

小学校C 体づくり運動における授業改善

和山 孝行 (夷隅) 中村 寿昭 (長生) 安田 健一郎 (安房)
 金丸 尚樹 (君津) 菅野 元治 (木更津・袖ヶ浦) 廣瀬 晋一郎 (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推進』というテーマのもと、「体づくり運動」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、学びに必要な指導の在り方を追求し、適切な学習環境を積極的に設定していくことが大切である。しかし、現在のコロナ禍ではなかなか思うように活動ができない。そこで、体づくり運動領域において、高めたい能力に明確なねらいをもつことやどのように声かけをすれば思考を深めさせたり視点に気付かせたりできるのか研究を行った。また、現在のコロナ禍でどのように実践するとよいか等の実践例を紹介する。

2 実践例 (○：行い方 ☆：言葉かけの例 ※：発展・バリエーション)

(1) 低学年 多様な動きをつくる運動遊び

① リアクションジャンケン (イ) 体を移動する運動遊び

(ねらい) ・合図に反応してすばやく正確に動作を切り替える。



○先生が「ジャンケンポイ」で出したものと同じものを後出しで「ポイ」と言って出す。慣れてきたら、勝つ手や負ける手を出すようにする。

☆「慣れてきたらどんどん速くしていくよ。」
 「(ポイッ) を大きな声で言おう。」

※①反対の手を使ってジャンケンを行う。
 ②手と足を同時に出す。

② ジグザグジャンプ (イ) 体を移動する運動遊び

(ねらい) ・リズムにタイミングをあわせて体を動かす。



○高さ30cm程度の低い平均台を使い、両手を平均台に乗せて、両足でジャンプしながら左右にジグザグ進む。
 「1・2・1・2」や「右・左・右・左」と声に出しながら跳ぶ。

☆「どうしたら上手に跳べるかな？」
 →腰の位置を高くする。膝を曲げる。など

※①先生の手拍子やリズムに合わせて跳ぶ。
 ②少しずつ腰の位置をあげられるように、平均台前方の土台の高さを変える。

③ フットアップ (ウ) 用具を操作する運動遊び

(ねらい) ・関節や筋肉の動きをタイミングよく同調させる。



○玉入れで使う玉を用意して、下に置く。両足ではさんでジャンプして玉を目標物に入れる。

☆「うまく飛ばすためにはどうしたらいいかな？」
 「どうやったら、高い位置の目標物に入れられるかな？」
 →ジャンプと同時に膝を曲げる。など

※①テニスボールやドッジボールなどボールの種類を変えて行う。
 ②目標物(ケンステップ→段ボール)の高さを変えるなどして難易度を変える。

④ ターンキャッチ (ウ) 用具を操作する運動遊び

(ねらい) ・手足や用具を視覚と連携させ精密に操作する。



○1人1個ボールを持ち、バウンドさせて自由に1回転してキャッチする。左回りのときは軸足を左にし、右回りでは右足を軸にして1回転する。

☆「キャッチしやすいようにするには、どこにボールをバウンドさせたらいいかな？」
→できるだけつま先に近いところに投げる。など

※①ノーバウンドにする。
②2回転や左右180度回転にチャレンジする。

(2) 中学年 イ 多様な動きをつくる運動

① シグナルジョグ (イ) 体を移動する運動

(ねらい) ・動きの組合せができる。



○2人組で前後3メートルあけてペアで走る。前の人が出したシグナルに後ろの人が対応しながらジョギングを行う。

T字:前的人是立ったまま両手を広げる。後の人は前の人腕の下を3回くぐる。

うつ伏せで寝る:前的人是うつ伏せで寝る。後の人は前の人の上をジグザグにジャンプする。

大の字:前的人是大の字になって立つ。後の人は前の人股の下をくぐり抜ける。

長座 T の字:前的人是長座になり両手を広げる。後の人は前の人腕→足→腕の順でリズムよく連続跳び越しをする。

☆はじめはゆっくりのペースで、慣れてきたら動きのペースを速くしよう。

※自分たちでオリジナルのシグナルを作る。

② 新聞紙スクーター (エ) 力試しの運動

(ねらい) ・楽しく力試しができる。



○3人組で真ん中の人の手を両脇の人が握り、真ん中の人は、お尻を上げる。両脇の人は、手を離さず真ん中の人を運ぶ。滑りをよくするために、足には新聞紙を折って補強したものをおく。また、コロナ対策として、全員軍手を着用する。

☆どうすれば力が入るかな？

はじめは大変だけど、動き出すと力を入れられるようになるよ。

真ん中の人は腰を上げずに低い体勢でいよう。

※慣れてきたら、他のグループと競争させる。

③ リアクショントレーニング (イ) 体を移動する運動

(ねらい) ・相手の動きをよく見て、自分の動きを素早く切り替える



○二人一組で距離をとって行う。左が攻撃で、右が守備。指導者の「コーン」という声で動き出す。攻撃は、左右どちらかの青いコーンをタッチすれば、勝ちとなる。守備が攻撃よりも先に赤いコーンにタッチしたら、攻撃は青いコーンにタッチできない。

☆待つときは、どんな姿勢がいいかな？
相手の動きがわかるには、どこを見ていたらいいかな？
横に動く時は、どんな動き方がいいかな？

※コーン2つずつ→合図を「頭」「コーン」の2種類に増やす→合図を「頭」「コーン」「ジャンプ」の3種類

④ マリオネット (イ) 体を移動する運動

(ねらい) ・リズム、バランス、連結能力と呼ばれるコーディネーション能力



○その場で足を「グー・パー」、腕を「上・下」のリズムでジャンプを続けて行う。

☆腕の動きだけやってみよう
足の動きだけやってみよう
ゆっくりやってみよう

※マリオネット→腕のリズムを「上・上・下」
→足のリズムを「グー・グー・パー」
→腕の動きを「前・後」など

(3) 高学年 (イ) 体の動きを高める運動

①スピードアスレチック (ア) 巧みな動きを高めるための運動

(ねらい) ・調整力やバランスをとる運動の組み合わせで行う。



○ボールをバウンドさせて、回転してキャッチ→ボールを持ちながらマーカーを設置しているところをタッチ→ドリブルしながら、ジグザグ走でゴール。タイムを計る人も必要。ボールを扱う調整力やバランスとりながら動くことの向上を目指す。

☆どうやったら、タイムを縮められるかな？
ジグザグコースで早くドリブルするにはどうしたらいいかな？

※チームを作り、リレーにして競わせるのもよい。

② 引っ張り！ Big power (ウ) 力強い動きを高める運動

(ねらい) ・大きな動きで力強く引っ張る



○長縄を使って友達を引っ張る。引っ張られる人は滑りやすくするため、段ボールや雑巾を足の下に敷いておく。引っ張る人は、後ろに下がりながら引っ張るのではなく、全身を使って引っ張る。体重差がある場合や苦手な児童がいる場合は2人で引っ張るとよい。

☆大きな力で引くにはどうしたらいいかな？

※リレー

③ ミラーサイドステップ (エ) 動きを持続する能力を高める運動

(ねらい) ・持続的にリズムよく跳び続ける



○1列で中央線を一定のリズムを保ちながら左右に跳び越えながら前に進む。先頭の人跳び方やリズムをマネしながら2番目以降の人は続いて跳ぶ。

☆前の人のリズムはどんなリズムかな？
どのような跳び方をしているかな？

【リズム】※右→左→右→左 右→右→左→左

【跳び方】※前向き、横向き、両足、片足 など

④ サイドステップバーピー (エ) 動きを持続する能力を高めるための運動

(ねらい) ・全身運動を一定の時間続けて行う。(筋力と持久力の向上)



○立つ→しゃがむ→腕立て→しゃがむ→立つという基本的なバーピーの動作の後に、サイドステップを三歩入れる。(2回目は元の位置に戻る) 持久力と筋力を両方の向上を目指す。

☆5つの動きはどんなことに気をつけたらいいかな？
立った後、他の動作を足すことはできるかな？
速さじゃなくて、一つ一つの動きを丁寧にやりましょう。

※クライミングバーピー (腕立て姿勢で、2回ももあげ)