

体づくり運動

体づくり運動について



●●●このような領域です●●●

- 体ほぐしの運動は、体を動かす楽しさや心地よさを味わうことにより、自分や仲間の体の状態に気が付き、体の調子を整えたり、仲間と交流したりする運動です。
- 多様な動きをつくる運動遊びは、児童にとって楽しく魅力的な活動を仕組み、伸び伸びと体を動かす楽しさや心地よさを味わいながら、生涯にわたって運動する上で、この時期に身に付けておきたいさまざまな体の基本的な動きを身に付けていく運動です。

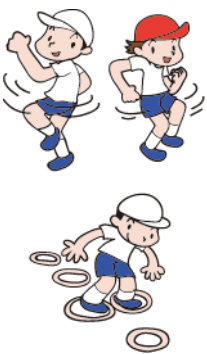
→ 解説 P.13・14

●●●このような内容の構成です●●●

低学年	中学年	高学年
体づくり運動	体づくり運動	体づくり運動
体ほぐしの運動	体ほぐしの運動	体ほぐしの運動
多様な動きをつくる運動遊び (ア)体のバランスをとる運動遊び (イ)体を移動する運動遊び (ウ)用具を操作する運動遊び (エ)力試しの運動遊び	多様な動きをつくる運動 (ア)体のバランスをとる運動 (イ)体を移動する運動 (ウ)用具を操作する運動 (エ)力試しの運動 (オ)基本的な動きを組み合わせる運動	体力を高める運動 (ア)体の柔らかさ及び巧みな動きを高めるための運動 (イ)力強い動き及び動きを持続する能力を高めるための運動

●●●このような内容を指導します●●● → 解説 P.23～27

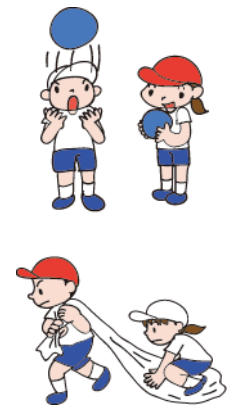
(1) 運動



次の運動を行い、体を動かす楽しさや心地よさを味わうとともに、体の基本的な動きができるようにする。

ア 体ほぐしの運動では、心と体の変化に気付いたり、体の調子を整えたり、みんなでかかわり合ったりするための手軽な運動や律動的な運動をすること。

イ 多様な動きをつくる運動遊びでは、体のバランスをとったり移動をしたりするとともに、用具の操作などをする事。



(2) 態度

安全に活動するための指導もていねいに行います。



- 運動遊びに進んで取り組むこと。
- きまりを守って仲よく運動をすること。
- 場の安全に気を付けること。

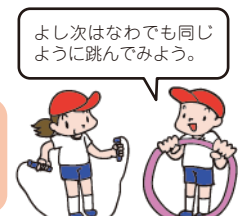


(3) 思考・判断

運動の行い方を工夫するとは、よい動き方が分かり、友達の良い動き方を見つけたり、自分のやってみたい運動の場や動きを選んだりすることです。



- 体づくりのための簡単な運動の行い方を工夫すること。



授業づくりの視点

●●●授業づくりの考え方●●● → 解説P.23・24 多様な動きパンフ

体ほぐしの運動では、技能の向上をめざすのではなく、手軽な運動や律動的な運動を行い、体を動かす楽しさや心地よさを味わうことができるようにします。その際、仲間と豊かに交流したり、自分の心と体の変化に気付いたりすることを大切にします。

多様な動きをつくる運動遊びでは、教師にとっては、意図的に体の基本的な動きを身に付けることをねらいとしますが、児童にとっては、夢中になって運動することを楽しむうちに、動きが身に付く…そんな授業を目指します。低学年では特に、「動きのレパートリーを増やす」ことを大切にします。

●●●こんなところがポイントです●●●

「やってみたい」を引き出すために活動の場を工夫する

楽しさが味わえるような魅力ある活動の場にします。また、児童の関心・意欲が持続するよう複数の活動の場を設定し、音楽なども効果的に活用します。

単元前半では、児童の実態に合った易しい動きから始めます。児童にとって分かりやすく、楽しく行える活動の場にします。単元後半では、児童の中から湧き上がってくる「もっとやってみたい」「もっとこうしてみたい」という欲求が充足できるよう、動きが多様に工夫できる場も設定します。

よい動きをはぐむために「動きのレパートリーを増やす」視点を明確にする

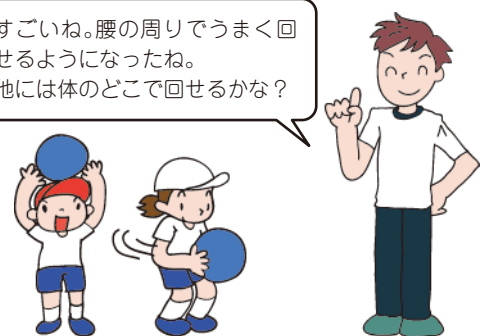
多様な動きをつくる運動遊びでは、「動きのレパートリーを増やす」ためのポイントをおさえます。どのような動きがよい動きなのか児童にも分かるように、実際に動きを共有したり、動き方がイメージできるような図や写真などの掲示物を工夫したりします。

「教師の言葉がけ」も重要です。よい動きを称賛したり、他の児童に紹介したりすることで、動きが多様になるよう促します。

運動遊びの楽しさを味わい、児童の歓声上がるような魅力的な活動の場をつくるのが大切です。



すごいね。腰の周りでうまく回せるようになったね。他には体のどこで回せるかな？



●●●2年間の計画を考えます(多様な動きをつくる運動遊びの例)●●●

※斜線の部分は、「動きを選び工夫しながら運動する時間」
→ 多様な動きパンフ

< A校の例 > 第1学年に用具を操作する運動遊びを毎時間配当した計画例

□ は1年生 □ は2年生

1~3	4・5	6~8	9・10	11~13	14・15	16~18	19・20	21~23	24・25	26~28
体を移動する運動遊び		力試しの運動遊び		体のバランスをとる運動遊び		体のバランスをとる運動遊び		力試しの運動遊び		身に付いていない動きを中心に扱う時間
用具を操作する運動遊び		用具を操作する運動遊び		用具を操作する運動遊び		体を移動する運動遊び		用具を操作する運動遊び		

⇒児童の動きの習得状況を踏まえ、十分な活動の時間を確保する必要がある運動を多く組むことも考えられます。

< B校の例 > 第2学年に動きを確認しながら運動する時間と動きを工夫する時間を配当した計画例

1~4	5・6	7~10	11・12	13~16	17~18	19~20	21~23	24~26
体を移動する運動遊び		力試しの運動遊び		今まで学習した中でやってみたい運動遊びを選んで行う	体のバランスをとる運動遊び	体を移動する運動遊び	用具を操作する運動遊び	力試しの運動遊び
体のバランスをとる運動遊び		用具を操作する運動遊び			やりたい運動遊びを選んで行う	やりたい運動遊びを選んで行う	やりたい運動遊びを選んで行う	やりたい運動遊びを選んで行う

⇒動きのコツをつかんでいるようであれば、児童が主体的に動きを工夫しながら運動する時間を多く設定することも考えられます。

体ほぐしの運動

具体的な指導内容



体ほぐしの運動では

手軽な運動や律動的(リズムカル)な運動を行い、体を動かす楽しさや心地よさを味わうことによって、自分の体の状態に気付き、体の調子を整えたり、仲間と豊かに交流したりすることができることをねらいとして行います。

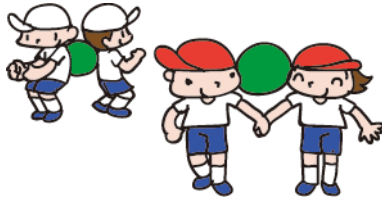
→解説P.23・24 第7集P.18～20 体ほぐしV

解説に行い方の例として示されている運動(抜粋) →解説P.23・24 第7集P.126～140 体ほぐしV

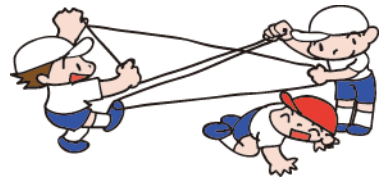
のびのびとした動作で用具などを用いた運動



みんなで風船をつく

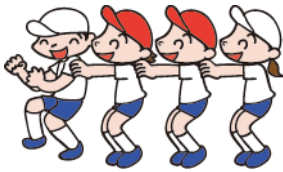


ボールをはさんで

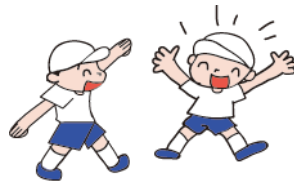


いろはにほへと

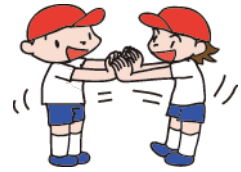
リズムに乗って、心が弾むような動作で運動



タイミングを合わせてジャンプ

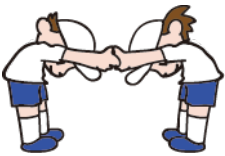


からだ全体でジャンケン

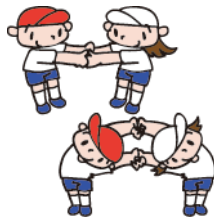


バランスくずし

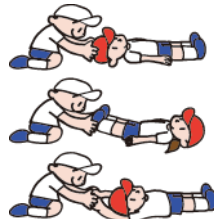
リラックスしながらペアでのストレッチ



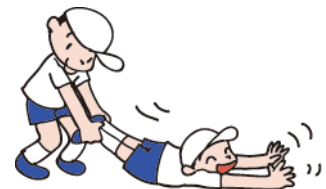
気持よくストレッチ



引っ張りっこ

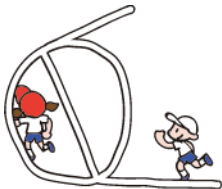


力を抜いて



足をぶらぶら

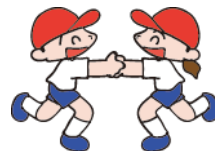
動作や人数などの条件を変えて、歩いたり走ったりする運動



いろいろなコースを



リズムに合わせてウォーキング



スキップしながら

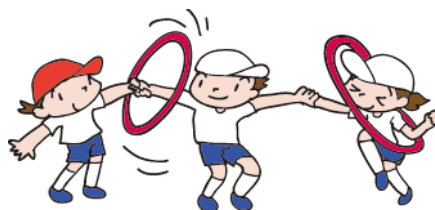


低い姿勢で

伝承遊びや集団による運動遊び



おしくらまんじゅう



体をうまく使ってフラフープ送り



だるまさんがころんだ

授業づくりの留意点

指導の充実のために → 解説P.23・24 第7集P.20～29 体ほぐしV

体を動かす楽しさや心地よさを味わえるようにテンポを大切に進める



手をはなさず進みます。

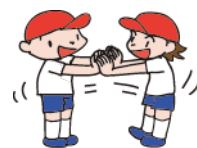
<教師から提示して>



うずまきをつくるよ。

<説明を少なく>

次は二人組！
相手のバランスをくずすようにやってみましょう。



<テンポよく>

運動そのものを楽しめるように雰囲気づくりを工夫する



<できた、できないにこだわらず>



<体を動かす楽しさを>

できた・できないではなく、どの児童も運動そのものを楽しめるように雰囲気作りを工夫します。

心や体の変化への気付きを促すために、言葉がけを工夫する



<体への気付き>

友達の体はどうか？

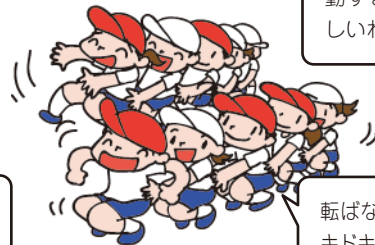
友達の体があたたかいよ。



<体の調整>

運動すると気持ちいいね。

力いっぱい動いたらすっきりしたけど汗をかけた。



<みんなでかかわり合う>

みんなで運動すると楽しいね。

転ばないかドキドキする。

児童のこんな姿を目指します

いっぱい運動すると体があたたかくなって、汗がたくさん出てきました。



鏡みたいに友達と同じ動きをしたら、楽しかったです。またやりたいです。

もっと楽しくなるようにつながる人数を3人から5人に増やしました。



多様な動きをつくる運動遊び

具体的な指導内容

多様な動きをつくる運動遊びでは

動きを意図的にはぐくむ運動遊びを通して、体の基本的な動きを総合的に身に付けることをねらいとして行います。次の4つの運動遊びから構成されています。

- (ア) 体のバランスをとる運動遊び
- (イ) 体を移動する運動遊び
- (ウ) 用具を操作する運動遊び
- (エ) 力試しの運動遊び

→ 解説 P.24



解説に例示として示されている運動(抜粋) → 解説 P.24 ~ 26 多様な動きパンフ

いろいろな動きに取り組もう

用具を操作する運動遊び

ボールの動きに合わせて手を下に引いて捕ろう。

力試しの運動遊び

力を入れるときは、腰を落とそう。引いたり支えたりするときは、ひじを伸ばそう。

体を移動する運動遊び

腕を横に上げたり、振ったりしてみよう。

体のバランスをとる運動遊び

目標を決めて回ろう。力の入れ加減を変えてみよう。

条件を変化させて工夫しよう

よい動きを見せたり、動きのポイントを助言したりする。

ストップ

選んだコーナーでいろいろな動き方を工夫する。時間を決めていくつかのコーナーで取り組む。

動きの工夫を引き出す声かけをする。(姿勢、人数、方向、速さなど)

移動コーナー

バランスコーナー

工夫した運動遊びに取り組もう

授業づくりの留意点

指導の充実のために → 解説 P.13・14・24 多様な動きパンフ

「やってみたい」を引き出すために活動の場を工夫する

複数の活動の場	運動遊びの楽しさを味わえる場	単元の流れ
<p>バランス → 力試し → 用具操作</p> <p>関心・意欲が持続するように</p> <p>音楽をかけて楽しい雰囲気</p>	<p>魅力ある運動の場、創意・工夫が活かせる場</p>	<p>〈単元前半〉 → 〈単元後半〉</p> <p>易しい動きから → もっとやってみたい</p> <p>もっとこうしてみたい</p> <p>欲求が充足できるよう、動きが多様に工夫できる場も</p>

動きが広がるように動きの条件を提示する

＜動きのレパートリーを増やすポイント＞

<p>人数を増やす</p> <p>用具を使う ・ボールをはさんで</p>	<p>ゲーム化する ・立ち上がってジャンケン</p>	<p>動きによって… 人数、回数、距離、時間、姿勢、用具、方向などを 変化させる。</p>
--	--------------------------------	---

＜掲示物の工夫＞



易しい動きから条件を変えたり、競争したりして様々な動きに取り組みながら動きのレパートリーを増やしていく。

よい動きの称賛や紹介をし、活動の広がりや深まりを促しましょう!



＜児童の意識を方向付ける言葉がけ＞

<p>ひざを伸ばしながらやさしくボールをあげているね!うまい!</p>		<p>ふわっとキャッチしていいね! みんなもやってみよう!</p>	<p>なわが近づいてきたときに合わせて跳ぶと跳びやすいね!</p>		<p>なわを回す人の息がぴったりだから跳びやすいね!</p>
<p>何回手をたたけるか友達と競争してみよう!</p>	<p>次は二人で一緒に入ってごらん!</p>				

児童のこんな姿を目指します

<p>最初は、半分しか回れなかったけど、1回転しても転ばなくなりました。</p>	<p>グループのみんなと約束を守って運動することができました。</p>	<p>〇〇くんは、ボールキャッチのとき、手をたたきながら1回転していました。ほくもやってみました。</p>
--	-------------------------------------	---