

# 小学校 C

# 体づくりの運動遊びにおける授業改善

平松 駿 (夷隅) 大多和 和博 (長生) 安田 健一郎 (安房)  
浅岡 一樹 (君津) 野本 竜馬 (木更津・袖ヶ浦) 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むけた体育学習の展開』というテーマのもと、「体づくりの運動遊び」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として、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問を工夫したり、教師が一つ一つの動きを提示し、動きのこつをつかませたりするなど、学びに必要な指導の在り方を追求し、指導方法を柔軟に工夫していくことが大切である。そこで、低学年の体づくり運動遊びの領域において、ねらいや指導内容を明確にした上で、どのような声かけをすれば思考が深まったり、動きのこつをつかませたりできるのかといった実践例を紹介する。

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

### (1) ア 体ほぐしの運動遊び

#### ① アーチじゃんけん

(ねらい) ・体を動かすことの楽しさに気づくことができる。



○2人1組のペアをつくる。音楽が鳴っている間、ペアと手を繋いで歩き回る。音楽が止まったら、近くのペアと代表者同士がじゃんけんをする。負けたペアは両手を繋いでアーチをつくる。勝ったペアは、手を繋いだままアーチをくぐる。

※音楽のリズムを変えることで、ゆっくり歩いたり、速く走ったり変化をつける。リズムに合わせることで楽しさを味わえるようにする。

☆リズムに合わせてゆっくり、歩こう。今度は、走ってみよう。アーチをくぐると、どんな気持ちになるかな？

#### ② じゃんけんぐるぐる

(ねらい) ・体を動かすことの楽しさに気づくことができる。



○2人1組のペアをつくる。お互いに向き合って、じゃんけんをする。勝った人は、そのまま気をつけをして立ったまま。負けた人は、勝った人の周りを時計回りに1周する。

※連続で負けると、負けた回数分走るなど工夫ができる。

☆何周走ったかな？

#### ③ ジャンプでGO!

(ねらい) ・運動することで心や体に変化が起きることに気づくことができる。



○10mの距離に印をつける。2人1組でペアをつくる。じゃんけんをする。勝った人は、スタートラインに立つ。立ち幅跳びのようにゴールに向かって跳ぶ。着地した所から、次の人(じゃんけんに負けた人)が跳ぶ。交互に跳び、何回のジャンプでゴールに辿り着けるのか競う。

※距離を20mに伸ばしたり、3人組4人組に変えたりしてもよい。交流が深まるようにステップアップさせる。

☆どんなリズムで跳ぶと遠くに跳べるかな? 「いいね!」「頑張って!」と声をかけていた人がいて素晴らしい。汗をかいている人がいるね、体を動かすと汗が出るんだね。

## (2) イ 多様な動きをつくる運動遊び

### 【体のバランスをとる運動遊び】

#### ① ピタッシュュッ!

(ねらい) ・座る、立つなどの動きで構成される運動遊びを通して、体の動きを身につけることができる。



○ペアで腕を組んで背中を合わせて、立ったり座ったりする。足がずれないように踏ん張る。膝を曲げ、相手の背中を自分の背中で押す。前傾姿勢にしない。  
※腕を組まずに背中を合わせて立ちあがる。  
人数を4～6人に増やしてグループで行う。  
立った後、手首を掴んでペアの友だちを背中に乗せる。  
☆どうしたら、立ち上がれるかな。  
足はどうしたらよいか。背中はどうしたらよいか。どこを見るとよいか。

#### ② ゆりかごじゃんけん

(ねらい) ・転がる、立つなどの動きで構成される運動遊びを通して、体の動きを身につけることができる。



○膝を抱えて頭の方へ足を挙げて、足を振り下ろすと同時にあごをひく。自分のおへそを見て、手を上にあげて反動をつけて立ち上がる。  
※ゆりかごを同時に行う。  
勝った人はゆりかごをする。負けた人は頭の後ろに足をつく。  
人数を4～6人に増やしてグループで行う。  
☆ゆりかごから立つにはどこをみるとよいか。勢いよく立つにはどうしたらよいか。足の動きはどうしたらよいか。

### 【体を移動する運動遊び】

#### ① まねっこ もうじゅうがり

(ねらい) ・這う、歩く、走るなどの動きで構成される運動遊びを通して、体を移動する動きを身につけることができる。



○「もうじゅうがりにいこうよ」のかけ声に合わせて、言われた生き物のまねをしながら移動して、その生き物の文字数と同じ人数で集まる。  
※犬や猫といった四足歩行、カンガルーなどの二足歩行、アシカやおむしなどの這う動きなど、様々な動きを取り入れる。  
☆一番上手にまねをしている人はだれかな？  
体を大きく使って動いてみよう。



## ② 『タ・ト・バ』ランド

(ねらい) ・跳ぶ、はねるなどの動きで構成される運動遊びを通して、体を移動する動きを身につけることができる。



○タ：鷹が飛び立つように、手を羽ばたかせながら台の上からジャンプする。

ト：虎が獲物をとらえるように、つるされているものに触れるようにジャンプする。

バ：バッタが遠くへ移動するように、遠くに置かれたマットへジャンプする。

※カンガルーのように連続で跳んだり、トビウオのように柔らかいマットにとびこんだりする。

☆動物になりきってみよう。

### 【用具を操作する運動】

#### ① 壁ドン

(ねらい) ・正確に力強く投げることができる。



○壁にノーバウンドでボールを当て、跳ね返ってきたボールを拾って投げる事を繰り返す運動。最初は、3mから始め、慣れてきたら1mずつ下げていくようにすると、遠くに投げる力もつく。

☆どうすれば回数が増えるかな？ (速く・まっすぐ)

そのためには、足はどうなっていたかな？

投げたあとの腕はどうなっていたかな？

※壁ドン→キャッチボール→はしごドッジボール

#### ② 0の字跳び

(ねらい) ・縄の動きにタイミングを合わせることができる。



○長縄を回し、縄に入って跳ぶ。跳んだ児童は、跳躍を待っている列の最後尾に並び直し、続けて跳んでいく。時間内に何回跳べるか。列の最初から最後まで連続で跳べたらボーナス点。

※一人跳び→二人跳び→四人跳び

☆縄がどこにある時に入ればよいのかな？

どこでジャンプすると抜けやすいかな？

複数で跳ぶ時には、どんなことに気をつける？

#### ③ いろいろキャッチ

(ねらい) ・動いている物体との距離感をつかみ、キャッチすることができる。



○下敷きやメガホン、コーンなどの道具を使って、いろいろな種類のボールをキャッチする。

※用具の工夫 (3人組で、一人がボールを投げ、二人が布を持ち、布でキャッチする。)

キャッチ前動作 (一回転してからキャッチする。)

☆どうしたら上手にキャッチできるかな？

そのためには、身体をどう動かせばいいかな？

どこを見るとよいのかな？

#### ④ フラフープくぐり

(ねらい) ・動いているフラフープとの距離感をつかみ、くぐりぬけることができる。



○フラフープを転がしてもらい、動いているフラフープの中を潜りぬける。転がっている間であれば、何回でもくぐり抜けてよいこととする。

※自分で転がし、自分でくぐりぬけ

☆どうやって転がしたらやりやすいかな？

どのタイミングで入るとよいのかな？

入り方はどうしたらよいかな？

#### 【力試しの運動遊び】

##### ① 力試シーワールド

(ねらい) ・動物になりきって運動することで、力強い動きを高めることができる。



○3つの動きを8秒間ずつ連続で行い、すべての合計回数を得点化して行う。

#### 【あざらし】

○跳び箱の上でうつぶせになり、フラフープを持つ。前方左右におかれたカラーコーン（いす）に入れる。8秒間になるべく同じ動作を繰り返す。

※フラフープをケンステップやドッジボールに変えてみる。友達と競争形式にする。

☆動いているときは息を止めてみましょう。

足をしっかりと固定しましょう。

#### 【らっこ】

○跳び箱の上にあおむけになり、フラフープを持つ。足元左右に置かれたカラーコーンに入れる。8秒間にできるだけ同じ動作を繰り返す。

※フラフープをケンステップやドッジボールに変えてみる。友達と競争形式にする。

☆動いているときは息を止めてみましょう。

足をしっかりと固定しましょう。

#### 【わに】

○8秒間腕立て伏せをする。できるだけ同じ動作を繰り返す。

※レベル1 膝を立ててやる

レベル2 腕立て伏せ

レベル3 台に足を乗せて

☆おへそを落とさないようにしましょう。

おしりをあげましょう。

おへそを見ながらやってみましょう。

