

# 小学校C 体づくり運動における授業改善

佐藤 章雄 (長生)      渡邊 真一 (夷隅)      島田 理央 (安房)  
 江野澤 駿 (君津)      生方 翼 (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」における授業改善を目指した。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は、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と考え。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、技能向上のポイントや運動の効果に気付かせたりできるのか研究を行った。

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

低学年 イ 多様な動きをつくる運動遊び (イ) 体を移動する運動遊び

○いろんな動物に大変身！




ねらい) ・スムーズに体を移動する動きを身に付ける。

|  |  |   |
|--|--|---|
|  <p>アザラシ</p> |  <p>かに</p>   | <p>○動物に変身して、這う、歩く、走るなどの動きをする。お題は統一して出すことで、模範して動くことができる。色々な動きの動物を提示したい。</p> <p>☆～の動物はどんな動きが特徴かな？</p> <p>☆速く動いたり、ゆっくり動いたり工夫して動こう。</p> <p>☆動物のものまねが上手な友達をまねしてみよう！</p> <p>※グループを作って、先頭の人動きをまねして移動して進む。</p> <p>※進化ジャンケン等につなげることができる。</p> |
|  <p>クモ</p>  |  <p>うさぎ</p> |   |

低学年 イ 体多様な動きをつくる運動遊び (ウ) 用具を操作する運動遊び

○フラフープチャレンジ

(ねらい) ・フラフープを使って、用具を操作する動きを身に付ける

|   |   |  |
|---|---|--|
|  |  | <p>○フラフープを1人1つ持ち、回す、転がす、投げるなど様々な動きにチャレンジする。腕で回す、腰の周りで回す、フラフープを投げる。</p> <p>☆フラフープを持ってどんな動きができるかな？</p> <p>☆輪をまっすぐに立てて、両手でそっと動かそう。</p> <p>☆周りの友達に当たらないように離れて活動しよう。</p> <p>※ペアになって、お互い向き合ってフラフープをチェンジする。グループになって、腰の周りで回す競争をする。</p> |
|  |   |  |

低学年 イ 多様な動きをつくる運動遊び (ウ) 用具を操作する運動遊び

○お宝キャッチステージ

(ねらい) ・一定の力でボールを真上に上げて、自分の胸元に戻るように調整する力を身に付ける。



○「胸元から真上に上げる。→キャッチする。上げる→キャッチする。」を繰り返し10回行う。コントロールと調整力を養う。

☆自分の胸元に戻ってくるにはどうすればいいかな？

☆投げた後、他の動作を付け足せるかな？

☆最初は、少しの力で投げて、少しずつ力を入れてできるだけ上にあげてみよう。

※ゴロゴロキャッチ（投げた後で左右にゴロゴロ回って、ボールをキャッチする。）

低学年 ア 体ほぐしの運動遊び

○魔法の世界へゴー（フラフープ送り）

(ねらい) ・体を動かす楽しさや心地よさを味わいながら仲間と交流する。



○6～8人が1つのフラフープを含めて手をつないで輪になる。

スタートの合図で手をつないだままフラフープを次の人に送る。全員フラフープをくぐれたら終わり。

☆できるだけ早くフラフープを最後の人まで送るにはどうすればよいか。

※フラフープのサイズを変える。

※何秒で終わるか記録を測る。

※グループで競争する。

中学年 イ 多様な動きをつくる運動 (イ) 体を移動する運動

○クイックマーカージョク

(ねらい) ・用具を取って左右に動き、体を素早く移動させる動きを身に付ける。



○マーカー5個を等間隔に置く。

スタート位置からマーカーがある位置まで走り、マーカーを取ってスタート位置まで運んできて置く。

☆マーカーを取って素早く戻るには、体の向きはどうすればいいかな。

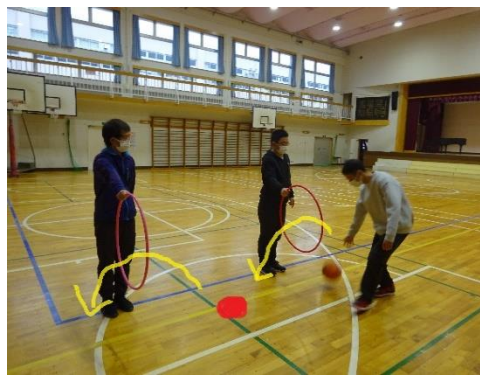
☆取る手と置く手を切り替えて、マーカーを持ち替えて走ってみよう。

※距離やコースを変える。

中学年 イ 多様な動きを作る運動 (ウ) 用具を操作する運動

○ドリブルラン

(ねらい) ・ボールを扱いながら、体を移動させる動きを身に付ける。



○5人1組でチームを作る。(実態に合わせて人数は変更)

1人はバスケットボールを持つ。4人はフラフープを持ち等間隔に並ぶ。

全てのフラフープにボールを通す。

☆ボールが通る高さでフラフープを構えよう。

☆スピードに乗りながら動いてみよう。

※チームのメンバーや高さを変えたり、距離を変化させたりして競わせる。

高学年 イ 体の動きを高める運動 (イ) 巧みな動きを高めるための運動

○ボール鬼ごっこ

(ねらい) ・友達と声をかけ合いながら、逃げたり追ったりする動きを身に付ける。



○コートを作っておき、鬼チームと逃げるチームを決める。鬼チームはボールをパスし合う。ボールを持った鬼が逃げる側のプレイヤーにタッチすれば、そのプレイヤーを外に出すことができる。ただし、ボールを持ったプレイヤーは一步しか動けない。一定時間で鬼と逃げる側を入れ替える。

☆どうすれば、すぐにタッチができるかな？

☆どうすれば、鬼から逃げることができるかな？

※コート大きさや1チームの人数を変更して行う。

高学年 イ 巧みな動きを高めるための運動 (イ) 巧みな動きを高めるための運動

○お手玉ビンゴ

(ねらい) ・相手の動きを見ながらタイミング良く動く力を身に付ける。



○2チームに分かれ、3×3のマスの中に順番にお手玉を置いていき相手チームより先にビンゴ(1直線上にお手玉が3つ揃う状態)になることを競うゲームである。お手玉の数は1チーム3個とする。スタートラインを決めておき、人の交代はラインを越えたらとする。

3人がお手玉を置いても勝負がつかない場合は、次の人が自分のお手玉を移動させ、ビンゴを狙うようにする。

☆どうすれば、ビンゴを揃えることができるかな？

※マスまでの距離やマスの間隔を広くする。

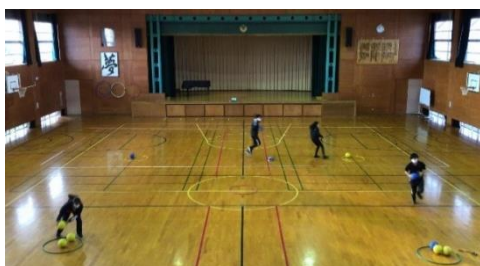
※移動方法を変える(スキップやサイドステップ、バック走など)



高学年 イ 体の動きを高める運動 (エ) 動きを持続する能力を高めるための運動

○ボールダッシュ

(ねらい) ・自分の動きと相手の動きを見て考える力を身に付ける。



○4チームで行う。

それぞれのチームで4か所に分かれ、チーム内で順番を決める。

・合図で中心のボールを自分の陣地に持ってくる。  
(中心のボールが無くなるまでは、他陣地のボールをとってはならない。

・自陣にボールを置いたら次の人がスタートする。  
・中心がなくなったら相手の陣地のボールを狙うが、行き方に制限をかける。

(例) 右はケンケン・左はサイドステップ・真ん中は走るなど

☆狙う方向を考えよう。

☆ボールを3個そろえよう。(実態に応じて変更)

※狙う方向の指示を出させる。

※ボールの数を増やしたり減らしたりする。

※コート大きさや時間で取りに行く方法を変える。

高学年 イ 体の動きを高める運動 (ウ) 力強い動きを高めるための運動

○新聞紙引き

(ねらい) 新聞紙を引っ張り合い、握力強化・力強い動きを身に付ける。



○二人組をつくり、丸めた一本の新聞紙を片手で持ち引っ張り合う。

同じくらいの人と組みケガに気を付けて引っ張る。

相手を動かしたら勝ち。右は右・左は左で引き合う。

☆片手で持ちながら力を入れるためにはどうしたら良いだろうか。

※利き手同士でやってみる。

※新聞紙を固いものにするとなら握力の強化につながる。

※いろいろな人と実施してみる。

(握力の強さによって持つ位置を変えて実施する。)

※体操棒で実施する。