

# 走・跳の運動遊び



## 走・跳の運動遊びについて

### ●●●このような領域です●●●

- 仲間と競い合う楽しさや、調子よく走ったり、跳んだりする心地よさを味わうことができる運動遊びです。
- 体を巧みに操作しながら走る、跳ぶなどのいろいろな運動の基礎となる動きを身に付けることができます。

→ 解説 P.15・16

低・中・高学年の系統性が、明確になっています。



### ●●●このような内容の構成です●●●

低学年	中学年	高学年
走・跳の運動遊び	走・跳の運動	陸上運動
走の運動遊び	かけっこ・リレー	短距離走・リレー
	小型ハードル走	ハードル走
跳の運動遊び	幅跳び	走り幅跳び
	高跳び	走り高跳び

### ●●●このような内容を指導します●●● → 解説 P.29～31

#### (1) 技能

次の運動を楽しく行い、その動きができるようにする。

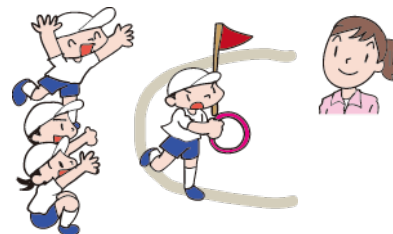
- ア いろいろな方向に走ったり、低い障害物を走り越えたりすること。
- イ 前方や上方に跳んだり、連続して跳んだりすること。



伸び伸びと体を動かす楽しさや心地よさを味わえるような運動遊びを基本とすることが大切です。

#### (2) 態度

- 運動に進んで取り組むこと。
- きまりを守り仲よく運動したり、勝敗を受け入れたりすること。
- 場の安全に気を付けること。



友達といっしょに活動したり、誰でも勝てるような遊びを工夫したりして、協力する態度や公正な態度を育てていきます。

#### (3) 思考・判断

- 走ったり跳んだりする簡単な遊び方を工夫すること。



工夫するとは、運動遊びの行い方を知って、楽しく遊べる場や遊び方を選んだり、動き方を知って、友だちのよい動きを見付けたりすることです。

# 授業づくりの視点

跳の運動遊びでは、いろいろなモノを使って場を作ると、楽しさが増します。



## ●●●授業づくりの考え方●●● → 解説P.16・30

走の運動遊びでは、児童がかけっこ遊びやリレー遊びに夢中に取り組み、いろいろなコースを全力で走ったり、より楽しめるようにコースや行い方を工夫したりしながら、学習内容が自然に身に付いていくような授業づくりをすることが大切です。

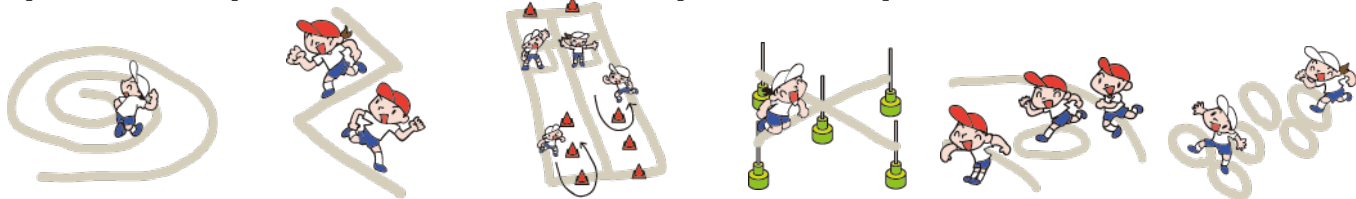
跳の運動遊びでは、児童が跳びっこ遊びに夢中に取り組み、ひもやゴムなどを使ったいろいろな場で跳ぶこと自体を楽しんだり、仲間とともにより楽しく遊べる場や遊び方を工夫したりしながら、学習内容が自然に身に付いていくような授業づくりをすることが大切です。

## ●●●こんなところがポイントです●●●

### 楽しく活動できるように運動遊びの行い方を工夫する

【走の運動遊びの例】

【跳の運動遊びの例】



<くるくるコース> <ジグザクコース> <折り返しリレー> <ゴム跳び遊び> <川跳び遊び> <ケンパー遊び>

用具を工夫したり、規則を工夫したりして、児童が夢中になれる楽しい運動遊びの行い方を考えることが大切です。



### 動きを広げるためにいろいろな楽しみ方を提示する



楽しく遊ぶことができるコースや遊び方を見つけて楽しもう!

楽しそうな跳び方をしている友達を見つけて、真似をしながら楽しもう!



ぼくは、ジグザクコースで友達と競走して楽しもう。



並べた段ボールを跳んでから、わたしも真似してみよう。



児童が楽しみ方を選んだり、新しい工夫を加えたりしながらできる動きを広げていくためには、児童がいろいろな楽しみ方に気付くようにすることが必要です。

### 指導のねらいに合わせて言葉がけを具体的にする

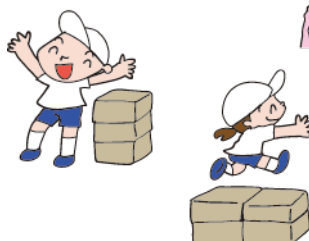


#### 【動きを高める言葉がけ】

ジグザクコースで、ピュンピュン走ってたね。じゃあ、今度はピッ・ピッとカミナリみたいに走れるかな?

#### 【協力を意識する言葉がけ】

段ボールの置き方を友達と相談して、いっしょに動かそう。



児童が夢中になって運動する中で、自然に学習内容が身に付くようにするためには、児童がよい動きや友達との協力の仕方などに気付くよう意識的な言葉がけを行うことが大切です。

## ●●●2年間の計画を考えます●●●

<A校の例> 第1学年では走・跳の運動遊びをそれぞれ単独の内容で設定し、第2学年では走・跳の運動遊びの内容を組合せて設定した計画例

□ は1年生 □ は2年生

1～10	11～15	16～25	26～31
走の運動遊び かけっこ・リレー遊び	跳の運動遊び	跳の運動遊び① 走の運動遊び①	跳の運動遊び② 走の運動遊び②

<B校の例> 走の運動遊びと跳の運動遊びをそれぞれの学年に設定した計画例

1～10	11～14	15～24	25～29
走の運動遊び かけっこ・折り返しリレー遊び	跳の運動遊び	走の運動遊び かけっこ・障害物リレー遊び	跳の運動遊び

# 走の運動遊び

## 具体的な指導内容



### 走の運動遊びでは

距離や方向などを決めて走ったり、手でのタッチやバトンをパスする折り返しリレー遊びをしたり、段ボールや輪などの低い障害物を用いてのリレー遊びをしたりする中で、運動遊びの楽しさ、心地よさを引き出す指導を基本としながら、どのような力をもった児童においても競走(争)に勝つことができたり、意欲的に運動に取り組むことができたりするように、楽しい活動の仕方や運動の場の工夫をすることが大切です。

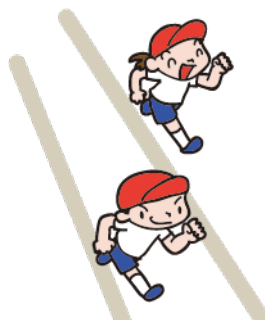
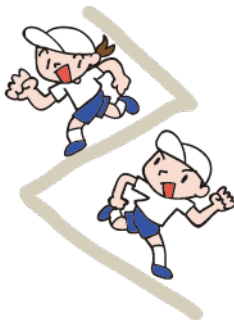
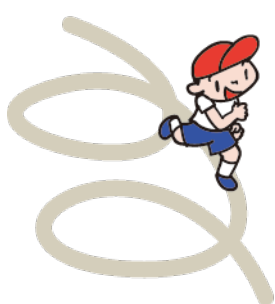
→ 解説P.16・30

### 解説に例示として示されている運動(抜粋) → 解説P.29・30

30m～50m程度のかげっこ

○蛇行して走る。

○まっすぐ走る。



<くねくねコース>

<ジグザグコース>

<ストレートコース>

コースに応じて巧みに体を操作して、走る心地よさを味わいます。

同じコースや違うコースで友だちと楽しく競争します。

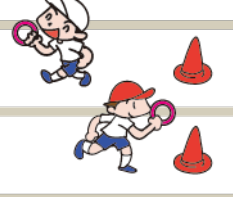
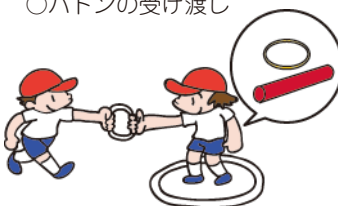
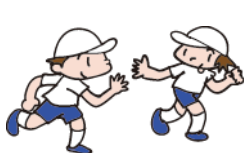
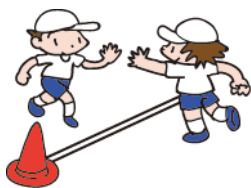


### 折り返しリレー遊び, 低い障害物を用いてのリレー遊び

○相手の手のひらにタッチ

○バトンの受け渡し

○折り返しリレー

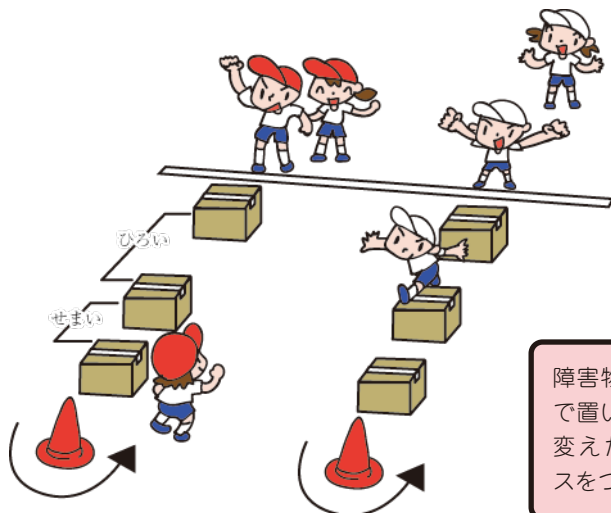


<迎えタッチ>

<後ろからのタッチ>

<振り向きバトンタッチ>

○障害物を用いたリレー



障害物は、同じ間隔で置いたり、間隔を変えたりしてコースをつくれます。

<障害物の例>



工夫次第で、いろいろなモノが障害物になります。



# 授業づくりの留意点

指導の充実のために → 解説 P.16・30

## 楽しく活動できるように運動遊びの行い方を工夫する



走り方と用具を組み合わせると、楽しい場が簡単に工夫できます。また、児童が自ら運動遊びの行い方を工夫できるようになると、夢中になって取り組みます。

くねくね走 → くねくね走+コーン → コーン+ぐるぐる走 → ぐるぐる走+フープ

**いろいろライン競走**

スタート

ゴール

同じ長さのロープでコースを作ります。それぞれのコースを選んで、競走を楽しみます。

**ワープリレー**

回るコーンごとに人数を決めてリレーをします。だれがどこを回るかで勝敗が左右されます。

**いろいろ障害物リレー**

対戦相手を作ったコースでリレーを行います。置き方の工夫が勝敗を左右します。

## 動きを広げるためにいろいろな楽しみ方を提示する

楽しみ方を広げるためには、発問などのほか、楽しそうな遊びや友達の動きを紹介することも有効な方法です。

うずまきコースは、目が回ったけど、楽しかった。

楽しく遊ぶことができるコースや遊び方を見付けて楽しもう!

今度は、くねくねコースで楽しもう!

いろいろなコースを使って、友達と競走して楽しもう!

## 指導のねらいに合わせて言葉がけを具体的にする

児童の思いを見取り、学習内容につなげる言葉がけを積極的に行うことが大切です。

手でタッチだと、分かりにくいな…。

コーンのところが上手に回れない…。

新聞紙やリングバトンを使って、リレーをしてみるといいかもしれないね。

〇〇さんが早く回ってたよ。上手に回れるヒミツを見付けてみようよ。

## 児童のこんな姿を目指します

ジグザグでも、まっすぐでも気持ちよく走れるようになりました。



リレーでは負けたけど、次はみんなで力を合わせてがんばります。



楽しいコースを選んだり、楽しくなるような走り方を工夫したりしました。



体づくり

器械・器具

走・跳

水遊び

ゲーム

表現リズム

# 跳の運動遊び



## 具体的な指導内容

### 跳の運動遊びでは

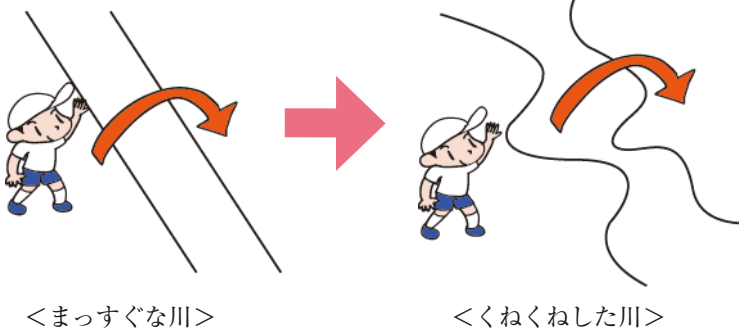
助走を付け、片足で踏み切って前方や上方に跳んだり、片足や両足で連続して跳んだりする中で、運動遊びの楽しさ、心地よさを引き出す指導を基本としながら、どのような力をもった児童においても競走(争)に勝つことができたり、意欲的に運動に取り組むことができたりするように、楽しい活動の仕方や運動の場の工夫をすることが大切です。

→ 解説 P.30

### 解説に例示として示されている運動(抜粋) → 解説 P.29・30

#### 幅跳び遊び

○助走を付けて片足で踏み切って前方に跳ぶ。



ラインを川に見立てて、川を跳び越します。

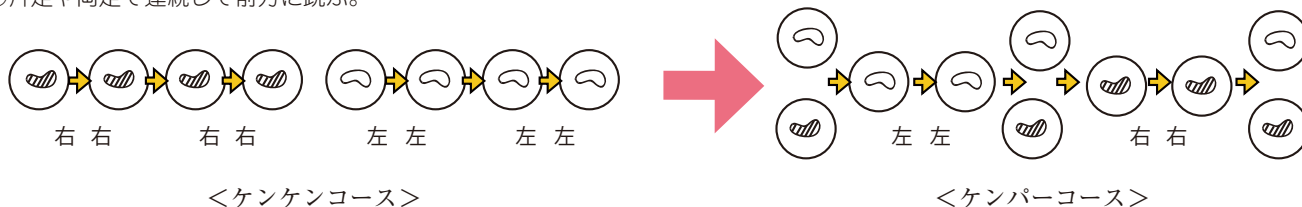


川の幅を変え、個に応じた幅で挑戦できるようにすると夢中になって取り組みます。



#### ケンパー跳び遊び

○片足や両足で連続して前方に跳ぶ。



1回目は右足、2回目は左足というように、左右バランスよく跳びます。

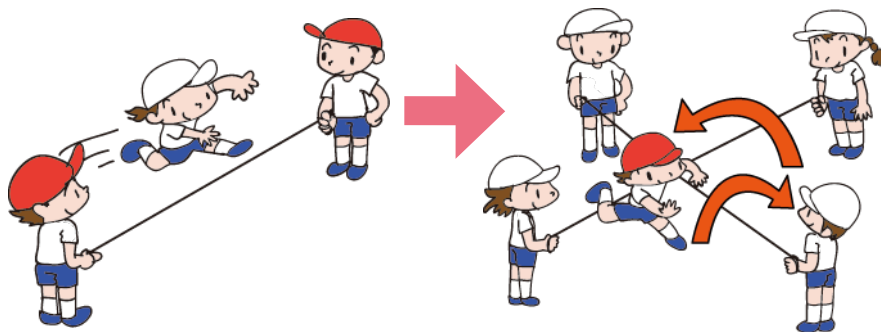


簡単なリズムで跳べる置き方から、置き方を変えて違うリズムで跳ぶようにします。

#### ゴム跳び遊び

○助走を付けて片足で踏み切って上方に跳ぶ。

○片足や両足で連続して上方に跳ぶ。



高さの低い易しい場から、高さを変えたり、連続で跳んだりすることなどに挑戦していきます。



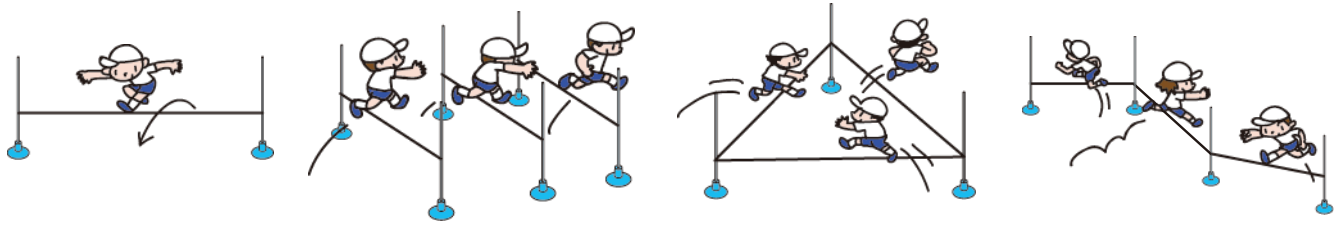
# 授業づくりの留意点



跳び方とゴムの高さや輪の距離、置き方を組み合わせると楽しい場が簡単に工夫できます。また、児童に場や遊び方を工夫させることで、夢中になって遊ぶ姿につながります。

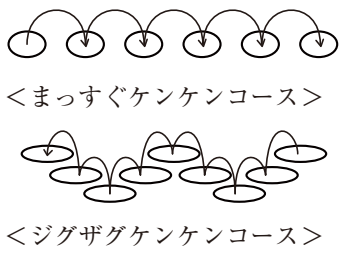
## 指導の充実のために

楽しく活動できるように運動遊びの行い方を工夫する



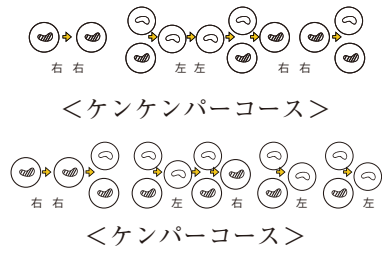
<1本ゴム跳び>      <3本ゴム跳び>      <三角ゴム跳び>      <ジグザグゴム跳び>

・片足踏切・両足踏切・前向き・横向き・連続跳びなど、いろいろな跳び方でやります。  
 ・どの場においてもゴムの高さを変えたり、やさしい場や挑戦する場を設定したりすると意欲が高まります。



<まっすぐケンケンコース>  
 <ジグザグケンケンコース>

輪と輪の距離を変えたり、児童が置き方を考えたり、リズムをあえて崩したりした場で、いろいろな動きを体験できるようにします。



<ケンケンパーコース>  
 <ケンパーコース>

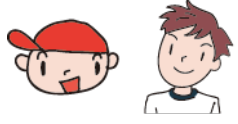
横向き、後ろ向きなどいろいろな跳び方をします。また、両方向からスタート、向かい合ったところでじゃんけんして、勝った方が先に進むなどのゲームを取り入れると、より楽しく取り組めます。

## 動きを広げるためにいろいろな楽しみ方を提示する



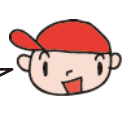
ただ跳んでいるだけの活動ではなく、児童同士で見合いながらいろいろな跳び方を見つけて、違った楽しみ方を体験することも大切です。

〇〇さんはおもしろいコースを作って跳んでたよ。



とてもよいところに気がつきましたね。友達の跳び方をみんなでまねして、跳んでみましょう。

うん、ぼくもやってみたよ。今度は向こうのコースで挑戦してみよう。



## 指導のねらいに合わせて言葉がけを具体的にする

児童の意欲を引き出し、上手に跳べるようになるための言葉がけが大切です。



高くや遠くに跳ぶにはどうしたらいいのかなあ。  
 「続けてジャンプすることがうまくできないなあ。」

「上手に跳んでいる友達や、上手な跳び方の秘密を見つけてごらん。」  
 「楽しそうなコースを選んでやってみようね。」



## 児童のこんな姿を目指します

片足で踏み切って、前や上の方に跳ぶことができるようになりました。



友達と交代で連続ジャンプをしました。手をつないで跳んだのが一番楽しかったです。



輪の並べ方をいろいろ変えてみたら、もっと楽しくなりました。



体づくり  
 器械・器具  
 走・跳  
 水遊び  
 ゲーム  
 表現リズム