

# 小学校C 体づくり運動における授業改善

渡邊 真一（夷隅）      大多和 和博（長生）      中川 大珠（安房）  
 須藤 健太（君津）      生方 翼（木更津・袖ヶ浦）      廣瀬 晋一郎（市原）

## 1 はじめに

「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、本グループでは、「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を推進していくために、児童の学びに必要な指導方法を追求し、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、コロナ禍で身体接触が制限されるなどなかなか思うように活動ができていない。

そこで、体づくり運動領域において、児童に高めさせたい能力を明確にし、どのように声かけをすれば思考を深めさせたり、運動の視点に気付かせたりできるのか研究を行った。また、コロナ禍で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 リズムに合わせてジャンプ（イ）体を移動する運動遊び

（ねらい）・両足または片足で、リズムや方向を変えてジャンプすることで、体を移動する動きを身につける。

	<p>○ 2～3人の縄跳びの縄をまっすぐ伸ばして地面に置く（ラインでもよい）→音楽に合わせて、縄をまたぐようにジャンプして進んでいく。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・縄跳びを跨ぐように跳ぶジャンプ→「パー」</li> <li>・足をクロスさせるジャンプ→「チョキ」</li> <li>・足を揃えてのジャンプ→「グー」</li> </ul> <p>☆ 「音楽をよく聞いてね。」 「リズムよくジャンプ。」              「失敗しても大丈夫。」 「楽しくジャンプしよう。」</p> <p>※ 跳ぶ距離を長くしたり、テンポを速くしたりする。              ※ 両足ジャンプ→片足ジャンプ（きき足）→（もう一方の足）</p>
<div style="display: flex; justify-content: space-around; margin-top: 20px;"> <div style="border: 1px solid black; border-radius: 10px; padding: 5px 15px;">グー</div> <div style="border: 1px solid black; border-radius: 10px; padding: 5px 15px;">チョキ</div> <div style="border: 1px solid black; border-radius: 10px; padding: 5px 15px;">パー</div> </div>	

② スローイング体操（トンくる体操、ふみだし体操）（ウ）用具を操作する運動遊び

（ねらい）・投運動で、体を回転させる動きを身につける。

・投運動で、体の回転に連動させて、足を踏み出す動きを身につける。



背中にトン

足は力強く  
「どすこーい」

○トンくる体操

バンドナを巻いたテニスボールを用意し、体をひねりながら、背中にトンとつくまで腕を引き上げ、投げる動作をする。

○ふみだし体操

トンくる体操で腕を上げた際に、前方の足を、四股を踏むように上げて「どすこい！」と踏み出して投げる動作をする。

☆「トン」「くる」と声を出してやってみよう。

「どすこい！」と力強く踏み出そう。

※紙鉄砲を使って行う。様々なボールを投げてみる。

（2） 中学年 イ 多様な動きをつくる運動

①新聞紙ボール運び（ア）体のバランスをとる運動

（ねらい）・調整力やバランスを身につける。



○ペアになって、新聞紙の上のボールを落とさないように運ぶ活動。発展としてジグザグ走を行い、ボールを扱う調整力やバランスを取りながら動くことの向上を目指していく。また、感染症対策として、新聞紙を2m以上つなげて実施するようにする。

☆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動くにはどうしたらいいかな？

※チームを作り、リレーで競わせるのもよい。

※タイムを測定し、競争意識をもたせてもよい。

※声を一切出すことなく、実施することで互いのバランス感覚のさらなる向上を図る。

②前転キャッチ（オ）基本的な動きを組み合わせる運動

（ねらい）・調整力やバランスを身につける。



○マットの上で、ボールを上投げる。前転を行い、ボールをキャッチするという複合的な運動となる。

○マットの長さ、マット間の距離を十分に確保し、安全面に留意して実施する。

☆どうやったら、上手にキャッチすることができるかな？

着地点のしるしはどの辺につけたらよいか？

高さはどのくらい上げたらよいか？

※後転からのボールキャッチも可能とする。

※ボールの大小を変更して、実施する。

※点数を付けたり、勝敗を競い合ったりしてもよい。

### ③けつとばし (ウ) 用具を操作する運動

(ねらい) ・巧みに足でボールを操作する動きを身につける。



○マーカーの上にサッカーボールを乗せて蹴り、どこまで飛ばすことができるか競う。

5 m → 5 点 10 m → 10 点 15 m → 15 点

☆ボールのどこを蹴ったらいいかな？

軸足をどこに置くと蹴りやすいかな？

足のどこで蹴ると蹴りやすいかな？

※ベースボール型 (キックベース)

### ④ボール通し (ウ) 用具を操作する運動

(ねらい) ・巧みに手でボールを操作する動きを身につける。



○ボールを頭上に持ったまま仰け反り、背中側から股の間をワンバウンドさせて体の正面で取る。

☆ボールをどこに向かって投げるとやりやすいかな。

ボールをどのように投げるとできるかな。

どのくらい体を反るとできるかな。

投げる時、手首をどうするといいかな。

※連続で行う。

※ボールを持ったまま前屈し、股の間から背中を通して、体の正面にボールがくるように投げて取る。

### (3) 高学年 イ 体の動きを高める運動

#### ①コーン取りゲーム (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行い、反応力を身につける。



○3人組になり、実施するのは2人。3人目は指示を出す役を行う。素早くコーンを取った人が勝ち。

2人は向かい合い、真ん中にコーンを置く。コーンから等距離に離れ、2人は小刻み走をする。3人目が「GO」

と言ったら、コーンを取りに走る。

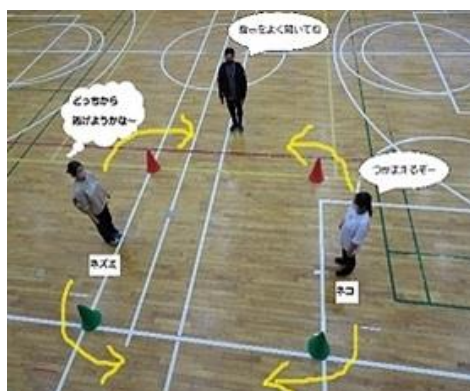
☆指示役の人の声をよく聞いておきましょう。

素早く動けるかな？

※指示は「GO」以外に体にある部分の名前を言うとよい。

## ②ネズミとネコ (エ) 動きを持続する能力を高めるための運動

(ねらい) ・相手の動きをよく見て、逃げたり追ったりすることで動きを持続する力を身につける。



○3人組になり、実施するのは2人。もう1人は制限時間をカウントしたり、攻守が変わる声かけをしたりする。実施する二人はじゃんけんで攻守を決め、時間以内にネコがネズミをタッチする。(はちまきを取るでも良い)途中に3人目が「チェンジ」と言うと、役が交換する。コースは四角形で行う。1辺1.5m

☆どうやったら、距離を縮められるかな？

3人目の人の声をよく聞いておきましょう。

※コースを変えたり、時間を変えたりするとよい。

## ③ゴムひも連続跳び (エ) 動きを持続する能力を高めるための運動

(ねらい) ・全身運動で筋力と持久力を身につける。



○両足でゴムひもを連続して跳ぶ。時間は20秒。何回跳べたか記録に挑戦する。(個人やグループでやってもよい)高さは、30cmくらいに設定する。学年によって、ゴムひもの高さを変えてもよい。ただ、跳ぶのではなく全身を使って運動をする。

☆跳ぶ時は、どんなことに気をつけたらいいかな？

※跳んでいる時に手をたたく。片足跳び。

※秒数やバリエーションを変える。

## ④川の向こうの仲間を救え！ (ウ) 力強い動きを高めるための運動

(ねらい) ・人を引っ張り、力強い動きを身につける。



○長縄を使って、友達を引っ張る。安全性を確保するため、引っ張られる人も束ねた長縄を持ち、縄をジョイントさせる。縄を引く人は、全身を使って引っ張るようにする。ルールは、6人～8人グループを作り、グループの全員が引っ張る運動をすることを前提に運動を行う。体重差がないように気を付ける。グループの全員を救助したチーム順で、順位を競う。

☆大きな力で引くにはどうしたらいいかな？

※段ボールの大きさを変える。ひもの長さを変える。