

# 小学校 C

# 体づくり運動における授業改善

喜多原 直哉 (夷隅)  
村越 哲朗 (君津)

大倉 茂人 (長生)  
山口 剛 (木更津・袖ヶ浦)

藤田 真吾 (安房)  
二宮 直徹 (市原)

## 1 はじめに

本グループでは、『主体的・対話的で深い学びの実現に向けた体育学習の展開』というテーマのもと、「体づくり運動」の運動領域を取り上げた。主体的・対話的で深い学びの実現に向けた授業改善の推進については、指導方法を工夫して必要な知識及び技能の習得を図りながら、子どもたちの思考を深めるために発言を促したり、気付いていない視点を提示したりするなど、学びに必要な指導の在り方を追求し、必要な学習環境を積極的に設定していくことが大切である。そこで、中・高学年の体づくり運動領域において、明確なねらいやどのような声かけをすれば思考が深まったり視点に気付いたりできるか等といった実践例を紹介する。

## 2 実践例 (○：行い方 ☆：言葉かけの例 ※：発展・バリエーション)

### (1) 中学年 (ア) 体のバランスをとる運動

#### ① みんなでケンケン

(ねらい) ・体のバランスをとる動きを身に付けることができる。



○片足をつかんで、反対の肩を押さえてつながり、ケンケンで進む。慣れるまでは、4人～6人～8人と増やしていくとよい。ラインからラインまでの直線競争やコーンなどを置いて折り返しリレーで競争をする。列の最後尾の児童がラインを超えたらゴール。

※手足を逆にする。足を前に出してつながる。ペアから始め、じゃんけんジェンカのように1列になるまで続ける。

☆声をかけあってリズムをあわせよう。列の並ぶ順番を工夫してみよう。手は絶代表者会議対に離さないようにつながろう。

#### ② 円陣相撲

(ねらい) ・グループで円陣になり、バランスを崩し合うゲームを行い、友達のバランスを崩しながら両足で踏ん張ってバランスを保持することができる。



○手をつないで円陣を作る。お互いの手を引っ張ったり、緩めたりして相手のバランスを崩す。その場から1歩でも動いたら負け。赤白交互に円陣を組み、動いた人数を競ってもよい。

※最初から座ったり、しゃがんだりして。リズムに乗って。(いろはにこんぺいとう)「いろはにこんぺいとう」と言いながら、同一方向にジャンプしながら移動し、3回目で「えい!」と言って止まり、両足で踏ん張った後引き合う。

☆足は閉じる? 開く? 膝や腰をどのようにするとバランスを崩されないかな? 相手の手を引っ張る以外の方法でバランスを崩せるかな?

(2) 中学年 (ウ) 用具を操作する運動

① 輪くぐりキャッチボール

(ねらい) ・動くフラフープの状況をよく見て、タイミングよくボールを投げる



○4人が対角線上に並び、向かい合う1組が輪を転がし、もう1組がキャッチボールをして、輪の中をくぐるようにボールを投げる。

☆ボールを投げる人は、どのタイミングが良いだろうか？輪が正面に来てから投げるのでは遅いかもしれないね。ボールを投げる人と輪を投げる人の声掛けはしたほうがいいね。

② ツーボールパス

(ねらい) ・状況に応じた素早いパス動作の切り替え



○2人組になり、お互いがボールを持ち、ボールが当たらないようにパスする。

例) チェスト&バウンド、チェスト&直上

※ボールをキャッチする前に、手拍子をする。

☆自分のボールだけ見るのではなく、相手のボールも見るといいね。パスのタイミングと強さを合わせるといいね。

(3) 中学年 (エ) 力試しの運動

① 動物進化じゃんけん

(ねらい) ・体を支える動き、支持する動きを身に付けることができる。



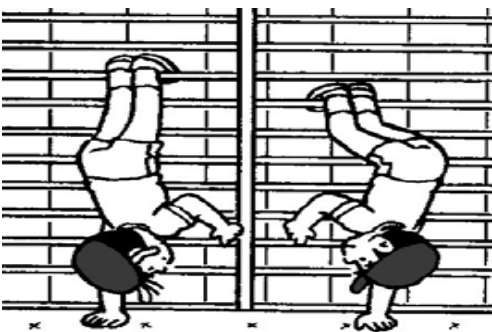
○じゃんけんでは勝つと進化する力試しの運動。進化の過程は4パターン。同じ動物同士でなければ、じゃんけんできない。①最初は「アザラシ歩き」で移動する。じゃんけんでは勝つと、②次は「うさぎ跳び」で移動する。③「クマ歩き」④最後は人間へと進化していく。

※「どんな動物に進化したいですか。」と、子どもたちにアイデアを出させて進化の過程を変えたり、増やしたりすると盛り上がる。

☆どこを伸ばせばいい？どこに力を入れるといいかな。

② 足かけよじ登りじゃんけん

(ねらい) ・腕支持をして逆さ感覚を養うことができる。

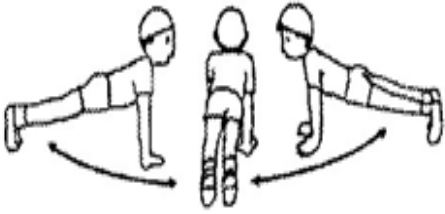


○肋木や壁によじ登り、じゃんけんをする。一定時間行って、多く勝った子の勝ちにする。終わったら相手を替えてもう一回戦行う。

☆逆さになるだけで、体を支えるのが難しい子は、口でじゃんけんをしてもいいよ。

③ 息を合わせて回れるかな

(ねらい) ・体を支える動き、支持する動きを身に付けることができる。

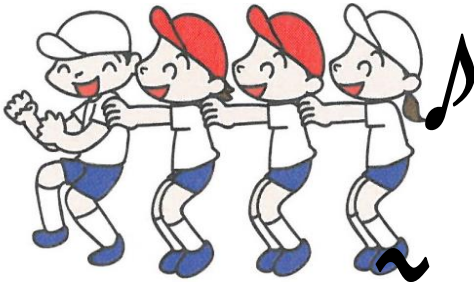


○腕立ての姿勢になり、腕を中心にして回ったり、足を中心にして回ったりする。一人で回るのが慣れてきたら、人数を増やして息を合わせて回る。  
☆掛け声を入れて二周回ってみよう。友達との間隔を保って、あわてずに回ってみよう。

(4) 高学年 ア 体ほぐしの運動

① ラインリズムステップ

(ねらい) ・仲間と音楽に乗りながら運動し、体と心をほぐしていく。



○2人以上で列になり、音楽に合わせて前方向に両足ステップしていく。特定のリズムまたは歌詞のタイミングで後ろ方向にステップする。  
例) あんたがたどこ◎ ひご◎ など  
※ステップする方向を左右にしたり、動きを列の中でアレンジしたりする。  
☆音楽をよく聞いてリズムに乗ろう。手をはなして列を崩さないようにしよう。笑顔を忘れず楽しく行おう。

(5) 高学年 (ア) 体の柔らかさを高めるための運動

① ボールころころストレッチ

(ねらい) ・前屈姿勢や腰を捻る動きを通して、柔軟性を高める。



○長座姿勢をとり、膝を曲げないように気をつけながら体の周囲でボールを転がす。  
○複数人で背中合わせに長座姿勢を取り、同じように行う。  
○時計回り、反時計回りをバランス良く行う。  
○少しずつ扱うボールを小さくしていく。バスケットボール→ドッジボール→ティーボール等  
☆膝を曲げないように気をつけよう。ボールのスピードを一定に保たせよう。しっかりと呼吸をしながら行おう。

(6) 高学年 (イ) 巧みな動きを高めるための運動

① ひもでバランスくずし

(ねらい) ・体や道具をつかって、いろいろな体の動かし方ができるようになる。



○① 2人組をつくり、8の字跳びで使うように長縄を持つ。2人の間隔は2～3m程度。(反復横跳びの線を使うと便利。) ②お互いにひもを引っ張ったり、力を緩めたりして相手とバランスを崩し合う。その場から一歩でも動いたらバランスが崩れたと判定する。③強く引っ張り合っていると手が痛くなるので、軍手等を使うと安全面も確保できる。  
※ひもを使わなくても行えるバランス崩しもある。  
☆ひもをピンと張って、力を入れたり、ゆるめたりするといいよ。バランスがとれる体の使い方を考えよう。相手のバランスを崩すにはどうしたらよいか、考えるといいよ。

## ② 背中でボール運び

(ねらい) ・相手の動きや気持ちを考え、自分の体を動かすことができるようになる。



○①ペアで背中合わせになってボールを運ぶ。②20m程の距離を往復する等して、速さを競う。③走っている途中に落としてしまったら、落とされたところから再スタートする。

※チームをつかって、折り返しリレーのような形にして、団体戦にしてもよい。

☆相手と声をかけ合って走るとうまくできるよ。(例：1・2！1・2！) うまくない時はゆっくり走るといいよ。

## (7) 高学年(ウ)力強い動きを高めるための運動

### ① 人間オセロ

(ねらい) ・相手をひっくり返すといった持ち上げる力、相手にひっくり返されないといった体のバランスを保つ体幹の力を高める。



○二人一組で行い、片方はうつ伏せになり相手に体を仰向けに返されないように耐える。もう片方は返されないように踏ん張っている相手を仰向けに返す。

☆友達に体を返されないように踏ん張ってみよう。どのようにすれば友達の体を仰向けに返すことができるかな。

### ② 雑巾手押し車

(ねらい) ・相手の脚を持ち続けるといった持ち上げる力、体を支持する上腕・前腕・大胸筋の筋力を高める。

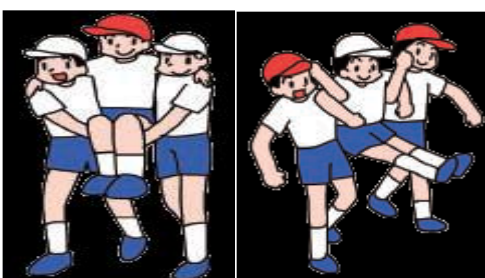


○二人一組で行い、片方は相手の脚を持ち上げ、前後左右に歩く。もう片方は雑巾の上に手を置いて腕立て支持になり、脚を持ち上げている相手の動きに合わせて手を動かす。

☆友達の脚を一度も落とさないように持ち続けよう。腰が下に落ちて、ぐにゃぐにゃしないように体に力を入れよう。友達と息を合わせて動きましょう。

### ③ 人間騎馬

(ねらい) ・相手の体を持ち続けるといった持ち上げる力、自分の体のバランスを保つ体幹の力を高める。



○三人一組で行い、持ち上げる人数は二人で行う。相手の体を持ち上げ、前に歩く。持ち上げられる側は自分の体のバランスを保とうとする。

※二人一組や四人一組で行う。

☆体を持ち上げる二人は息を合わせてみよう。持ち上げられる人は体のどこに力を入れればよいかな。