ Z ボール (大きいものをできるだけ多く) ・ ボールを寄せ集めて , 周囲を囲みこむだけの人数 	
実施の手順	
<p>大きめの Z ボールを寄せ集め , その周囲を膝で固定するように囲い込む。 1 人がその中に入り , Z ボールの上でトランポリンで弾むように跳ぶ。</p> <p>声 「 周囲の人は , ボールが動かないように隣の人と肩 (腕) を組み , 膝でしっかり支えよう。 」</p> <p>声 「 中に入る人は , 慣れるまでは周囲の人に支えてもらって , ピョンピョン跳ねてみよう。 」</p>	



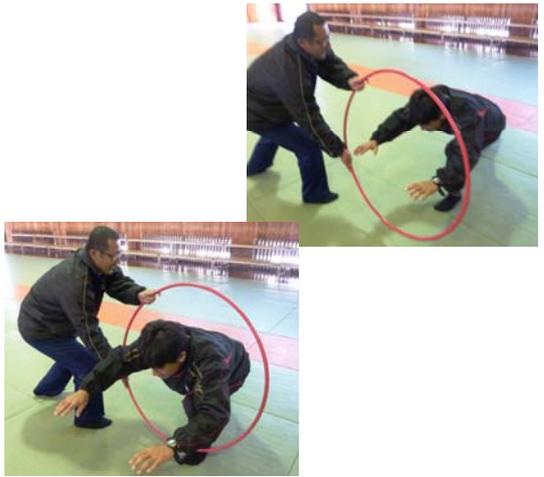
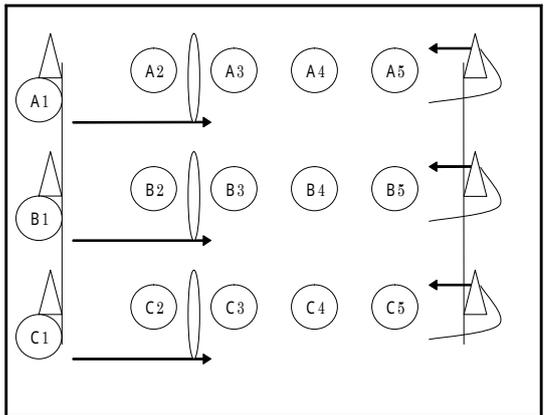
15	体のバランスをとる運動
気付き 調整 交流	
バランス崩し	
準備・体勢	
<ul style="list-style-type: none"> ・ ペアになり，向かい合う。 	
実施の手順	
<p>お互い肘を曲げて，手の平が触れるくらいの距離で立つ。</p> <p>合図で，ペアの手の平を押ししたり，フェイントをかけたり，相手の動きをかわしたりして，バランスが崩れた方が負け。</p> <p>(発展)・蹲踞(そんきょ)の姿勢で行う。</p> <p>(発展)・中腰の姿勢で行う。</p> <p>中腰の姿勢で行うと，体力を高める運動としても行える。</p>	



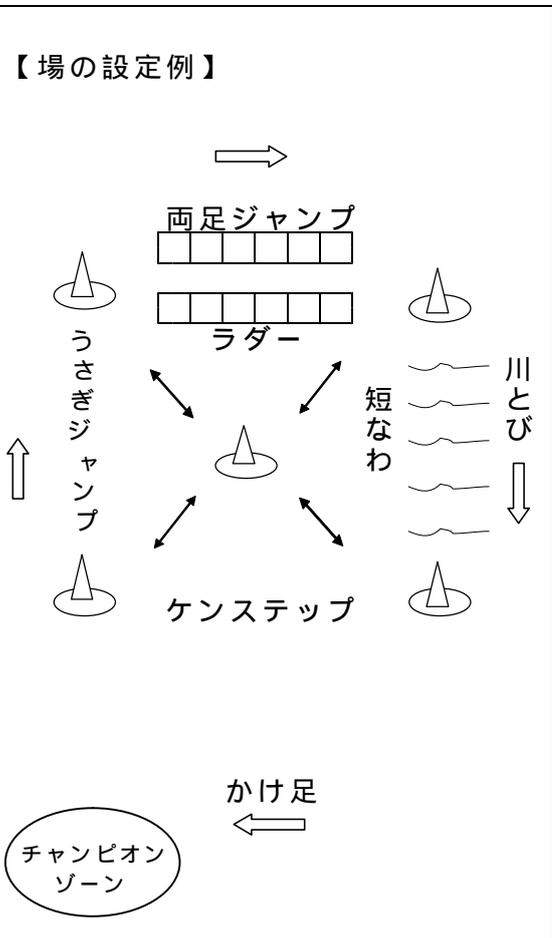
16	体やわリンピック
気付き 調整 交流	
体の柔らかさを高める運動	
準備・体勢	
<ul style="list-style-type: none"> ・ CDケースやマーカーなどの積み重ねられるもの ・ 得点板 	
実施の手順	
<p>UFOキャッチャーの動きを真似し，立位体前屈の要領で前屈し，前方に積み重ねたCDケースやマーカーを両手で挟んでキャッチする。</p> <p>両手でキャッチした枚数が自分の得点になる。</p> <p>声「膝を伸ばして，息を『フーッ』と吐きながら前屈しよう。」</p> <p>声「勢いで前屈せずに，『ジワッ』と前屈しよう。」</p> <p>(発展) マットなどで段差をつけて行う。</p>	



17	フープくぐりリレー
気付き 調整 交流	
フープを持って走る人とそれを素早くくぐる人たちの連携や作戦を競うリレー	
準備・体勢	
<ul style="list-style-type: none"> ・ フープ（各チームに1個） ・ マーカー又はコーン（各チームに2個） 	
実施の手順	
<p>チームで1列になる。 先頭の人フープを持ち、スタート位置に立つ。 合図で先頭の人フープを持って並んでいる人たちの方向に走る。 並んでいる人は、順に素早くそのフープをくぐり越し回れ右をする。 最後尾まで行ったら、先頭は列の後ろにあるコーンで折り返し、くぐり越させる。 スタート位置のコーンを回って、フープを次の人にわたし、最後尾につく。 早く最後の人がフープを持ってスタート位置に戻ってきたチームの勝ち。 声「できるだけ低い姿勢で待てよう」</p>	



18	ジャン・ケン・跳んランド
気付き 調整 交流	
ジャンケンを使って行う体力を高める運動	
準備・体勢	
<ul style="list-style-type: none"> ・ コーン5個、短なわ5個、ラダー2個、ケンステップ20個程度 ・ 4カ所のコーンに同じくらい的人数で分かれる。 	
実施の手順	
<p>4カ所に分かれて、同じ場所にいる2・3人でジャンケンをする。 勝った人は決められた動きで、時計回りに進み、そこにいる人とジャンケンをする。 ③ 負けた人は片足跳びで、中央のコーンまで行き、コーンをタッチして元のコーンに戻り、別の人とジャンケンをする。 1周したら、チャンピオンゾーンへ行く。 チャンピオンゾーンへ行ったら、ジャンケンを待っている人のところへ行き、ジャンケンの相手をする。 (発展) 跳ぶ動きを様々な動きに変えて、場の設定を工夫する。</p>	



付 録

中学校・高等学校向け，体力を高める運動の「単元のねらい」参考例	
中学 1・2 年	新体力テストの結果を分析して，体力の構成要素の中から，自分に必要な運動を一つ（二つ）見付け，自分にあった運動例を組み合わせで行おう。
中学 3 年・ 高校入学年次	（中学 3 年生で部活動が終わった時期に）勉強の合間にできる簡単な運動を，自分に必要な体力の構成要素を踏まえた上で見付け，計画を立てて行おう。 部活動などで取り組んでいるスポーツ（活動）に必要な体力と自分の体力を比較して，今の自分に必要な運動を見付け，計画を立てて行おう。 新体力テストの結果を分析して，自分に必要な運動を選び，安静時とスパーク時の心拍数を参考に，自分にあった運動量で計画を立てて行おう。
高校その次の 年次以降	自分の 10・20 年後，30・40 年後，50・60 年後を考え，それぞれのライフステージで，継続可能な運動の計画を立てて行おう。 今の自分に必要な目的（競技力向上，ケガの予防・リハビリ，健康の保持増進，肥満解消など）を見付け，継続可能な運動の計画を立てて行おう。

中学校・高等学校向け，体力を高める運動の「計画を立てる上での条件」参考例	
場所の設定	自分の部屋で行う運動 畳一畳（程度のスペース）で行う運動 椅子に座って行う運動 公園（広場）で行う運動
時間の設定	3 分程度の曲（課題曲，自由曲）に合わせて行う運動 勉強の合間に行う運動 部活動の前に行う運動 入浴中に行う運動
用具の設定	体育用具（ボール・運動棒など）で行う運動 部活動で使っている道具で行う運動 日常用品（タオルなど）で行う運動 身近にあるもの（ペットボトルなど）で行う運動 道具を使わないで行う運動

体力を高める運動のねらいに応じた「効率のよい組み合わせ」参考例	
体の柔らかさを高めるための運動	<p>いくつかの関節を同時に動かす全身運動を選び、4回以上繰り返して次の運動と組み合わせて行う。</p> <p>リズムカルに楽しく何回か繰り返す。</p> <p>特に柔らかさを高めたい部位があれば、その部位のストレッチも組み合わせて行う。</p>
巧みな動きを高めるための運動	<p>1つの動きがある程度できるようになってから、他の動きと組み合わせて行う。</p> <p>巧みな動きを高めるために同類の動きを組み合わせたり、様々な動きを組み合わせる行う。</p> <p>組み合わせた運動がスムーズに連続してできるようになったら、「動きを持続する能力を高める運動」の組み合わせとしても行うことができる。</p>
力強い動きを高めるための運動	<p>上肢・体幹・下肢の筋力を高める運動の中から、5回程度できつくなる運動をそれぞれ選んで組み合わせて行う。</p> <p>2～3回/日、2～3日/週が効果的な運動量である。</p> <p>重い物を利用するときは、リズムカルにできる動きを4つ選び、組み合わせて80～100拍/1分間の音楽で、3分間程度動き続けて行う。</p>
動きを持続する能力を高めるための運動	<p>歩く、走る、跳ぶ運動の中から1つを選び、120拍/1分間の音楽などを使ってリズムカルに継続して行う。</p> <p>心拍数や疲労感などを参考に継続時間や運動を選んでいく。</p> <p>歩く、走る、跳ぶ運動をそれぞれの持続時間を決めて、組み合わせて行う。</p> <p>動きやリズムに変化が生まれて、より効果的である。</p>