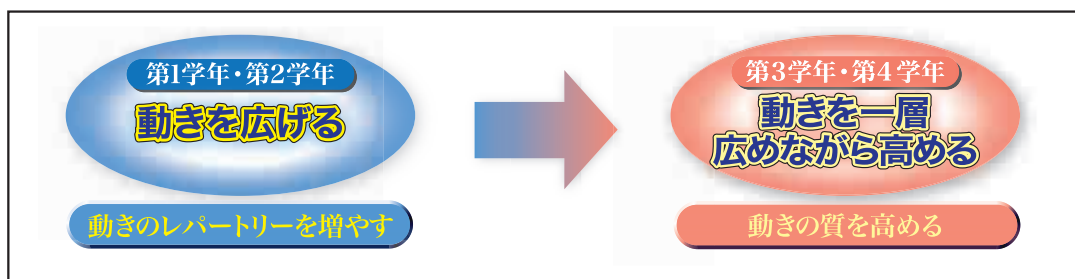


3 「多様な動きをつくる運動（遊び）」について

多様な動きをつくる運動（遊び）は、体ほぐしの運動とともに小学校低学年・中学年の体づくり運動の内容を構成し、楽しく運動（遊び）をしながら体の基本的な動きを総合的に身に付けていくことを目指しています。他の領域では扱われにくい様々な動きを培い、結果的に体力の向上につなげていくとともに、力いっぱい体を動かすことによって運動好きにしていくことがねらいです。その点では、多様な動きをつくる運動（遊び）は従前の「基本の運動」の趣旨を受け継いだ内容といえることができます。

低学年の「多様な動きをつくる運動遊び」では、様々な楽しい運動遊びをしながら広く体の基本的な動きを身に付けていくこと、中学年の「多様な動きをつくる運動」では、低学年の運動遊びで身に付けた動きに新たな動きを取り入れてさらに動きを広げたり、2つ以上の基本的な動きを組み合わせることでやや複雑な難しい動きを経験することで動きを高めたりすることを目指します。



(1) 小学校第1学年及び第2学年 ～多様な動きを広げよう～

低学年では、最も基本的な動きを運動遊びとして楽しく経験することによって、動きのレパートリーを増やし、動きを広げることを目指しています。

楽しく運動遊びをすることによって様々な動きを経験し、基本的な動きを身に付けることは、直接体力を高めることを目指すわけではありませんが、将来的に体力の向上につながっていきます。運動遊びとして多様な動きを経験しながら、体を動かす心地よさを味わい、自然に基本的な動きを身に付けていくことを目指しています。

多様な動きをつくる運動遊びは、体のバランスをとったり移動をしたりする動きや、用具を操作したり力試しをしたりする動きを意図的に育む運動遊びを通して、体の基本的な動きを総合的に身につけることをねらいとして行う運動である。〈小学校「解説」P24〉

小学校入学前の幼児期において、一人一人の運動遊びの経験はそれぞれ違っており、かつて、日常生活や遊びの中で身に付いていた動きが、小学校入学段階で身に付いていないことが指摘されています。

そこで、まず、低学年では、力いっぱい体を動かす機会をつくり、様々な体の基本的な動きを経験できるようにします。そのうえで、児童の身に付いている動きやそうでない動きを確認しながら、どのような動きを取り上げていくかを考えることが大切です。そして、児童が楽しく取り組み、動

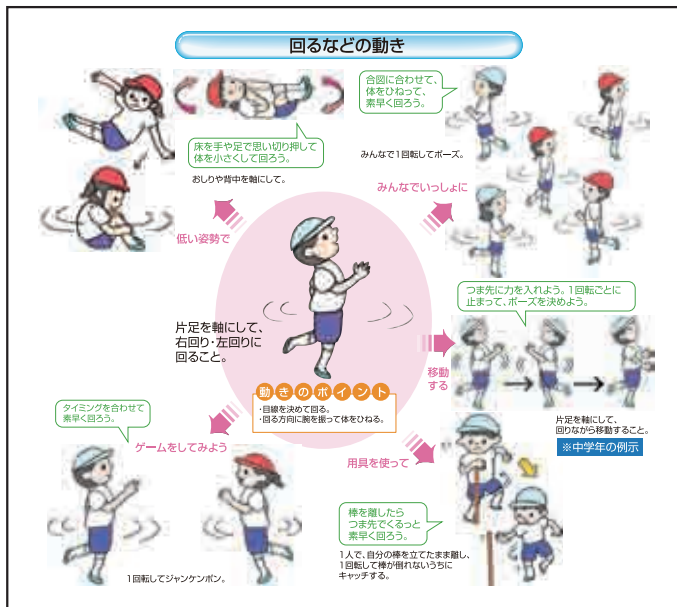
きたいという気持ちを満たすような運動遊びを行い、その結果として様々な体の動きができるようになるとともに、動きのレパートリーを増やしていくことを目指します。

多様な動きをつくる運動遊びは、以下のような運動遊びで構成されます。

体のバランスをとる運動遊び

姿勢や方向を変えて、回る、寝ころぶ、起きる、座る、立つなどの動きやバランスを保つ動きで構成される運動遊びを通して、体のバランスをとる動きを身に付けることができるようにする。〈小学校「解説」P24〉

体のバランスをとる運動遊びは、片足を軸にして1回転したり、跳び上がって右回り・左回りに回転して着地したり、片足でバランスを保ちながら数秒間静止したりするなど、姿勢や方向を変えながら回ったり立ったりする運動遊びです。



例えば、[例示] に取り上げられている「回るなどの動きで構成される運動遊び」については、「片足を軸にして、右回り・左回りに回ること」が示されていますが、「目線を決めて回る」「回る方向に腕を振って体をひねる」ことが動きのポイントとなります。そのようなポイントを押さえながら、ただ単に軸足を中心に回る動きを繰り返すだけでなく、ペアやグループなど行う人数を変えたり、ゲーム性をもたせたりすることによって楽しい運動遊びにしていくことが大切です。また、力の入れ具合を調整しながらバランスを保つなど、少しずつ課題を高めながら多様な動きに挑戦していきます。

体を移動する運動遊び

速さ・リズム・方向などを変えて、這う、歩く、走る、跳ぶ、はねるなどの動きで構成される運動遊びや一定の速さでのかけ足などの運動遊びを通して、体を移動する動きを身に付けることができるようにする。〈小学校「解説」P25〉

体を移動する運動遊びは、手と足をついて床を這ったり、様々な方向へ歩いたり走ったりするなど、速さやリズム、方向などを変えながら自分の体を移動する運動遊びです。

例えば、[例示] の「這う、歩く、走るなどの動きで構成される運動遊び」は、「大きな円を右回り・左回りに這ったり、歩いたり、走ったりすること」などであり、進む方向に目線を向けることや手の着き方、腕の使い方が動きのポイントになります。その動きを、いろいろな動物になって歩いたり、友達とペアになり相手の変化をつけて移動していくのをまねしたりするなど、楽しい運動

遊びになるよう工夫することが大切です。移動する方向や速さ姿勢などに変化をつけると、より取り組みやすく楽しい運動遊びになっていきます。

用具を操作する運動遊び

用具をつかむ、持つ、降ろす、回す、転がす、くぐる、運ぶ、投げる、捕る、跳ぶ、用具に乗るなどの動きで構成される運動遊びを通して、用具を操作する動きを身に付けることができるようにする。〈小学校「解説」P25〉

用具を操作する運動遊びは、ボールを使って投げたり捕ったり、なわを使って跳んだり、輪を転がしたりくぐったりするなど、自分の体の動きをコントロールしながら、用具を操作する運動遊びです。

例えば、[例示]の「用具を運ぶなどの動きで構成される運動遊び」は、「友達と背中などでボールをはさんで、いろいろな方向に運ぶこと」などの動きであり、ボールをはさむときに背中を押すようにしてお互いに体重をあずけることがポイントになります。そこでは、ボールを落とさないように向きを変えたり、2人から3人、3人から4人へと人数を多くしたりすることで挑戦への意欲を高めるなど、楽しい運動遊びを工夫していきます。ボールの大きさを変えるなど用具を工夫することも大切です。



力試しの運動遊び

人を押す、引く、運ぶ、支えるなどしたり、力比べをしたりするなどの動きで構成される運動遊びを通して、力試しの動きを身に付けることができるようにする。〈小学校「解説」P26〉

力試しの運動遊びは、友達と一緒にすもう遊びをしたり、おんぶして人を運んだりするなど、力の入れ具合を調整しながら行う運動遊びです。

例えば、[例示]の「人を押す、引く動きや力比べをする動きなどで構成される運動遊び」は「すもう遊びで相手を押ししたり、引き合い遊びで引き動かししたりすること」などであり、手や背中に体重をかけるように足腰に力を入れたり、腰を落としたりすることがポイントになります。

そこでは、ただ押ししたり引いたりするだけでなく、姿勢を変え重心を低くして押し合ったり、ロープや棒などの用具を使って引き合ったりするなど楽しい運動遊びにしていきます。また、人数を変えてバランス崩しや綱引きなどを行うことにより、力比べをしながら力の入れ方の調整の仕方を身に付けることができます。

【指導のポイント】

低学年では特に、児童の興味・関心の持続を考慮し、また、動きを総合的に身に付けるという趣旨を踏まえ、一単位時間に複数の運動を取り上げることが効果的と考えられます。教材の工夫とともに、教師の働きかけによって、児童が夢中になって取り組める学習にすることが大切です。

○体ほぐしの運動との違い

多様な動きをつくる運動遊びの学習を行う場合、体ほぐしの運動で取り上げている運動と同じような運動遊びを取り上げることがあります。その際、気を付けなくてはならないことは、指導のねらいを明確にすることです。多様な動きをつくる運動遊びには「動きを身に付ける」というねらいがあり、体ほぐしの運動の「気付き」「調整」「交流」といったねらいとは違ってきます。従って、同じような運動遊びを行っていても、教師がどのような動きを身に付けさせたいと考えてその運動遊びを取り上げているかが重要です。教師が明確なねらいをもって、意図的に進める授業づくりが大切になります。

○授業づくりについて

教師に明確なねらいがあっても、ある動きを反復するだけになってしまったり、次から次へとアラカルト的に運動遊びを行うだけになってしまったりすると、児童の興味・関心も続かなくなってしまいがちです。児童にとっては楽しく夢中になって取り組めるような運動遊びになり、その中で、体の基本的な動きを総合的に身に付けることができるように授業としてのまとまりをつくるのが大切です。

例えば、ジャンケンを使った遊びやリレー形式の遊びなどを組み入れながらゲーム化することで楽しい活動になるように仕組み、その中に教師が意図した動きが身に付くような学習場面を工夫することが考えられます。児童が夢中になって取り組む運動遊びの結果として、多様な動きの獲得につながるような授業にすることが重要です。

児童が夢中になって取り組む運動遊びの結果として、多様な動きの獲得につながるような授業にすることが重要です。

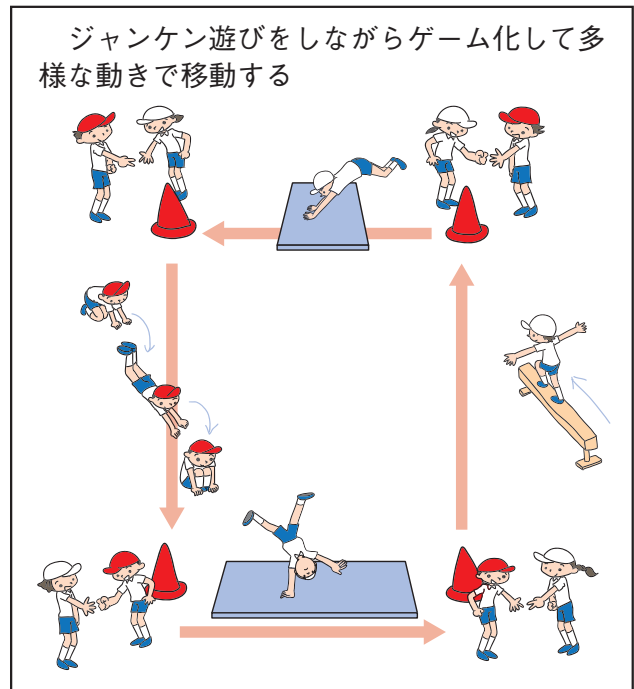
○学習の進め方について

まずは、教師の示した動きを行うことから始めますが、それだけですと単調な繰り返しになり、児童にとって受け身の運動遊びになってしまいがちです。基本的な動きを基にして、人数、用具、高さ、方向などに変化をつけて楽しい運動遊びに広げていくことが重要です。単元計画や1単位時間の学習の進め方として、例えば、前半は動きの経験や習得を中心に進め、後半は、それを生かして児童が運動遊びを工夫しながら進める学習が考えられます。

○教師の言葉かけ

授業の中では、教師の言葉かけや問いかけがとても大事になってきます。楽しい運動遊びが展開されるうちに、児童の動き方が雑になってしまったり、スムーズな動きが行えなかったりすることが考えられます。それらを、授業のねらいに沿って良い動きに軌道修正していくことが指導として大切です。その手立ての一つが、教師の言葉かけです。

例えば、「○○さんは□□に気をつけてやっているからとても上手だね」などと、よい動きをしている児童を取り上げ、動きのこつを知らせるとともに周りの児童がよい動きに着目できるような



方法が考えられます。また、どんなことに気をつけて行っているか問いかけることで、動きのこつを意識させたり、それを周囲の児童に広めたりすることができます。互いに友達の様子を見合う場を設定し、そこで児童が見付けたよい動きを取り上げて評価し、その動きを周りの児童に広め意識できるようにすることも有効だと考えられます。

さらに、なかなか動きのこつがつかめない児童への助言や、学習のまとめや単元の終末において、よい動きをみんなで真似して確認することなども重要です。

○学習形態について

一人での活動からペアでの活動へ、ペアからグループでの活動へ、グループから学級全体での活動へと、運動遊びの行い方を変化させることによって、より楽しい運動遊びにしたり、児童が互いにより動きに気付いたり工夫の仕方を広げたりすることにつながります。児童相互のかかわり合いを生かす学習を進めることによって、互いに友達のよい動きを見付け、仲間と共に運動遊びを進める楽しさや、かかわり合うことのよさを味わわせることもできます。

○場づくりについて

児童が「やってみたい」「遊んでみたい」といった興味関心を高めるような場づくりも大切です。特に低学年では、そういった挑戦意欲をかきたてたり、楽しく活動ができ意欲が持続したりするような場づくりの工夫が必要になってきます。また、努力を要する児童や特別な支援を必要とする児童に対して、易しい場を用意しておくことも大切です。

(2) 小学校第3学年及び第4学年 ～多様な動きを高めよう～

中学年では、低学年で経験し身に付けた基本的な動きを繰り返し経験したり、新しい運動を行ったりすることによって、基本的な動きのレパートリーをさらに広げていくとともに、無駄な動作を少なくし、より安定した動きができるようにすることを目指します。また、2つ以上の基本的な動きを組み合わせた運動を経験することによって、巧みに動いたり、より滑らかに動いたりすることができるようにし、動きを質的に高めていくことを目指します。

多様な動きをつくる運動は、体のバランスをとったり移動をしたりする動きや、用具を操作したり力試しをしたりする動きを意図的にはぐくむ運動を通して、体の基本的な動きを総合的に身に付けるとともに、それらを組み合わせた動きを身に付けることをねらいとして行う運動である。〈小学校「解説」P41〉

中学年では、多様な運動遊びで経験したことを発展させるとともに、基本的な動きを組み合わせた動きを身に付けて動きの質を高めていきます。確かな動きを身に付け、基本的な動きを組み合わせることでより複雑な動きを経験することが、将来的に各種の運動の技能の獲得や、高学年の体力を高める運動で取り上げられる内容につながっていくこととなります。また、低学年の器械・器具を使っの運動遊びで取り上げている「固定施設を使った運動遊び」はその発展が中学年では示されていませんが多様な動きで取り上げることが適切な動きも含まれることから、適宜取り上げていきます。

多様な動きをつくる運動は、次のように低学年の内容を発展させた4つの内容と、「基本的な動きを組み合わせる運動」から構成されます。

体のバランスをとる運動

姿勢や方向を変えて、回る、寝ころぶ、起きる、座る、立つ、渡るなどの動きやバランスを保つ動きで構成される運動を通して、体のバランスをとる動きを身に付けることができるようにする。

体を移動する運動

速さ・リズム・方向などを変えて、這う、歩く、走る、跳ぶ、はねる、登る、下りるなどの動きで構成される運動や一定の速さでのかけ足などの運動を通して、体を移動する動きを身に付けることができるようにする。

用具を操作する運動

用具をつかむ、持つ、降ろす、回す、転がす、くぐる、運ぶ、投げる、捕る、跳ぶ、用具に乗るなどの動きで構成される運動を通して、用具を操作する動きを身に付けることができるようにする。

力試しの運動

人を押す、引く、運ぶ、支えるなどしたり、力比べをしたりするなどの動きで構成される運動を通して、力試しの動きを身に付けることができるようにする。〈小学校「解説」P41～43〉

体のバランスをとる運動では、低学年では例示されていなかった「渡るなどの動きで構成される運動」が示されています。低学年でも様々な運動遊びを取り上げるなかで、このような動きをすでに経験している場合もあると考えられますので、児童の実態をよく把握しながら使用する器具や渡り方など取り上げ方を工夫する必要があります。

体を移動する運動でも、低学年では例示されていなかった「登る」「下りる」運動が示されています。低学年では、器械・器具を使った運動遊びのなかで、固定遊具を使った運動遊びを経験していますが、それに加えて姿勢を変えるなどしながら動きの広がりを目指します。

用具を操作する運動では、低学年で身に付けたボールや輪、なわ、竹馬などの操作を安定して行えるようにすることがねらいになります。使用する用具の大きさや重さ、長さ、高さなどの条件を変えながら運動をすることを大切にします。

力試しの運動も同様に、力の入れ具合を調整しながら自分の体をコントロールして人を押したり引いたり、物を引いたり持ち運んだり、人や物、自分の体を支えたりする動きを身に付ける運動です。力を入れたり抜いたりするなど、多様な状況に応じて力の入れ具合を加減することができるようにします。

いずれの指導内容についても、低学年で経験したり身に付けたりした動きについてもう一度取り上げ、動きに慣れながらより確かな動きに高めていくとともに、条件を変えながら複雑な動きを経験することで様々な動きがより滑らかにできるようにすることが大切です。

基本的な動きを組み合わせる運動

バランスをとりながら移動する、用具を操作しながら移動するなど2つ以上の動きを同時に行ったり、連続して行ったりする運動を通して、基本的な動きの組み合わせた動きを身に付けることができるようにする。〈小学校「解説」P43〉