

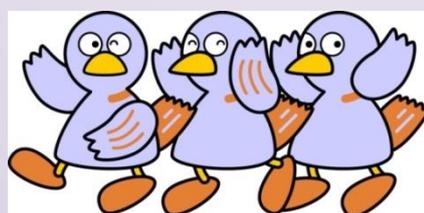


平成26年度 学校体育担当調査研究報告書



「体力向上を目指した効果的な指導方法と授業改善に関する調査研究(2/2年次)」

～「体づくり運動」領域を通して～



埼玉県のマスコット
「コバトン」



目 次

I	主題設定の理由	P 1
II	研究の目的	P 2
III	研究の仮説と仮説検証の手立て	P 2
	(1) 研究の仮説	P 2
	(2) 仮説検証の手立て	P 2
IV	研究の内容	P 3
	(1) 平成 25 年度の実践		
	手立て①：体系的な運動種目の選定		
	手立て②：発達段階に応じた学習過程の編成		
	(2) 平成 26 年度の実践		
	手立て③：各校種の教員、児童・生徒に応じた学習資料の作成		
	①動画資料	P 5
	②体づくり運動のねらいの体系シート	P 7
	③運動の効果・効用シート	P 8
	④「体づくり運動」ステップ表	P 12
	⑤教師用指導シート	P 13
	⑥児童・生徒用学習ノート	P 33
V	研究のまとめ	P 36
	研究協力委員名簿	P 37

I 主題設定の理由

現行学習指導要領は、平成23年度小学校、平成24年度中学校、そして平成25年度高等学校において順次実施されている。小・中・高の各校種の体育・保健体育の最終目標は、「豊かなスポーツライフの実現」である。

平成20年1月の中央教育審議会の答申において、学習指導要領等の改善が示された。その中で体育科・保健体育科の基本方針は、「小学校、中学校及び高等学校を通じて、体育科、保健体育科については、その課題を踏まえ、生涯にわたって健康を保持増進し、豊かなスポーツライフを実現することを重視し改善を図る。」と示されている。また、「学習したことを実生活、実社会において生かすことを重視し、学校段階の接続及び発達の段階に応じて指導内容を整理し、明確に示すことで体系化を図る。」とされている。

答申で指摘された課題とは、「体育では、①運動する子どもとそうでない子どもの二極化があること、②子どもの体力の低下傾向が依然深刻であること、③運動への関心や自ら運動する意欲、各種の運動の楽しさや喜び、その基礎となる運動の技能や知識など、生涯にわたって運動に親しむ資質や能力が十分に図られていない例も見られること、④学習体験のないまま領域を選択していること」である。

そして、これらの課題を解決するために、「体力の向上については、心身ともに成長の著しい時期であることを踏まえ、「体づくり運動」の学習を通して、体を動かす楽しさや心地よさを味わわせるとともに、健康や体力の状況に応じて体力を高める必要性を認識させ、「体づくり運動」以外の領域においても、学習した結果としてより一層の体力の向上を図ることができるようにする。」と示されている。

改善の具体的事項では「体づくり運動」について各校種で次のように示されている。

小学校	「体づくり運動」については、一層の充実が必要であることから、すべての学年において発達の段階に応じた指導内容を取り上げ指導するものとし、学習したことを家庭などで生かすことができるよう指導の在り方を改善する。
中学校	「体づくり運動」については、心身ともに成長の著しい時期であることを踏まえ、体を動かす楽しさや心地よさを味わわせるとともに、健康や体力の状況に応じて体力を高める必要性を認識させ、学校の教育活動全体や実生活で生かすことができるよう指導内容を改善し、取り扱う時間数の目安を示すこととする。
高等学校	「体づくり運動」については、生徒の運動経験、能力、興味、関心等の多様化の現状を踏まえ、体を動かす楽しさや心地よさを味わわせるとともに、健康や体力の状況に応じて自ら体力を高める方法を身に付けさせ、地域などの実社会で生かせるよう指導の在り方を改善する。

このように「体づくり運動」は体育・保健体育において現行学習指導要領の骨子とも言うべき運動領域である。「体づくり運動」は、小学校から高等学校まで12年間継続して履修する唯一の運動領域である。小学校から高等学校まで、体の柔らかさ及び巧みな動きを高めるための運動、力強い動き及び動きを持続する能力を高める運動を全学年で学習し、自己の体力を高める仕組みを学ぶ。トレーニングではなく、発達の段階に応じて、各校種の教員が創意・工夫することによって、体育における課題が解決され、体育・保健体育の目的である「豊かなスポーツライフの実現」が可能になると考える。

一方、小・中・高等学校の「体づくり運動」の授業の現状には様々な課題が残る。各校種の教員に「体づくり運動を進めるにあたっての課題」を挙げてもらったところ、以下のような意見を得た。

校種	課 題
小学校	体育担当の専門教員が少なく、学級担任が体育を指導することが大多数を占める。そのため、体づくり運動のねらいや体系が把握されずに、授業が展開されるので、体力を高めるねらいが分からず、ただ運動を進める学習がみられる。
中学校	小学校とは違い、保健体育科の教員が指導するが、部活動の指導と同様に体力を高める運動がトレーニング的になり、学習計画を立てるまでの能力が高まらずに終わる学習がみられる。
高等学校	昨年度から新学習指導要領が実施されたが、まだその趣旨が浸透していない様子が見られる。また、目標にみられる目的に適した運動の計画や自己の体力や生活に応じた運動の計画を立てることができず、実生活に役立てる計画に至らない学習がみられる。

これらの課題を解決するには、各校種の教員が体づくり運動の意義や体系を知り、その発達の段階に応じた適切な学習課題と運動を児童・生徒に提供し、指導しなければならない。また先の課題にもあげたように、児童・生徒自らが運動の意義を知るとともに、自ら実践する姿勢を育成しなければならない。その際、学校だけでなく、家庭、地域との連携も必要と考える。

そこで、小学生から高校生まで共通に運動できる「体づくり運動」の運動種目を選定し、誰もが自分で運動できるようになる資料を作成し、教員用資料や児童用学習ノートを提供することで、体づくり運動における各校種での課題を解決し、豊かなスポーツライフを形成する授業が展開できると考え、本テーマを設定した。

II 研究の目的

本研究では、小・中・高の各校種で系統性のある指導が可能となる学習資料の作成を通して、児童・生徒の体力の向上を目指した「体づくり運動」の実践研究を目的とする。

III 研究の仮説と仮説検証の手立て

(1) 研究の仮説

小・中・高等学校の体育・保健体育学習で系統性のある有効な資料を作成すれば、発達の段階に応じた体力の高め方がわかり、体力を向上させることができる。

(2) 仮説検証の手立て

- ① 小学校、中学校、高等学校の全児童・生徒が「体づくり運動」の学習において、共通に運動できる体系的な運動種目を選定する。
- ② 選定した運動種目を小・中・高、各校種の目標に応じた学習過程に取り入れる。
- ③ 小・中・高、各校種の児童・生徒に応じた学習資料、教員用指導シート、児童・生徒用学習ノート等を作成し、各校種の目標に応じた「体力を高める」ねらいや運動方法を児童・生徒が理解し、各自に応じた「体づくり運動」を実践できるようにする。

IV 研究の内容

(1) 平成25年度の実践

昨年度の実践では仮設検証の手立て①，②までを終了した。

手立て① 小学校，中学校，高等学校の全児童・生徒が「体づくり運動」の学習において，共通に運動できる体系的な運動種目を選定する。

手立て①の目的を達成するための選定基準は以下のとおりである。

- i 埼玉県内の児童・生徒がどの時間においても容易に取り組めるもの
- ii 各学校で準備，用意できるもの
- iii 校内だけでなく，家庭でも取り組めるもの

小学校から高等学校までの児童・生徒が体の柔らかさ，巧みな動き，力強い動き，動きを持続する能力を高める動き，これら学習指導要領に記載されている4つの動きのねらいを教師，児童・生徒がともに理解しつつ，意欲的に運動できる種目を選定した。このコンセプトは、「いつでも，どこでも，だれでも」である。体づくり運動の趣旨は，小学校では学校だけでなく，家庭でも家族と一緒にできること，中学校，高等学校では自分の生活に必要なとする運動計画を立て実践することであるため，学校の体育館や校庭ですることによって限定される研究では一般化できないと考えた。

体力を高める運動は難しい技能を必要としない。しかし，高校生にはできるが小学生にはできない運動，また高校生には簡単すぎる運動などは選定から排除し，小学生から高校生までの授業でも行え，継続することを討議の柱とし，20の種目を選定した。以下，20の運動種目である。

運動のねらい		運動の種類	具体的な動き（例）
A 体の柔らかさを高めるための運動	1	長座	長座した状態でボールを体の周囲で回す
	2	ブリッジ	ブリッジした状態から様々な動きを入れる
	3	腰部の捻転	二人組背中合わせでボールを操作する
	4	タオルエクササイズA	振り回したり，体の周辺で操作したりする
	5	股関節の運動	四股，ソーラン節，おんぶスクワット等をする
B 巧みな動きを高めるための運動	6	長縄	長縄で様々な跳び方を行う
	7	ボール運動	ペアでボールを投げたり，捕ったりする
	8	ラダー	ラダーを使ったいろいろなステップをする
	9	バランス運動	ケンケンとび，ジグザグ走，スキップ等をする
	10	ダッシュ	いろいろな姿勢からダッシュを行う
C 力強い動きを高めるための運動	11	スクワット	おんぶスクワットや空気イス等を行う
	12	手押し車	二人組で手押し車をしながらジャンケン等をする
	13	腹筋	一人，二人組でボール操作等しながら腹筋を行う
	14	背筋	ボールやタオルを使って背筋を行う
	15	タオルエクササイズB	タオルを使用して握力を高める
D 動きを持続する能力を高めるための運動	16	短縄	短縄で様々な跳び方を行う
	17	サーキット	二人組で様々な運動を繰り返す
	18	追い抜き走	時間や本数を決めて追い抜き走を行う
	19	シャトルラン	正しい動作でシャトルランを行う
	20	エアロビクス	10種類のエアロビクス体操をする

手立て② 選定した運動種目を各校種の目標に応じて学習過程を編成する。

本研究では各校種において、ねらいに応じた体づくり運動が取り組める学習過程を以下のように考えた。

(例1) 1つのねらいの運動を3時間のまとまりとして集中的に実施し、学習内容の習熟を図る学習過程の作成例(本研究では、小学校と中学校の学習過程として採用)

時間・時数	1	2	3	4	5	6	7	8
5	オリエンテーション							まとめ 発表会
10								
15		A 体の柔らかさを高めるための運動(手立て①1~5)			B 巧みな動きを高めるための運動(手立て①6~10)			
20								
25								
30		C 力強い動きを高めるための運動(手立て①11~15)			D 動きを持続する能力を高めるための運動(手立て①16~20)			
35								
40								
45								

(例2) 4つのねらいの運動を1時間で実施し、運動種目や難易度などを段階的に学習し、習熟を図る学習過程の作成例(本研究では、高等学校の学習過程として採用)

時間・時数	1	2	3	4	5	6	7	8
5	オリエンテーション							まとめ 発表会
10		A 体の柔らかさを高めるための運動(手立て①1~5)						
15								
20		B 巧みな動きを高めるための運動(手立て①6~10)						
25								
30		C 力強い動きを高めるための運動(手立て①11~15)						
35								
40		D 動きを持続する能力を高めるための運動(手立て①16~20)						
45								
50								

小学校の体づくり運動の学習は、運動のねらいに応じて取り組むことそのものが、学習のねらいとなる。そこで20種類すべての運動に取り組み、運動を通して体づくり運動が学べるように例1で学習過程を考えた。

中学校の学習は、体づくり運動のねらいを理解し、自らの生活に応じた計画を立てることが学習のねらいである。4つの種類の運動を偏りなく学習し、そこから自分に合った運動の計画を立てられるよう例1で学習過程を考えた。

高等学校の学習は、自己のねらいに応じて、健康の保持増進や調和のとれた体力の向上を図るための継続的な運動の計画を立て取り組むことが学習のねらいである。そこで運動を継続的に取り組めるように例2で学習過程を考えた。

(2) 平成26年度の実践

昨年度までの研究成果と課題を踏まえ、本年度は手立て③に取り組んだ。

手立て③ 小・中・高、各校種の児童・生徒に応じた学習資料，教員用指導シート，児童・生徒用学習ノート等を作成し，各校種の目標に応じた「体力を高める」ねらいや運動方法を児童・生徒が理解し，各自に応じた「体づくり運動」を実践できるようにする。

① 小・中・高の児童・生徒に応じた映像資料

小・中・高の児童・生徒がすぐに活用できるように，体育の特性を生かし，各20種の運動を映像にして配信することを検討した。

本年度第1回の調査研究委員会では，映像撮影の内容について共通理解を図った。

ア 児童生徒の撮影では，視聴する者が分かりやすいように前，横から撮影すること。

イ 撮影時間を30秒程度とし，コンパクトにまとめること。

上記を基として，5月から7月にかけて，研究委員の所属校で撮影した。

その際，課題となったのが児童生徒のプライバシーの保護である。今回の資料は，センターホームページからの発信であり，場合によっては国外でも視聴することが可能となる。そこで研究委員の所属校長に連絡し，撮影対象の児童・生徒の保護者からの撮影承諾を得て，撮影に至った。以下，撮影映像の一覧である。



映像は家庭でも視聴することができる。小学校学習指導要領解説では学習したことを家庭などで生かすと記載されている。小学生が家庭で視聴することで、自己の体力課題について家庭で解決できる取組が容易であるとともに、保護者と共に運動することのよさも効果として期待される。

中学生、高校生は反転学習として利用することも考慮している。家庭で視聴して運動内容を把握することで、保健体育の時間では、個やグループで話し合っって課題を設定、解決する等、主体的な学びが展開されることも期待できる。

また、第2期埼玉県教育振興基本計画にある「協調学習」においても、本年度、戸田市立笹目中学校における保健体育科の授業において、本資料が活用されたことも追記する。

② 発達の段階に応じた「体づくり運動」のねらい体系シート

本シートは、小学生、中学生、高校生が体づくり運動に取り組む目的を記載したものである。小、中、高、各校種の教員に向け、それぞれの発達の段階に応じた目的を一覧にすることで体系がわかる。小学校の教員であれば、中学校や高校でどのような授業が展開されるのか、学習に見通しをもつことができる。高校の教員であれば既習の事項がわかり、指導に役立たせることができると考える。

(7ページ)

③ 運動の効果・効用シート

本シートは、各教員、児童・生徒向けに、各運動がもたらす効果及び日常生活や他の運動にもたらす効用を記載した。これまでの体づくり運動の授業で教師が一方的に指導し、児童・生徒は黙々と運動を行う授業もみられた。その課題に対応するために、「なぜその運動を行うのか」、「その運動を行うとどんな効果があるのか」、また「他の運動の基礎づくりと成り得るのか」等を理解することで、学習への意欲が高まると思われる。(8ページ～11ページ)

④ 「体づくり運動」ステップ表

昨年度選定した20種目の運動を一覧にしたものである。児童・生徒用ノートと表・裏の1枚として活用することをねらいとしたい。(12ページ)

⑤ 教員用指導シート

本シートは、主に体育を専門としない教員が多い小学校で利用することを想定して作成した。各運動のねらいや運動の行い方・留意点、気付かせたい動きの質を高めるポイント(コツ)、児童への発問例、達成目標例、運動の工夫を記載し、ダウンロードして活用することで、初めて高学年を担当する教員でも利用できることを想定して作成した。(13ページ～32ページ参照)

⑥ 児童・生徒用学習ノート

小学校児童用、中学校生徒用、高等学校生徒用にそれぞれ発達の段階に応じた学習カードを作成した。小・中・高等学校で児童・生徒が、各時間の目標に応じた「体づくり運動」の授業が達成できたか、授業終末で振り返ることを想定して作成した。(33ページ～35ページ参照)

体づくり運動のねらい



小学校 低学年

- ・最も基本的な動きを運動遊びとして楽しく経験することによって、動きのレパートリーを増やし、動きを広げることを目指しています。
- ・運動遊びとして多様な動きを経験しながら、体を動かす心地よさを味わい、自然に基本的な動きを身に付けていくことを目指します。

小学校 中学年

- ・低学年で経験し、身に付けた基本的な動きを繰り返し経験したり、新しい運動を行ったりすることによって、基本的な動きのレパートリーをさらに広げていくとともに、無駄な動作を少なくし、より安定した動きができることを目指します。
- ・「〇〇しながら～する」という2つ以上の基本的な動きを組み合わせた運動を経験することによって、巧みに動いたり、より滑らかに動いたりすることができるようにし、動きを質的に高めていくことを目指します。

小学校 高学年

- ・運動を楽しく行う中で、体力の向上を直接のねらいとし、運動を通して学習します。
- ・中学年までの「多様な動きをつくる運動遊び・運動」で身に付けた動きや動きの組み合わせをもとに、体力の必要性や体力を高めるための運動の行い方を理解し、自己の体力に応じて体力づくりが実践できることをねらいとします。

中学校 第1学年～第2学年

- ・体力を高める運動のねらいに応じた運動例をどの程度理解できているか確認します。
- ・その上で、これまでの学習の状況や体力の状況を踏まえ、ねらいに応じて、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を行うとともに、それらを組み合わせる簡単な運動の計画に取り組めるようにします。

中学校 第3学年～高等学校 入学年次

- ・教育活動全体や実生活で生かすことを目指し、これまで学習した運動の行い方や知識を参考に「ねらいに応じて、健康の保持増進や調和のとれた体力の向上を図るための運動の計画を立て取り組むこと」を学習します。
- ・自己の健康や体力の実態と実生活に応じて運動の計画を立て、取り組めるようにします。

高等学校 入学年次の次の年次以降

- ・小学校から高等学校までを通してすべての生徒が学習する「体づくり運動」としての最終段階の学習を意識します。
- ・自己のねらいに応じて、健康の保持増進や調和のとれた体力の向上を図るための継続的な運動の計画を立て取り組めるようにします。

運動の効果と効用(体の柔らかさを高める運動)

学習のねらい

体の柔らかさを高める運動では、体の各部位の(肩、体幹、手首、肘、股関節、足首など)可動範囲を広げることをねらいとして学習します。

運動の効果

各部位の柔らかさが高まると、様々な動きを習得しやすくなったり、巧みな動きが行いやすくなったりすることや、運動するときのけがの防止に役立ちます。

	運 動	運動の効果	運動の効用
長 座		<ul style="list-style-type: none"> 膝や腰の関節の可動範囲を広げ、柔軟性を高めます。 	<ul style="list-style-type: none"> 走る、跳ぶ、蹴るなど様々な運動で大腿部(太もも)を使います。 大腿部の筋肉は強い力を発揮するとともに、けがをしやすい部位です。(特に太ももの裏側) 体の柔らかさを高めることで、脚のけがの防止に役立ちます。
ブリッジ リンボータンス		<ul style="list-style-type: none"> 腰の関節の可動範囲を広げ、腰を反る柔軟性を高めます。 	<ul style="list-style-type: none"> 背中中の筋肉は姿勢良く立ったり、荷物を持ち上げたり、背負ったりするときに使う筋肉です。 腰は漢字のとおり、人の要です。 体の柔らかさを高めることで、全ての運動のけがの防止に役立ちます。
腰部の捻転		<ul style="list-style-type: none"> 腰を捻る動作で可動範囲を広げ、柔軟性を高めます。 	<ul style="list-style-type: none"> バットでボールを打ったり、ボールを強く蹴ったりするとき、腰をひねります。 体の柔らかさを高めることで、しなやかにボールを打ったり、シュートを強く蹴ったりすることやけがの防止につながります。
タオルエクササイズA		<ul style="list-style-type: none"> 肩関節の可動範囲を広げ、肩の柔軟性を高めます。 	<ul style="list-style-type: none"> 肩の筋肉はボールを投げたり、ラケットを振ったりするときに使う筋肉です。 この運動を続けて行うことで、肩の筋肉が柔らかくなり、ボールを投げたり、打ったりする動作が滑らかになります。
股関節の運動		<ul style="list-style-type: none"> 膝関節や股関節の(特に大腿部の裏側)可動範囲を広げ、柔軟性を高めます。 	<ul style="list-style-type: none"> 走る、跳ぶ、蹴るなど様々な運動で大腿部(太もも)を使います。 大腿部の筋肉は強い力を発揮するとともに、けがをしやすい部位です。(特に太ももの裏側) 体の柔らかさを高めることで、脚のけがの防止に役立ちます。

運動の効果と効用（巧みな動きを高める運動）

学習のねらい

巧みな動きを高める運動では、人や物の動きに対応してタイミングよく動くこと、バランスをとって動くこと、リズムカルに動くこと、力を調整して動くことをねらいとして学習します。

運動の効果

巧みな動きが高まると、人や物の動きに対応してタイミングよく動くことや、バランスをとったり、リズムカルに動いたりすること、力を調整して動くことなど様々な運動につなげることができるようになります。

	運 動	運動の効果	運動の効用
長 縄		<ul style="list-style-type: none"> ・長縄の回しての速さに合わせてリズムカルに跳んだり、タイミングを合わせて跳んだりして調整力を高めます。 	<ul style="list-style-type: none"> ・長縄をリズムカルに跳ぶことで各運動に必要なリズム感を育てます。 ・回すスピードに合わせて跳ぶことで、各運動に必要なタイミングをつかみます。
ボ ー ル 運 動		<ul style="list-style-type: none"> ・ペアの友達と気持ちを合わせ、ボールの動きに合わせて投げたり、捕ったりできるようにします。 	<ul style="list-style-type: none"> ・投げ方や捕り方によって、バスケットボールやハンドボール等のボール運動につながります。 ・ボールや人数を増やして運動することで、タイミングを合わせる学習になります。
ラ ダ ー		<ul style="list-style-type: none"> ・ラダーに合わせて素早く、リズムカルに移動できるようにします。 	<ul style="list-style-type: none"> ・リズムカルで細かく、素早いステップは様々な運動に必要な動きです。特にボール運動は不可欠な運動です。ラダーの学習で運動に慣れ、違う運動につなげるようにしましょう。
バ ラ ン ス		<ul style="list-style-type: none"> ・決められたコースをバランスをとって、踏み外さないように移動します。 	<ul style="list-style-type: none"> ・人は2本の足で立つ比較的不安定な動物です。また運動の最中には片足立ちになることがあります。また、相手とぶつかって倒れそうになることもあります。この運動を取り組むことで不安定さを解消する手立てとなります。
ダ ッ シュ		<ul style="list-style-type: none"> ・様々な姿勢から素早く移動できるようにします。 	<ul style="list-style-type: none"> ・ボール運動では場面によってダッシュの仕方が変わります。立って普通に走るだけでなく、スライディングしてから走る、ジャンプしてから走る、後ろ向きから前向きになって走るなど、いろいろな場面を考えてダッシュしましょう。

運動の効果と効用(力強い動きを高める運動)

学習のねらい

力強い動きを高める運動では、自己の体重を利用したり、友達や物などに対してそれを動かしたりすることによって、力強い動きを高めることをねらいとして学習します。

運動の効果

重いものを運ぶ、人を持ち上げるなど力強い動きを高めることがねらいです。

	運 動	運動の効果	運動の効用
スクワット		<ul style="list-style-type: none"> ・大腿部(太もも)の前面部(大腿四頭筋)の力強さを高めます。 	<ul style="list-style-type: none"> ・ジャンプ, キック, ダッシュなど脚を使うほとんどの運動に必要とされる筋肉です。 ・正しい姿勢で運動し, 少しずつ負荷を高めることで, 筋力が高まります。
手押し車		<ul style="list-style-type: none"> ・上腕(肩の周囲), 前腕(肘から手首にかけて)の力強さだけでなく, 大胸筋(胸)の力強さを高めます。 	<ul style="list-style-type: none"> ・この運動は腕の筋肉を高めますが, 主に胸の筋肉(大胸筋)を高める運動です。平泳ぎの動作やボールを思いっきり投げる動作などで使う筋肉です。
腹筋		<ul style="list-style-type: none"> ・腹直筋(お腹の筋肉)の力強さを高めます。 	<ul style="list-style-type: none"> ・腹筋は体のラインを整える筋肉ですから, よい姿勢づくりに役立ちます。 ・人が立つという動作の中心となる筋肉です。
背筋		<ul style="list-style-type: none"> ・腕を体に引き付ける動作, 物を引っ張るような動作で, 強い力を出すために, 僧帽筋, 広背筋, 大円筋などの大きな筋肉の力強さを高めます。 	<ul style="list-style-type: none"> ・上半身を支えるとても重要な筋肉で, スポーツではあらゆる動作の中心となってはたらく筋肉です。 ・腹筋と対になってはたらき, 姿勢をよくする筋肉です。
タオルエグザサイズB		<ul style="list-style-type: none"> ・手を握ったり, 開いたりする動作, 手首の角度を変える動作などを行うための筋肉の力強さを高めます。 	<ul style="list-style-type: none"> ・柔道やレスリングなどでは, 相手をつかんで引き寄せる力, 野球やテニスではバットやラケットを握る力や手首を動かす力となります。

運動の効果と効用(動きを持続する能力を高める運動)

学習のねらい

動きを持続する能力を高める運動では、一つの運動または複数の運動を組み合わせることで一定の時間に連続して行ったり、一定の回数を反復して行ったりすることによって動きを持続する能力を高めることをねらいとして学習します。

運動の効果

動きを続けていくことで回数や距離が伸びたり、呼吸が楽になったりするなどして動きを持続する能力を高めることがねらいです。

	運 動	運動の効果	運動の効用
短 縄		・手軽で、跳べる場所があれば誰にでもできる持続する能力を高める運動です。	・時間を決めたり、音楽のリズムやテンポに合わせて跳ぶことで、楽しみながら持続する能力を高めることができます。
サーキット トレーニング		・様々なステーションで運動することにより、意欲を失わずに持続する能力を高めます。	・それぞれのステーションで高める能力が変わります。 ①ぞうきんがけ…主に腕や足腰の筋肉を持続させる運動です。 ②馬跳び…主に脚の筋肉を持続する運動です。 ③手押し車…手押し車を参照 ④ももあげ走・ダッシュ…ダッシュを参照
追い抜き走		・ラダーに合わせて素早く、リズムカルに移動できるようにします。	・持続する能力は遠泳やマラソン、サイクリング、ウォーキング、ボートなどで能力を発揮します。有酸素運動は体脂肪を燃やします。最低でも20分から30分続けて運動しましょう。
シャトルラン		・決められたコースをバランスをとって、踏み外さないように移動します。	・持続する能力は遠泳やマラソン、サイクリング、ウォーキング、ボートなどで能力を発揮します。有酸素運動は体脂肪を燃やします。最低でも20分から30分続けて運動しましょう。
エアロビクス		・様々な姿勢から素早く移動できるようにします。	・持続する能力は遠泳やマラソン、サイクリング、ウォーキング、ボートなどで能力を発揮します。有酸素運動は体脂肪を燃やします。最低でも20分から30分続けて運動しましょう。

「体づくり運動」ステップ表

運動のねらい		運動の種類	具体的な動き(例)
A 体の柔らかさを高めるための運動	1	長座	長座した状態でボールを体の周囲で回す
	2	ブリッジ	ブリッジした状態から様々な動きを入れる
	3	腰部の捻転	二人組で背中を合わせでボールを操作する
	4	タオルエクササイズ A	振り回したり，体の周辺で操作したりする
	5	股関節の運動	四股，ソーラン節，おんぶスクワット等をする
B 巧みな動きを高めるための運動	6	長縄	長縄で様々な跳び方を行う
	7	ボール運動	ペアでボールを投げたり，捕ったりする
	8	ラダー	ラダーを使ったいろいろなステップをする
	9	バランス	ケンケンとび，ジグザグ走，スキップ等をする
	10	ダッシュ	いろいろな姿勢からダッシュを行う
C 力強い動きを高めるための運動	11	スクワット	おんぶスクワットや空気椅子等を行う
	12	手押し車	二人組で手押し車をしながらジャンケン等をする
	13	腹筋	一人，二人組でボール操作等しながら腹筋を行う
	14	背筋	ボールやタオルを使う
	15	タオルエクササイズ B	タオルを使用して様々な動きを行う
D 動きを持続する能力を高めるための運動	16	短縄	短縄で様々な跳び方を行う
	17	サーキットトレーニング	二人組で様々な運動を繰り返す
	18	追い抜き走	時間や本数を決めて追い抜き走を行う
	19	シャトルラン	正しい動作でシャトルランを行う
	20	エアロビクス	10種類のエアロビクス体操をする

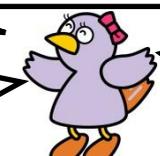


コツコツときたえた体は たからもの

体の柔らかさを高めるための運動（長座）

運動のねらい	開脚や閉脚の状態です、ボールなどの用具を使って柔軟性を高める。		
運動の行い方 留意点など	<p>【ポートこぎ】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ペアで足を開いて、手をお互いに持ち、引いたり、引かれたりする。  <ul style="list-style-type: none"> ・うまくできない児童は、膝を曲げるように指導する。 	<p>【ボール渡し】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ペアで足を閉じて、足の裏を付け、ボールを渡したり受け取ったりする。  <ul style="list-style-type: none"> ・うまくできない児童は、膝を曲げるように指導する。 	<p>【ボール回し】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・長座及び開脚の状態です、体の周囲にボールを回していく。  <ul style="list-style-type: none"> ・うまくできない児童は、膝を曲げるように指導する。
気付かせたい動きの質を高めるポイント（コツ）	<ul style="list-style-type: none"> ・膝を曲げずに行うようにするとともに、足の開き具合によって運動の質が変わることを意識させる。 ・声をかけ合って、引いたり引かれたりする。 	<ul style="list-style-type: none"> ・膝を曲げずに行うようにする。 ・声をかけ合って、引いたり引かれたりする。 ・柔軟性が高まってきた児童にはお互いの距離を離すようにする。 	<ul style="list-style-type: none"> ・膝を曲げず、自らの手でボール操作を行い、体の周囲を回せるようにする。 ・開脚の状態ですきたら閉脚に挑戦させる。
教師の発問例	 <p>正しい姿勢で運動ができているかな？</p> <p>足のどのあたりが、伸びているかな？</p> <p>腰は曲がっているかな？</p> <p>肘も良く伸びているかな？</p>		
達成目標例	<ul style="list-style-type: none"> ・膝を曲げずに引いたり、引かれたりできる。 	<ul style="list-style-type: none"> ・膝を曲げずにボールを渡したり、受け取ったりできる。 ・お互いの距離を離して、膝を曲げずにボールを渡したり、受け取ったりできる。 	<ul style="list-style-type: none"> ・膝を曲げずに、自らの手でボール操作を行い、体の周囲を回すことができる。
運動の工夫	<ul style="list-style-type: none"> ☆指、手、手首と持つ位置をずらしていく。 ☆ボールを小さくしていく。 		

体の柔らかさを高めるための運動（ブリッジ等）

運動のねらい	体を反らせることを通して、柔軟性を高める。		
運動の行い方 留意点など	<p>【ささ舟】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・仰向けになり、体を反らせながら、両手で両足を持つ。前後に体を揺らす。  <ul style="list-style-type: none"> ・うまくできない児童には、体を揺すらずに、できるだけ両脚が床から離れる状態で、体が保持できるようにする。あごを前に出すようにして、胸を張らせるようにする。 	<p>【ブリッジ】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・仰向けになり、両手両足を床につけた状態で体を支え、体を反らせながら、保持する。  <ul style="list-style-type: none"> ・うまくできない児童には、頭を付け、ブリッジの体勢をとらせると逆さ感覚にも少しずつ慣れてくる。その後、少しずつ頭への比重を少なくしていく。 	<p>【リンボーダンス】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・立位で脚を開き、体を後ろに反らせながら目標物に当たらないように移動していく。  <ul style="list-style-type: none"> ・高さを、「肩」→「胸」→「腰」と少しずつ低くしていくことで、スモールステップの課題を提示し、挑戦させていく。
気付かせたい動きの質を高めるポイント（コツ）	<ul style="list-style-type: none"> ・視線が前に向くようにする ・両脚が床から離れるようにする。 	<ul style="list-style-type: none"> ・手の指先が足の方に向くようにする。 ・視線が床を向くようにする。 	<ul style="list-style-type: none"> ・視線が上を向くようにする。 ・足を開くと重心が低くなる。
教師の発問例	<p style="text-align: center;">前・床・上が見えているかな？ 胸が張れているかな？</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;"> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; border-radius: 10px;"> <p>背中を大きく反らせているかな？</p> </div>  <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; border-radius: 10px;"> <p>どうやったら上手に体を反らせることができるかな？</p> </div> </div>		
達成目標例	<ul style="list-style-type: none"> ・両脚を床から離れた状態を保持することができる。 	<ul style="list-style-type: none"> ・頭を離して、両手両足で立つ（ブリッジする）ことができる。 	<ul style="list-style-type: none"> ・胸の高さの目標物に当たらないよう動くことができる。
運動の工夫	<ul style="list-style-type: none"> ☆大きく揺らして行う。 ☆友だちと合わせて行う。 	<ul style="list-style-type: none"> ☆下にボールを転がす。 ☆下を人がくぐる。 ☆(片手・片足を)それぞれ離してできる。 ☆前後左右に動くことができる。 	<ul style="list-style-type: none"> ☆肩の高さで行う。 ☆胸の高さで行う。 ☆腰の高さで行う。

体の柔らかさを高めるための運動（腰部の捻転）

<p>運動のねらい</p>	<p>ペアで、腰部を捻転しながら柔軟性を高める。</p>
<p>運動の行い方 留意点など</p>	<div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="border: 2px solid black; border-radius: 20px; padding: 10px; width: 45%;"> <p style="text-align: center;">【背中合わせでボール渡し】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・長座の状態で背中を合わせ、左右交互に腰部を捻転させ、ボールを受け渡すようにする。  <ul style="list-style-type: none"> ・うまくできない児童には大きなボールを使い、ゆっくりと行わせる。 </div> <div style="border: 2px solid black; border-radius: 20px; padding: 10px; width: 45%;"> <p style="text-align: center;">【背中合わせでタオル渡し】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・長座の状態で背中を合わせ、左右交互に腰部を捻転させ、タオルを受け渡すようにする。  <ul style="list-style-type: none"> ・うまくできない児童にはタオルを長く伸ばした状態で、ゆっくりと行わせる。 </div> </div>
<p>気付かせたい動きの質を高めるポイント（コツ）</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・長座の状態で背中をぴったりと合わせるようにする。 ・お互いがしっかり腰部を捻転しボールの受け渡しができる。 ・声をかけ合って、運動を行わせる。
<p>教師の発問例</p>	<div style="text-align: center;">  </div> <div style="display: flex; justify-content: space-around; margin-top: 10px;"> <div style="border: 1px solid black; border-radius: 10px; padding: 5px; width: 30%;"> <p>腰をしっかりひねっているかな？</p> </div> <div style="border: 1px solid black; border-radius: 10px; padding: 5px; width: 30%;"> <p>腰のあたりがしっかり伸びているかな？</p> </div> </div> <div style="display: flex; justify-content: space-around; margin-top: 10px;"> <div style="border: 1px solid black; border-radius: 10px; padding: 5px; width: 30%;"> <p>お互いに声をかけているかな？</p> </div> <div style="border: 1px solid black; border-radius: 10px; padding: 5px; width: 30%;"> <p>お互いの顔を見ながらできているかな？</p> </div> </div>
<p>達成目標例</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・お互いが、しっかり腰部を捻転しボールの受け渡しが、左右でできる。
<p>運動の工夫</p>	<ul style="list-style-type: none"> ☆お互いの距離を離していく。 ☆ボールやタオルを小さくしていく。 ☆競争を取り入れていく。

体の柔らかさを高めるための運動（タオルエクササイズA）

運動のねらい	腕を回す等をして肩を回し，柔軟性を高める。		
運動の行い方 留意点など	<p>【背中ゴシゴシ】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・お風呂で，タオルを使って背中を洗うように片手は上，もう一方の手は下からタオルを持ち，背中をこするように上下に動かす。  <ul style="list-style-type: none"> ・うまくできない児童には，片手で持ったタオルを上から背中に回した状態から，補助してタオルを持たせてあげる。 	<p>【両手で8の字】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・両手でタオルを持ち，下から上に勢いをつけて8の字を書くように動かす。軌道が8の字になっていることを確認させ，膝を使い操作させるとよい。  <ul style="list-style-type: none"> ・うまくできない児童には，一度静止させ，下から上に動かすところを繰り返し練習させる。 	<p>【体通し】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・タオルの両端を持ち，縄跳びをするように足の下を通し，後から頭上を通って元の位置に戻る。  <ul style="list-style-type: none"> ・うまくできない児童にはタオルを持たずに取組ませる。長めのスポーツタオルやバスタオルを行ってもよい。
気付かせたい動きの質を高めるポイント（コツ）	<ul style="list-style-type: none"> ・上の手と下の手で交互に引っ張り合うように動かす。 	<ul style="list-style-type: none"> ・下から上で力を入れるようにする。 ・膝をやわらかく曲げながら行うようにする。 	<ul style="list-style-type: none"> ・肩を大きく動かすようにする。
教師の発問例	<p style="text-align: center;">体を大きく動かすことができているかな？</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;"> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; border-radius: 10px;"> <p>体全体を使っているかな？</p> </div>  <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; border-radius: 10px;"> <p>どうやったら上手にタオルを動かすことができるかな？</p> </div> </div>		
達成目標例	<ul style="list-style-type: none"> ・タオルを後ろに回した状態で，両手でタオルを持つことができる。 	<ul style="list-style-type: none"> ・膝を使って大きく両手で下から上へ8の字を行うことができる。 	<ul style="list-style-type: none"> ・タオル一枚分の大きさで体通しを行うことができる。
運動の工夫	<ul style="list-style-type: none"> ☆反対の方向で行う。 ☆タオルを短くして行う。 ☆反対回しで行う。 ☆2人で合わせて行う。 ☆みんなで合わせて行う。 		

体の柔らかさを高めるための運動（股関節の運動）

運動のねらい	股関節を開いた状態で負荷をかけ、柔軟性を高める。		
運動の行い方 留意点など	<p>【起き上がりにぼし】</p> <ul style="list-style-type: none"> 足裏を合わせて座り、両手で足を持ち、背中を床に接触しながら回り起き上がる。この時、股関節を大きく開くようにする。  <ul style="list-style-type: none"> うまくできない児童には、背中が付く位置を確認し、ゆっくり行わせる。実際に補助をして行ってもよい。 	<p>【ソーラン節似の動き】</p> <ul style="list-style-type: none"> 運動会などで使用する「ソーラン節」に似た踊りで、腰を落とすところを意識して股関節が開くようにする。  <ul style="list-style-type: none"> うまくできない児童には、両足を開き、背筋を伸ばした状態から少しずつ腰を落とし、膝の高さまで腰が落ちるようにする。 	<p>【四股】</p> <ul style="list-style-type: none"> 片足をできるだけ高く上げて開いた状態を保つ。足を戻したときにしっかりと腰を落とすようにする。 腰を膝まで落として構えるようにする。  <ul style="list-style-type: none"> うまくできない児童には、挙げる足を低い位置から行うようにさせる。
気付かせたい動きの質を高めるポイント（コツ）	<ul style="list-style-type: none"> 足を開いた状態で、しっかりと両手で足を持ってられるようにする。 	<ul style="list-style-type: none"> 足を開いた状態で、しっかりと腰を落とすようにする。 	<ul style="list-style-type: none"> 足を開いた状態で、しっかりと腰を落とすようにする。
教師の発問例	<div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;"> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: 30%;"> <p>両脚を開いて、腰を膝の高さまで落とせるかな？</p> </div> <div style="text-align: center;">  </div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: 30%;"> <p>できるようになった人は、両脚をもっと大きく開くことができるかな？</p> </div> </div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: 30%; margin-top: 10px;"> <p>股関節が開いているかな？</p> </div>		
達成目標例	<ul style="list-style-type: none"> 足裏を合わせ、両手で持つことができる。 	<ul style="list-style-type: none"> 腰を膝まで落として踊ることができる。 	<ul style="list-style-type: none"> 腰を膝まで落として構えることができる。
運動の工夫	<ul style="list-style-type: none"> ☆足の裏を合わせて、尻の方に近付ける。 ☆両膝を床につけるようにする。 ☆上体を前に倒してみる。 	<ul style="list-style-type: none"> ☆曲げている方の足のかかとをつけて行う。 ☆伸ばしている方の足のつま先を天井に向ける。 	<ul style="list-style-type: none"> ☆足を高く上げ、腰を深く落として行う。

巧みな動きを高めるための運動（長縄）

運動のねらい

集団で跳ぶ楽しさを味わいながら，調整力を高める。

運動の行い方
留意点など

【8の字跳び】

- ・縄が下について上に上がり始める時に入る。
- ・走り抜けるように跳ぶ。



【ダブルダッチ】

- ・むかえ跳びのタイミングで縄に入る。
- ・手前の縄だけを見て跳ぶ。
- ・縄に入れられない児童に対しては横につき、押してあげるなどしてタイミングをつかませる。



気付かせたい
動きの質を高
めるポイント
(コツ)

- ・入るタイミングをつかんだら，8の字回旋と同じタイミングで連続して縄に入る。
- ・回し手の腕の動きを見て跳ぶようにする。
- ・徐々に縄を回す速度を速める。
- ・慣れてきたら逆8の字跳びを行う。

- ・入るタイミングをつかんだら，並んでいる人がリズムよく連続になるように跳ぶ。
- ・回し手の腕の動きを見て跳ぶようにする。
- ・徐々に縄を回す速度を速める。
- ・縄の中央付近で跳ぶようにする。

教師の発問例

縄のどこで跳ぶといいかな？



縄に入るタイミングはいつがいいかな？

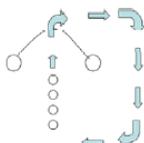
どこを見て跳ぶといいかな？

達成目標例

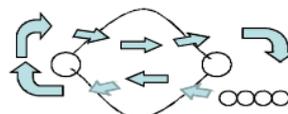
- ・回数（連続して10～30回）
- ・時間（継続して1分～3分）

運動の工夫

- ☆ゼロ字跳び → ひょうたん跳び 1列 → 2列
- ☆8の字跳び → 逆8の字跳び → ダブルダッチ
- ☆縄を回す速度を速めたり，遅くしたりする。
- ☆人数を徐々に多くしていく。



【0字跳び】



【ひょうたん跳び】

巧みな動きを高めるための運動（ボール運動）

運動のねらい

様々なボールの投げ方や捕り方をすることで、調整力を高める。

運動の行い方
留意点など

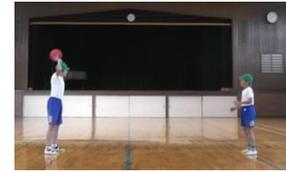
【二人組のペアで行う】



【片手パス】



【チェストパス】



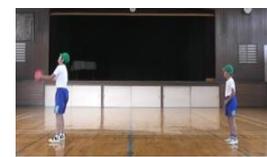
【オーバーハンドパス】



【脚下パス】



【股下パス】



【背後パス】

気付かせたい
動きの質を高
めるポイント
(コツ)

- ・自分が投げることを意識するとともに、相手が捕りやすいボールを考えさせる。
- ・声を掛け合って行う。
- ・相手との距離を離し、正確にボールを捕れるようにする。

教師の発問例

手を何回たたけるかな？

どんなボールの取り方ができるかな？



どんな投げ方ができるかな？

達成目標例

- ・多様なボールの投げ方や捕り方を工夫して行うことができる。
- ・友だちと息を合わせて同じ動作でボールをコントロールすることができる。

運動の工夫

☆リレーなどのゲームを行う。〈ボール運びリレー〉

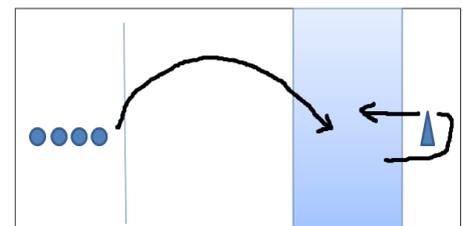
- ①スタートラインからボールを前方上に投げ上げる。
- ②コーン手前のゾーンでキャッチをする。
- ③ボールをもってコーンを回り、次の人に渡す。

☆2つのボールをぶつける。

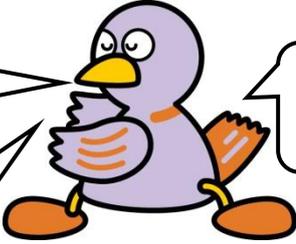
☆大きさを変える。

☆1人で行う（・様々な体勢での投げ上げキャッチ・動作を加えて・ボールの大きさを変えて）
☆グループで行う

（・円になって同時に横にバウンドパス・自分の真上にボールを上げて横に移動する）



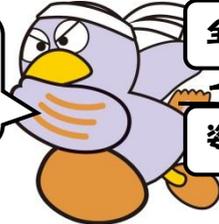
巧みな動きを高めるための運動（ラダー）

運動のねらい	ラダーを使い、様々な跳び方で、調整力を高める。		
運動の行い方 留意点など	<p>【ジャンプステップ】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ゲーとパーのリズムでテンポよく体を移動する。 	<p>【ツイストステップ】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・脚を左右にクロスしながら、テンポよく体を移動する。 	<p>【ラテラルステップ】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・横を向いたステップをして、リズムよく体を移動する。 
気付かせたい動きの質を高めるポイント（コツ）	<ul style="list-style-type: none"> ・素早く足を動かし、様々なステップを軽やかに踏むことができる。 ・姿勢は少し前傾で、かかとをつけないで走るようにする。 ・調子よく、リズムカルに運動できるようにする。 ・始めはゆっくりと確実に出来るようにし、徐々にスピードを上げるようにする。 		
教師の発問例	<div style="display: flex; align-items: center; justify-content: center;"> <div style="border: 1px solid black; border-radius: 10px; padding: 5px; margin-right: 10px;"> <p>フォームを意識しているかな？</p> </div>  <div style="border: 1px solid black; border-radius: 10px; padding: 5px; margin-left: 10px;"> <p>少し慣れてきたらスピードを上げられるかな？</p> </div> </div> <div style="border: 1px solid black; border-radius: 10px; padding: 5px; margin-top: 10px; width: fit-content;"> <p>正しいフォームで移動しているかな？</p> </div>		
達成目標例	<ul style="list-style-type: none"> ・ゲーパーのリズムに合わせてラダーの中と外に交互に両脚を入れたり出したりして跳ぶ事ができる。 	<ul style="list-style-type: none"> ・体をひねって、右脚は左へ、左脚は右へ、リズム良く跳びながら移動することができる。 	<ul style="list-style-type: none"> ・ラダーの中・中・外・外をテンポよく飛ぶことができる。
運動の工夫	<ul style="list-style-type: none"> ☆始めはゆっくりした易しい動きから行う。 ☆横の動きや前後の動きを取り入れた方法で行う。 ☆ランニング系・ジャンプ系・ツイスト系・リズム系など、いろいろな運動に発展させる。 ☆最初は、ラダー（線）を踏んでもよいが、だんだんとラダー（線）を踏まないように行う。 ☆ラダーはラインカーで引いたり、ビニルテープで作成したりしてもよい。 <p style="text-align: right;">（1マスおよそ50cm程度）</p>		

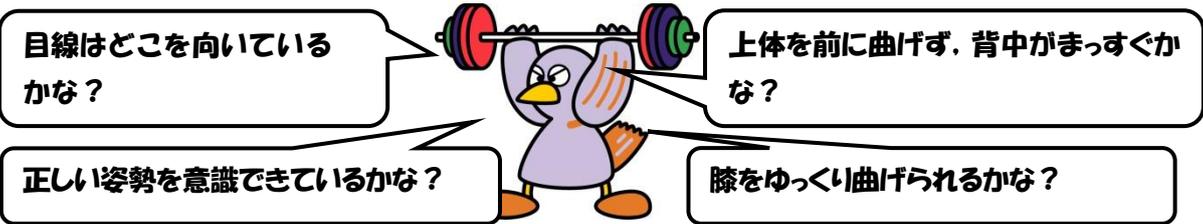
巧みな動きを高めるための運動（バランス）

<p>運動のねらい</p>	<p>バランスをとりながら、自らの体を移動させ、調整力を高める。</p>	
<p>運動の行い方 留意点など</p>	<p style="text-align: center;">【ジグザグ走】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・体のバランスをとりながら、障害物をかわして走る。 	<p style="text-align: center;">【バランス渡り】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・決められたコースの幅から落ちないようにバランスをとりながら、体を移動させていく。（なわ等） 
<p>気付かせたい動きの質を高めるポイント（コツ）</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・走って障害物をかわしながら、体のバランスをとり、体の軸を意識して移動する。 ・切り返してバランスを崩さないよう、素早く動く。 	<ul style="list-style-type: none"> ・決められたコースの幅から落ちないように両手でバランスをとって体の軸を意識して移動する。 ・慣れてきたらケンケンやスキップをしたり、ドリブルをしたり、手で棒を操作したりしながら移動できるようにする。
<p>教師の発問例</p>	<div style="display: flex; align-items: center; justify-content: center;"> <div style="border: 1px solid black; border-radius: 15px; padding: 10px; margin-right: 20px;"> <p>どうしたら体の中心がぶれないかな？</p> </div>  <div style="border: 1px solid black; border-radius: 15px; padding: 10px; margin-left: 20px;"> <p>バランスをとるためにはどうすればいいかな？</p> </div> </div> <div style="border: 1px solid black; border-radius: 15px; padding: 10px; margin-top: 10px; text-align: center;"> <p>目線はどこを向いているかな？</p> </div>	
<p>達成目標例</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・走って障害物（カラーコーン等）をかわしながら、体のバランスをとり、体の軸を意識し、目標（ゴール地点）まで移動することができる。 	<ul style="list-style-type: none"> ・決められたコースの幅から落ちないように両手でバランスをとりながら体の軸を意識し目標（ゴール地点）まで移動することができる。
<p>運動の工夫</p>	<ul style="list-style-type: none"> ☆ケンケンやスキップの幅を広げていく。 ☆競争を取り入れていく。 ☆障害物の間隔を広くしたり、狭くしたりする。 ☆バランス渡りのコースの幅を広くしたり、狭くしたりする。 	

巧みな動きを高めるための運動（ダッシュ）

<p>運動のねらい</p>	<p>いろいろな姿勢から全力で走る運動をさせ、調整力を高める。</p>
<p>運動の行い方 留意点など</p>	<div style="border: 2px solid black; border-radius: 20px; padding: 10px;"> <p style="text-align: center;">【いろいろなスタート姿勢から、合図でダッシュ】</p> <p>(体育座り，うつ伏せ，後向き立った姿勢，後向き体育座り，後向きうつ伏せ)</p> <ul style="list-style-type: none"> ・指定されたスタート姿勢をとり，合図とともにその姿勢から走る姿勢をつくり一定距離をダッシュする。 <div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;">    </div> </div>
<p>気付かせたい動きの質を高めるポイント (コツ)</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・合図を集中して聞き，すぐに反応してスタートできるようにする。 ・いろいろなスタート姿勢から，素早く起き上がり，走る姿勢を整え，一定距離まで全力で走りきれるようにする。
<p>教師の発問例</p>	<div style="text-align: center;">  </div> <div style="display: flex; justify-content: space-between; margin-top: 10px;"> <div style="border: 1px solid black; border-radius: 10px; padding: 5px; width: 40%;"> <p>素早く反応できるかな？ よく合図を聞こう。</p> </div> <div style="border: 1px solid black; border-radius: 10px; padding: 5px; width: 40%;"> <p>全力で走るためにはどうすればいいかな？</p> </div> </div> <div style="border: 1px solid black; border-radius: 10px; padding: 5px; width: 40%; margin-top: 10px; margin-left: auto;"> <p>姿勢が低くスタートできていているかな？</p> </div>
<p>達成目標例</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・耳を澄まして，合図を聞き，いろいろなスタート姿勢から素早く走る姿勢を整え，一定距離まで全力で走りきることができる。(5 m, 10 m, 20 m等)
<p>運動の工夫</p>	<ul style="list-style-type: none"> ☆スタートの姿勢を変えたり，走る距離を変えたりして児童生徒の意欲を高める。 ☆競争を取り入れていく。 ☆ねことねずみ (ねこの列とねずみの列で背を向け指定された方の列が逃げ，指定されなかった列が追いかける。) ☆どーこだどこだ (指定された目標物に向かって走り，目標物にタッチして帰ってくる。)

力強い動きを高めるための運動(スクワット)

運動のねらい	自己の体重や抵抗を負荷として、筋力を高める。	
運動の行い方 留意点など	<p style="text-align: center;">【空気イス】個人</p> <ul style="list-style-type: none"> ・おんぶスクワットにつなげるための姿勢をつくる。 ・正しい姿勢で行う。 (目線はまっすぐ、背中がまっすぐつま先、膝の向きはまっすぐ) ・一定時間、姿勢を維持する。 	<p style="text-align: center;">【スクワット】ペア</p> <ul style="list-style-type: none"> ・パートナーを持ち上げて行う。 (おんぶ・だっこ・横向き・肩車) ・空気椅子で行った姿勢を意識して行う。 ・膝の曲げ伸ばしを行う。 
気付かせたい動きの質を高めるポイント(コツ)	<ul style="list-style-type: none"> ・目線はまっすぐ前を向く。 ・お腹に力を入れて重心を安定させる。 ・腕を前に出し床と平行になり、バランスを取る。 	<ul style="list-style-type: none"> ・目線はまっすぐ前を向く。 ・お腹に力を入れて重心を安定させる ・つま先、膝を少し外に向けるとバランスが取れる。
教師の発問例	 <p>目線はどこを向いているかな？</p> <p>正しい姿勢を意識できているかな？</p> <p>上体を前に曲げず、背中がまっすぐかな？</p> <p>膝をゆっくり曲げられるかな？</p>	
達成目標例	<ul style="list-style-type: none"> ・20秒の姿勢維持 <p>【最高1分間】</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・膝の曲げ伸ばし 10回 (おんぶ・だっこ・横向き・肩車) <p>【最高 全種目20回】</p>
運動の工夫	<ul style="list-style-type: none"> ☆つま先、膝の向きを外に向ける。 ☆壁に背中をつけて行う。 ☆二人組になり背中合わせで行う。 ☆30秒以上チャレンジする。 ☆姿勢を維持したまま移動する。 	<ul style="list-style-type: none"> ☆人を乗せないで行う。(空気イス) ☆つま先、膝の向き、足幅を外に向ける。 ☆持ち上げたまま移動する。 ☆前後左右に足を出して沈み込む。(ランジ)

力強い動きを高めるための運動（手押し車）

運動のねらい	パートナーと協力して、楽しみながら、筋力を高める。
運動の行い方 留意点など	<div style="border: 2px solid black; border-radius: 15px; padding: 10px;"> <p>【じゃんけん手押し車】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・二人一組でペアになり、手押し車の形をつくる。 ・他のペアとじゃんけんをする。 ・じゃんけんで勝ったら3歩前進，負けたら3歩後退する。 ・肘関節を伸ばしすぎて、肘を痛めないように留意する。 ・パートナーとの呼吸を合わせるように指導する。 ・崩れるときには、顔からではなく、ひじを曲げてゆっくり崩れるように指導する。 </div> 
気付かせたい 動きの質を高めるポイント (コツ)	<ul style="list-style-type: none"> ・手元ではなく、前方（相手）を見る。 ・下半身は緊張せずにリラックスする。 ・お腹に力を入れてバランスをとる。 ・腕ではなく、胸で押し上げるようにする。 ・進行報告をパートナーに伝える。
教師の発問例	<div style="text-align: center;">  </div> <div style="display: flex; justify-content: space-around; margin-top: 10px;"> <div style="border: 1px solid black; border-radius: 10px; padding: 5px; width: 20%;">視線はどこかな？</div> <div style="border: 1px solid black; border-radius: 10px; padding: 5px; width: 20%;">どこが鍛えられるかな？</div> <div style="border: 1px solid black; border-radius: 10px; padding: 5px; width: 20%;">手はどの位置に付くと安定するかな？</div> </div>
達成目標例	<ul style="list-style-type: none"> ・前進（じゃんけん） 回数 目標：5回 ・前進歩行 距離 目標：20m ・後退歩行 距離 目標：20m
運動の工夫	<ul style="list-style-type: none"> ☆スピードを上げたり、下げたりする。 ☆設定時間を増やしたり、減らしたりする。 ☆脚の持つ位置を変える。 ☆ジャンプする。 ☆じゃんけんの回数を増やしたり、減らしたりする。 ☆目標の距離を伸ばしたり、縮めたりする。

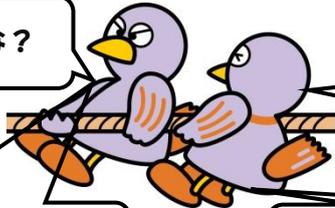
力強い動きを高めるための運動（腹筋）

<p>運動のねらい</p>	<p>自己の体重や道具を使い，筋力を高める。</p>	
<p>運動の行い方 留意点など</p>	<p style="text-align: center;">【V字バランス】</p> <ul style="list-style-type: none"> お尻を床についた状態から，足を斜め上前方にまっすぐ伸ばし，その足を上げたまま上体を起こしV字の姿勢をキープする。  <ul style="list-style-type: none"> 上手にできない生徒には，足を上げる高さなどを低くするなど負荷を軽くして，腹筋に力がかかっていることを体感させる。 	<p style="text-align: center;">【ボール渡し】</p> <ul style="list-style-type: none"> 2人1組で向かい合って長座の姿勢でお互いの足裏が付くように座る。寝た状態から腹筋運動を行い，相手とタイミングを合わせながら両手を伸ばしてボールのパスを繰り返す。  <ul style="list-style-type: none"> 上手にできない生徒には，お互いの距離を近くさせて，相手にボールが渡るようにする。（ボールを渡す際，お腹に力が入ることを意識させる。）
<p>気付かせたい動きの質を高めるポイント（コツ）</p>	<ul style="list-style-type: none"> お腹に力を入れることによって，V字バランスの姿勢を保持できることに気付かせたい。 	<ul style="list-style-type: none"> あお向けの状態から起き上がることで，お腹に力が入ることに気付かせたい。
<p>教師の発問例</p>	<div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;"> <div style="border: 1px solid black; border-radius: 15px; padding: 5px; width: 200px;"> <p>お腹に力が入っているかな？</p> </div>  <div style="border: 1px solid black; border-radius: 15px; padding: 5px; width: 200px;"> <p>ペアとの呼吸は取れているかな？</p> </div> </div> <div style="border: 1px solid black; border-radius: 15px; padding: 5px; width: 200px; margin: 10px auto;"> <p>目線・上半身の姿勢はどうか？</p> </div>	
<p>達成目標例</p>	<ul style="list-style-type: none"> 10秒間キープ 	<ul style="list-style-type: none"> バスケットボールを使用して10往復
<p>運動の工夫</p>	<ul style="list-style-type: none"> ☆クランチ（あお向けになり，膝が床と平行になるように足を90度に曲げ，上体を起こす。） ☆自転車（あお向けになり上体を起こしクランチの状態から自転車をこぐように足を動かす。） ☆ブーメラン（あお向けになって床に対して垂直に上げ，ペアに足を押ししてもらい，床につく前に足を元の位置に戻す。） ☆8の字ボール（V字姿勢で，足にボールを挟み，空中に8の字を描くように動かす。） ☆ツイストボール（V字姿勢で，ボールを持ち，体を左右に捻って両サイドの床につく。） 	<ul style="list-style-type: none"> ☆パスするボールの大きさを小さくし，負荷の大きさを変える。 （バスケットボール→サッカーボール→テニスボール→卓球用ボール）

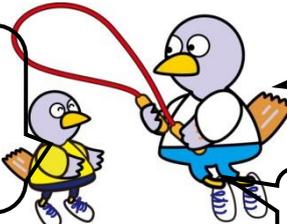
力強い動きを高めるための運動（背筋）

<p>運動のねらい</p>	<p>自己の体重や道具を使い，筋力を高める。</p>	
<p>運動の行い方 留意点など</p>	<p style="text-align: center;">【上体反らし】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・うつ伏せの状態から，上体を起こし，あごから床までの高さを測定する。また，一定時間姿勢をキープしたり，一定時間の中で繰り返し行う。  <ul style="list-style-type: none"> ・上手くできない生徒には，段差のある場所などを使って行わせ，上半身を反らすことを体感させる。 	<p style="text-align: center;">【綱引き】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ペアでタオルなどの布を引っ張り合い，一定時間の中で勝敗を競う。お互いに体重をかけてタオルを引っ張り合いスタート位置から足が離れたかどうかで勝敗を決める。  <ul style="list-style-type: none"> ・上手くできない生徒には，腰を落として姿勢を低くするなど，力の入れやすい形を作らせてから行わせる。
<p>気付かせたい動きの質を高めるポイント（コツ）</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・上体を上げるためには手を背中で組んであごを上げる必要があることに気付かせたい。 	<ul style="list-style-type: none"> ・タオルを強く引くためには，足幅を広くし腰を落とし，体重を後方にかけることに気付かせたい。
<p>教師の発問例</p>	<div style="display: flex; align-items: center; justify-content: center;"> <div style="border: 1px solid black; border-radius: 10px; padding: 5px; margin-right: 10px;"> <p>手は背中のどの位置で組むと良いかな？</p> </div>  <div style="border: 1px solid black; border-radius: 10px; padding: 5px; margin-left: 10px;"> <p>視線はどこを向いているかな？</p> </div> </div> <div style="display: flex; align-items: center; justify-content: center; margin-top: 10px;"> <div style="border: 1px solid black; border-radius: 10px; padding: 5px; margin-right: 10px;"> <p>あごは床から離れているかな？</p> </div> <div style="border: 1px solid black; border-radius: 10px; padding: 5px; margin-left: 10px;"> <p>腰の高さ・足幅の広さはどうかな？</p> </div> </div>	
<p>達成目標例</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・時間を決めて（10秒程度）動きを持続する 	<ul style="list-style-type: none"> ・10秒間で勝負する
<p>運動の工夫</p>	<ul style="list-style-type: none"> ☆スーパーマン（うつ伏せから両手両足を床から上げ，上体を反らしてその姿勢をキープする。） ☆シーソーパス（うつ伏せの状態に向かい合い，背筋運動でキャッチボールを行う。） 	<ul style="list-style-type: none"> ☆大根抜き（数人で腕を組んで座り，1人の足を別の人が引っ張る） ☆引っ張り合うものを変えて綱引き（ひも，ロープ，棒など）

力強い動きを高めるための運動（タオルエクササイズB）

運動のねらい	タオルを使い、楽しみながら、筋力を高める。	
運動の行い方 留意点など	<p style="text-align: center;">【タオル巻き上げ】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・指の力を使い、タオルを巻き上げる。 ・伸ばした腕を床と平行にする。 ・指の力だけでタオルを巻き上げる。 	<p style="text-align: center;">【綱引き（引っ張り合い）】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・正面の相手とタオルを引っ張り合う。 ・両手でタオルの端と端を持つ。 ・握ったタオルを急に離さない。 
気付かせたい 動きの質を高めるポイント (コツ)	<ul style="list-style-type: none"> ・指の力だけで素早くタオルを巻き上げる。 ・留意点に書かれたことを正確に行うことにより動きの質を高める。 ・徐々に巻き上げる速度を速める。 	<ul style="list-style-type: none"> ・重心の移動を感じながら引っ張り合う。 ・タオルを通して相手の動きを感じる。 ・バランス崩しにならないようにする。 (高める体力を意識させる。)
教師の発問例	 <p style="text-align: center;">正しい姿勢で行っているかな？</p> <p style="text-align: center;">腕が床と平行になっているかな？</p> <p style="text-align: center;">重心の移動や相手の動きを感じているかな？</p> <p style="text-align: center;">力を入れるタイミングはどこかな？</p>	
達成目標例	<ul style="list-style-type: none"> ・握り上げの回数 目標：3回 	<ul style="list-style-type: none"> ・綱引き（引っ張り合い）の時間 目標：2分間の攻防
運動の工夫	<ul style="list-style-type: none"> ☆タオルを大きいものにする。 ☆設定時間を設ける。 ☆片足立ちにする。 ☆握り上げ回数を増やしたり、減らしたりする。 	<ul style="list-style-type: none"> ☆タオルを小さいものにする。 ☆設定時間を伸ばしたり、縮めたりする。

動きを持続する能力を高めるための運動(短縄)

<p>運動のねらい</p>	<p>自己のリズムで跳び続けて、持久力を高める。</p>
<p>運動の行い方 留意点など</p>	<div style="border: 2px solid black; border-radius: 15px; padding: 10px;"> <p>【前跳び・後ろ跳び・あや跳び・後ろあや跳び・交差跳び・ 後ろ交差跳び・二重跳び・後ろ二重跳び・はやぶさ・後ろはやぶさ】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・視線を下げない。 ・リズムを一定にする。 ・肘の角度を90度にする。 ・手首を腰の位置で回す。 ・長く跳び続けられるように着地を柔らかくする。 <div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;"> <div style="text-align: center;"> <p>【前跳び】</p>  </div> <div style="text-align: center;">  <p>【二重跳び】</p> </div> </div> </div>
<p>気付かせたい 動きの質を高めるポイント (コツ)</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・体が曲がらないように背筋を伸ばす。 ・足の膝だけを曲げて跳ばない。 ・一定のリズムで跳び続ける。 ・縄に引っかかっても、すぐに跳び続ける。 ・徐々にスピードを上げる。
<p>教師の発問例</p>	<div style="border: 1px solid black; padding: 10px;">  <div style="border: 1px solid black; border-radius: 10px; padding: 5px; margin-bottom: 10px;"> <p>長く跳び続けるためには、 どんなテンポで跳ぶのがいい のかな？</p> </div> <div style="border: 1px solid black; border-radius: 10px; padding: 5px; margin-bottom: 10px;"> <p>手首の位置はどこに あるかな？</p> </div> <div style="border: 1px solid black; border-radius: 10px; padding: 5px;"> <p>視線はどこを向いているかな？</p> </div> </div>
<p>達成目標例</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・1分間に60～100回で跳ぶことができる。 ・1分間ミスなく跳び続けることができる。
<p>運動の工夫</p>	<ul style="list-style-type: none"> ☆足を高く上げることで運動強度を上げる。 ☆いろいろな跳び方にチャレンジしよう。 ☆競争を取り入れる。 ☆音楽のテンポ（遅い曲から速い曲へ）に合わせて跳ぶ。

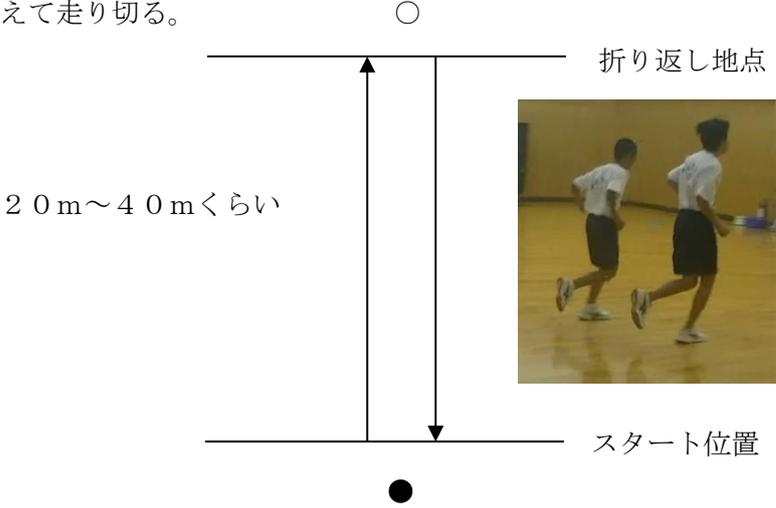
動きを持続する能力を高めるための運動(サーキットトレーニング)

運動のねらい	サーキットトレーニングにより、持久力を高める。
運動の行い方 留意点など	<div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="border: 1px solid black; border-radius: 15px; padding: 5px; width: 22%;"> <p>【ぞうきんがけ】</p> <p>① 2人組でバスタオルを使ってぞうきんがけ一往復</p> </div> <div style="border: 1px solid black; border-radius: 15px; padding: 5px; width: 22%;"> <p>【馬跳び】</p> <p>② 2人組で馬を交代しながら一往復</p> </div> <div style="border: 1px solid black; border-radius: 15px; padding: 5px; width: 22%;"> <p>【手押し車】</p> <p>③ 二人組の手押し車を片道ずつ行う</p> </div> <div style="border: 1px solid black; border-radius: 15px; padding: 5px; width: 22%;"> <p>【ももあげ走・ダッシュ】</p> <p>④ 両サイドで2人組になってももあげ30回行った後、全力ダッシュ×2</p> </div> </div> <p style="text-align: center; border: 1px solid gray; padding: 5px; margin: 10px 0;">①～④を行い、体育館を3/4周スキップしてスタート位置に戻る。</p> <div style="border: 1px solid black; border-radius: 15px; padding: 10px; text-align: center;"> </div> <div style="border: 1px solid black; border-radius: 15px; padding: 5px; margin-top: 10px;"> <ul style="list-style-type: none"> ・動きのポイントを明確にしておく。 ・活動がマンネリ化しないよう時間や回数の設定を工夫する。 </div>
気付かせたい動きの質を高めるポイント(コツ)	<ul style="list-style-type: none"> ・ペアと協力をし、動きを正確に行えるようにする。 ・心拍数が140～160回/分になるように運動を行えるようにする。
教師の発問例	<div style="display: flex; align-items: center; justify-content: center;"> <div style="border: 1px solid black; border-radius: 15px; padding: 10px; margin-right: 20px;"> <p>2人で息をそろえているかな？</p> </div> <div style="border: 1px solid black; border-radius: 15px; padding: 10px; margin-right: 20px;"> <p>リズム良くやっているかな？</p> </div> <div style="border: 1px solid black; border-radius: 15px; padding: 10px;"> <p>楽しく続けているかな？</p> </div> </div>
達成目標例	<ul style="list-style-type: none"> ・動作がしっかりと行えている。 ・動きに変化をつけて行えている。
運動の工夫	<p>☆コーンの間に障害物を置きジグザグや起伏をつけて負荷をかけていく。</p> <p>☆距離や時間を伸ばしていく。</p>

動きを持続する能力を高めるための運動(追い抜き走)

運動のねらい	運動を一定の時間続けることによって、持久力を高める。
運動の行い方 留意点など	<p>【追い抜き走】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・トラックを矢印の向きに一直線で走る。 ・列の最後尾の人が先頭まで列の脇をダッシュで先頭に抜ける。 ・ダッシュをした人が先頭になり、また最後尾の人がダッシュをする。 ・上記を、決めた時間繰り返す。 
気付かせたい 動きの質を高め るポイント (コツ)	<ul style="list-style-type: none"> ・同じペースで走りながら、その中で全力疾走を取り入れる。 ・普通のペース→→全力疾走の繰り返し→→普通のペース。 ・一定時間決めて行う（短く→→長い）。 ・心拍数が140～160回/分になるように運動を行えるようにする。
教師の発問例	 <p>力を抜いてリラックスして走っているかな？</p> <p>縦一列になって、グループで一緒に走っているかな？</p> <p>お互いに声を掛け合っているかな？</p> <p>抜くときはダッシュしているかな？</p>
達成目標例	<ul style="list-style-type: none"> ・時間設定の目安 <小学校高学年（5分間程度） 中学校（10分間程度） 高校（15分程度）> ・慣れてきたら、時間を伸ばしてみる。 ・同じペースで走りながら、決められた周数、時間を決める。
運動の工夫	<ul style="list-style-type: none"> ☆同じくらいの力の人でグルーピングする。 ☆トラックを1周〇〇分など、時間を決めて走るとペースがつかみやすい。 ☆全力疾走前に「行きます」「はい」等、声をかけると仲間に順番が分かりやすい。

動きを持続する能力を高めるための運動(シャトルラン)

運動のねらい	運動を一定の時間続けることによって、持久力を高める。
運動の行い方 留意点など	<p>【シャトルラン】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ 20mの直線を自分のペースに合わせて走り、決められた本数や時間を往復する。 ・ 少しずつペースを速くしたり、ダッシュとジョグを組み合わせたりするなど、自分で考えて走り切る。 <div style="text-align: center;">  <p>○ 折り返し地点</p> <p>20m～40mくらい</p> <p>● スタート位置</p> </div>
気付かせたい 動きの質を高めるポイント (コツ)	<ul style="list-style-type: none"> ・ 変化するペースに対応しながら走り切る。 ・ 普通のペースから、少しずつペースアップをすることで心肺機能の強化を図る。 ・ 一定時間走り切る。または一定本数を走り切る。 ・ 心拍数が140～160回/分になるように運動を行えるようにする。
教師の発問例	<div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;"> <div style="border: 2px solid black; padding: 5px; width: 30%;"> <p>スピードアップに対応しているかな？</p> </div> <div style="text-align: center;">  </div> <div style="border: 2px solid black; padding: 5px; width: 30%;"> <p>リラックスしているかな？</p> </div> </div> <div style="border: 2px solid black; padding: 5px; width: 30%; margin-left: auto;"> <p>ペースはあがっているかな？</p> </div>
達成目標例	<ul style="list-style-type: none"> ・ 時間設定の目安 <小学校（5分間程度） 中学校（10分間程度） 高校（15分程度）> ・ 慣れてきたら、時間を10～20分と伸ばしてみる。
運動の工夫	<p>☆メニューづくりをする</p> <p>(例1) タイムで設定する場合</p> <ol style="list-style-type: none"> ① 20m 10秒のペースで3往復（6本） ② 20m 8秒のペースで3往復（6本） ③ 20m 6秒のペースで3往復（6本） など <p>(例2) 距離で設定する場合</p> <ol style="list-style-type: none"> ① 20m 10秒のペースで3往復（6本） ② 30m 10秒のペースで3往復（6本） ③ 40m 10秒のペースで3往復（6本） など <p>※ スピードを速くしたり、遅くしたりする設定もあってよい</p>

動きを持続する能力を高めるための運動(エアロビクス)

運動のねらい	リズムに合わせて有酸素運動を持続して行い、持久力を高める。		
運動の行い方 留意点など	<p>【①マーチ】</p> <ul style="list-style-type: none"> 腕、膝を振り上げる。 	<p>【②トゥータッチ】</p> <ul style="list-style-type: none"> 足踏み3回後、つまさを地面に付ける。 その時に、手拍子。 	<p>【③前4つ後4つ】</p> <ul style="list-style-type: none"> ②の動きで前方に4つ歩く。その後、後方にも4つ歩く。 
	<p>【④サイドステップ】</p> <ul style="list-style-type: none"> 横に2つ移動する。 	<p>【⑤サイドステップ腕付き】</p> <ul style="list-style-type: none"> ④の動きに腕をつける。腕は横、上の順番。 	<p>【⑥グレイズバイン】</p> <ul style="list-style-type: none"> 後ろで足をクロスする。 手拍子もつける。 
	<p>【⑦ツイストワーク&シャッセ】</p> <ul style="list-style-type: none"> 体をひねりながら4歩歩く。体をななめにしながらスキップする。 	<p>【⑧マンボ&シャッセ】</p> <ul style="list-style-type: none"> 1歩ななめ前方に足を踏み出した後に、反対側にスキップをする。 	<p>【⑨ボックスステップ】</p> <ul style="list-style-type: none"> 四角を描くように、ステップをする。 
	<p>【⑩Vステップ&Aステップ】</p> <ul style="list-style-type: none"> 足と手を同方向に出す。 	<p>全て8×2で！！</p>	
	気付かせたい動きの質を高めるポイント(コツ)	<ul style="list-style-type: none"> • 身体の軸、腹筋や背筋を意識して、背筋や手や足を伸ばすところはしっかりと伸ばす。 • 動きを大きくする。 • 音楽や手拍子などのリズムに合わせて運動する。 	
	教師の発問例	<p>動作を大きく、動きにメリハリがあるかな？</p>  <p>リズムよく、仲間と交流して楽しく踊っているかな？</p>	
	達成目標例	<ul style="list-style-type: none"> • すべての動きを習得する。 • すべての動きを正しい方法で運動できる。 	
	運動の工夫	<ul style="list-style-type: none"> ☆曲のテンポを上げる。 ☆笑顔で仲間と活動する。 	



「体づくり運動」学習ノート

年 組 番 名前()

単元計画

時間(分)	1	2	3	4
0分	オリエンテーション	体ほぐしの運動	仲間と一緒に動く楽しさや心地よさを味わおう。	
5分	○学習の進め方を知る。	体ジャンケン	進化ジャンケン	ねことねずみ
10分		【基本の学習】体の柔らかさを身に付ける動きに挑戦しよう。		
15分	○準備の仕方、約束、決まりの確認をする。	長座	腰部の捻転	
20分		リンボーダンス	タオルエクササイズ	
25分	○運動の仕方を知る。	【基本の学習】巧みな動きを高めるための運動に挑戦しよう。		
30分		縄跳び	ラダー	
35分		ボールを使った動き	ダッシュ	
40分				
45分	片付け・集合・まとめ・整理運動・次時の予告・あいさつ			

☆めあてを持ってかいっぱい運動し、友達と協力して楽しく学習しよう。

	月日	今日のめあて	学習の感想
1		体づくり運動の学習の進め方を知ろう。	
2			
3			
4			

*学習の感想は、よくできたこと、がんばったこと、うまくいかなかったこと、うれしかったこと、気付いたこと、コツなどを書きましょう。

☆今日の学習をふり返ろう。

	1	2	3	4	
自分で考えて、めあてを持って運動できた。					
精一杯楽しく運動できた。					
友達に声をかけたり、はげましたりできた。					
わかったことやできたことがあった。					
言葉でわかったことやできたことを書きましょう。					

*自己評価は、◎・○・△の記号で書きましょう。



「体つくい運動」学習ノート

年 組 番 名前()

単元計画

時間(分)	1	2	3	4	5	6	7	8
5分	オリエンテーション	集合・整列・あいさつ・健康観察・本時の確認・準備運動						まとめ・発表会
10分								
15分		A 体の柔らかさを高めるための運動(手立て 1~5)			B 巧みな動きを高めるための運動(手立て 6~10)			
20分								
25分		C 力強い動きを高めるための運動(手立て 11~15)			D 動きを持続する能力を高めるための運動(手立て 16~20)			
30分								
35分								
40分								
45分		片付け・集合・まとめ・整理運動・次時の予告・あいさつ						
50分								

計画づくり

体力要素	新体力テストの項目	トレーニング種目
柔軟性		
調整力		
筋力		
持久力		

授業のまとめ

本時のねらい	気付いたこと	友だちへのアドバイス	満足度 (A/B/C)



「体つくい運動」学習ノート

年 組 番 名前()

単元計画

時間(分)	1	2	3	4	5	6	7	8	
5分	オリエンテーション	集合・整列・挨拶・健康観察・本時の確認・準備運動							
10分		A 1	A 2	A 3	A 4	A 5	プログラムの作成	プログラムの修正 まとめ・発表会	
15分									
20分		B 6	B 7	B 8	B 9	B10			
25分									
30分		C11	C12	C13	C14	C15			
35分									
40分		D16	D17	D18	D19	D20			
45分									
50分		片付け・集合・まとめ・整理運動・次時の予告・挨拶							

A 体の柔らかさを高めるための運動

B 巧みな動きを高めるための運動

C 力強い動きを高めるための運動

D 動きを持続する能力を高めるための運動

継続可能かどうか○×で判断する。

プログラムの作成

	運動の種類	回数及び時間	強度(きつい・ゆっくり etc)	判定
Ex	フロッジ	1分間	時間内、前進後退を続ける。	○
①				
②				
③				
④				
⑤				
⑥				
理想的な運動の 強度・頻度	強度:	頻度:	総合判定 (5段階)	
		セット/回,	回/週	



実生活で生かしてみよう!

()年後の自分は、運動を継続していると思いますか? << Yes or No >>
もし、<< No >>であれば、継続するための工夫点について書いてみましょう。

継続することができれば、どのような生活を送ることができるでしょうか?

V 研究のまとめ

1 調査研究協力委員会【平成26年度】

(1) 第1回 (5月20日)

昨年度の成果を受け、今年度の趣旨及び計画の説明、資料の作成案の検討（ホームページ映像用の撮影、教員用指導シート、児童・生徒用学習ノート、学習過程の作成）を行った。新しい協力員も参加したので、これまでの取組を簡単に説明するとともに、成果発信に向け、再確認した。アリーナで実際に運動しながら、モデル撮影を行い、撮影方法を前と横から撮影することを確認した。

(2) 第2回 (7月8日)

各協力委員の成果報告と現在の状況を確認した。数名の協力員が撮影した映像を提供してくれたので、その資料を全員で視聴し、画像の大きさや時間等を確認した。また、ビデオによる発信の為、研究員所属長宛て及び保護者宛ての同意書を作成し、配付した。協力員が作成した教員用指導シート、児童・生徒用学習ノートの検討も行った。

(3) 第3回 (9月9日)

各協力委員の持ち寄った映像の検討を行うとともに、教員用指導シート、児童・生徒用学習ノートの確認を行った。次回の会場校授業実践に向けて、授業内容を確認するとともに当日の役割分担を行った。

(4) 第4回 (11月22日)

狭山市立南小学校において、5年生を対象に授業実践し、学習内容の確認、映像資料、教員用指導シート、児童・生徒用学習ノートの使用状況を確認した。概ね検討どおりの授業が展開された。研究員が撮影したビデオを確認した際、再度撮影が必要と思われるものがあったので、第5回までに撮影してもらった。

(5) 第5回 (1月13日)

年末に集約したビデオを事務局で編集し、第5回の委員会で確認した。最後の協議であったが、課題が残ったビデオについては再撮影し、集約した。

2 成果

○ 小・中・高の各校種に対応する体づくり運動

運動の映像、教員用指導シート、児童・生徒用学習ノートを作成することができた。

○ 今後、ホームページ公開に向け、情報教育推進担当と連携を図り、4月に発信する予定である。

3 課題

- 選定した20種の運動が小・中・高等学校の授業で効果的に活用されたかを検証する。
- 作成した教員用指導シート、児童・生徒用学習ノートは、各校種の授業で有効であったかを検証する。

〈参考文献〉

- | | | | | |
|-----------------|------|-----------|----------|----------|
| ・小学校学習指導要領 | 解説 | 体育編 | 文部科学省 | 平成20年9月 |
| ・中学校学習指導要領 | 解説 | 保健体育編 | 文部科学省 | 平成20年9月 |
| ・高等学校学習指導要領 | 解説 | 保健体育編・体育編 | 文部科学省 | 平成21年12月 |
| ・平成26年度版 学校体育必携 | 第55号 | | 埼玉県教育委員会 | 平成26年3月 |
| ・学校体育実技指導資料 | 第7集 | 体づくり運動 | 文部科学省 | 平成24年7月 |

研究に携わった関係者 (所属・職名は平成27年3月末日現在)

○ 特別委員

田邊潤	早稲田大学本庄高等学院教諭 早稲田大学スポーツ科学部 非常勤講師
-----	-------------------------------------

○ 研究協力委員

野口潤也	坂戸市立大家小学校	教諭
尾崎孝之	狭山市立南小学校	教諭
児玉暁直	小川町立八和田小学校	教諭
小谷和滋	シンガポール日本人学校	教諭
斎藤晋也	川島町立川島中学校	教諭
松浦俊太朗	越生町立越生中学校	教諭
飯塚賢明	羽生市立西中学校	教諭
武士俣豪志	行田市立見沼中学校	教諭
関口衛	県立所沢高等学校	教諭
小島武文	県立新座高等学校	教諭
中村大哉	県立進修館高等学校	教諭
古島隆弘	平成25年度長期研修教員	
小林亘	平成25年度長期研修教員	
鈴木聡	平成25年度長期研修教員	
神山稔	平成26年度長期研修教員	
両角知繁	平成26年度長期研修教員	

なお、県立総合教育センターにおいては、次の指導主事が担当した。

新井克仁	県教育局県立学校部保健体育課 指導主事
上園竜之介	学校体育担当 主任指導主事
小村純	学校体育担当 指導主事
西川光治	学校体育担当 指導主事

2年次にわたり「体力向上を目指した効果的な指導方法と授業改善に関する調査研究」を進めてまいりました。毎回適切にご指導をいただきました特別委員の田邊潤先生、各校で資料を作成していただきました協力委員の皆様に、厚く御礼申し上げます。



埼玉県のマスコット
「コバトン」