

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.40～44

(1) 運動

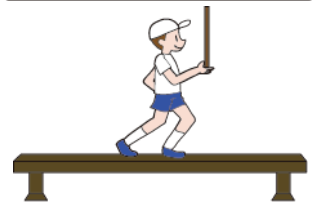


次の運動を行い、体を動かす楽しさや心地よさを味わうとともに、体の基本的な動きができるようにする。

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こと。

低学年から培ってきた体の基本的な動きに加えて、複数の動きを組み合わせた動きを身に付けていきます。



(2) 態度



- 運動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。
- 場や用具の安全に気を付けること。

最後までやり遂げる態度を育てることも大切にします。

ゴールまで行くぞ!



(3) 思考・判断



- 体づくりのための運動の行い方を工夫すること。

運動の行い方を知り、友達のよい動きを見つけて、自分の運動に取り入れたり、動きの組み合わせ方を選んだりすることです。

なるほど。次はくぐることもやってみようかな。

輪を転がすと、おもしろいな。



授業づくりの視点

●●● 授業づくりの考え方 ●●● → 解説P.40 多様な動きパンフ

体ほぐしの運動では、ペアやグループ等、活動形態を工夫し、動きの楽しみ方が広がったり、仲間と豊かに交流したりできるようにします。動いてみて感じたことや気付いたことを振り返る活動を取り入れ、心や体の変化に気付いたり、実感したりすることを大切にします。

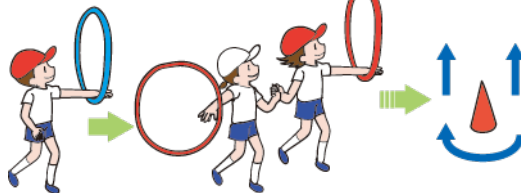
多様な動きをつくる運動では、動きを工夫し、楽しく活発に運動する中で基本的な動きが身に付く…そんな授業を目指します。中学年では、「『動きのレパートリーを増やすこと』」に加え、「『基本的な動きを組み合わせる運動』」を取り入れることで、低学年より基本的な動きがスムーズにできるなど、「動きが高まること(洗練化)」もポイントです。

●●● こんなところがポイントです ●●●

楽しみながら動きが身に付くように活動の場を工夫する

多様な動きをつくる運動では児童が運動を楽しく行う中で、動きが身に付く活動の場にします。テンポよく運動を展開したり、活動の場や用具を工夫したりします。特に中学年では「動きの質を高める」ために、「基本的な動きを組み合わせる運動」がポイントとなります。これらの行い方を工夫する中で、ねらいとする動きが意図的にはぐまれるような活動の場にします。

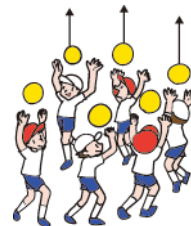
1人の易しい動きから、2人組で、やり方を変えて…と、児童の発想を生かしながら、運動の場を工夫します。



ねらいに合った動きができるようによい動きや行い方の工夫のポイントを押さえる

指導のねらいを明確にした教師の言葉かけが大切です。例えば、体ほぐしの運動では、「ねらいに沿った行い方をする」ための、多様な動きをつくる運動では、「よい動きを見付ける」ためのポイントを押さえた言葉かけをします。また、児童が見付けた工夫した行い方やよい動きのコツを押さえられるようにし、全体で共有化できるような場や掲示物を工夫します。

「基本的な動きを組み合わせる運動とは」
 ☆「○○しながら△△する」など2つ以上の動きを同時に行う運動
 ☆連続して行う運動



楽しさを深めるために振り返りの活動を工夫する

児童が進んで活動を振り返り、動きや行い方を工夫することを大切にします。動きを見合ったり、教え合ったりする等、「よさに気付き、伝え合う活動」も取り入れられます。友達のよさを自分の動きに生かし、運動する楽しさが深まるようにしていきます。

ポーズを入れながら渡るのっておもしろいね。手でバランスをとっているのもいいね。



●●● 2年間の計画を考えます ●●● → 多様な動きパンフ

※斜線の部分は、動きを選び工夫しながら運動する時間

<A校の例> 第3学年で、既習の経験を生かした段階的な学習を行う場合の計画例

□ は3年生 □ は4年生

| 1~3 | 4・5 | 6~8 | 9・10 | 11~13 | 14・15 | 16~18 | 19・20 | 21~23 | 24~26 | 27~30 |
|---------|-----------------------|------------------------------|-----------------------|-------------------------------|-------|---------|--------------------|------------------------------|--------------------------------|-------|
| 体ほぐしの運動 | 体を移動する運動 用具を操作する運動 | 基本的な動きを組み合わせる運動 (移動・用具操作) | 体のバランスをとる運動 力試しの運動 | 基本的な動きを組み合わせる運動 (バランス・力試し) | | 体ほぐしの運動 | 力試しの運動 体を移動する運動 | 用具を操作する運動 基本的な動きを組み合わせる運動 | 体のバランスをとる運動 基本的な動きを組み合わせる運動 | |

⇒既習経験が少なく動きが十分に身に付いていない場合、まずは動きを確認しながら運動を行い、その動きを生かした組み合わせの運動を行うという計画も考えられます。

<B校の例> 第4学年で、動きを選び工夫する時間を毎時間行う場合の計画例

| 1~4 | 5・6 | 7・8 | 9~11 | 12~14 | 15~18 | 19~21 | 22・23 | 24~26 | 27・28 |
|---------|--------------------|--------------------------|-----------------|--------------------------------|---------|--------------------------|--------------------------------|-----------------------|--------------------------------|
| 体ほぐしの運動 | 体を移動する運動 力試しの運動 | 体のバランスをとる運動 用具を操作する運動 | 基本的な動きを組み合わせる運動 | 身に付いていない動きを扱う時間 動きを選び工夫する時間 | 体ほぐしの運動 | 用具を操作する運動 動きを選び工夫する時間 | 基本的な動きを組み合わせる運動 動きを選び工夫する時間 | 力試しの運動 動きを選び工夫する時間 | 基本的な動きを組み合わせる運動 動きを選び工夫する時間 |

⇒動きのコツをつかみ、動きの高まりが見られるようであれば、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



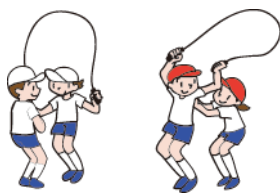
体ほぐしの運動では

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われる運動です。心や体の変化に気付けるようにします。

→ 解説 P.40 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行い方(抜粋) → 解説 P.40 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



なわを使って



何人乗れるかな



風船でバレーボール

リズムに乗って、心が弾むような動作で運動



二人で音楽に合わせて

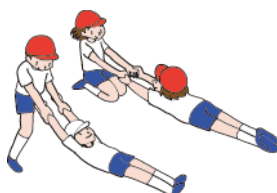


リーダーのまねっこ

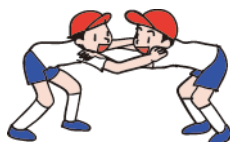


みんなで輪になって

リラックスしながらペアでのストレッチング



力を抜いて

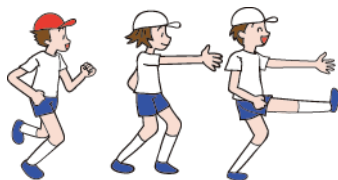


対話をしながら

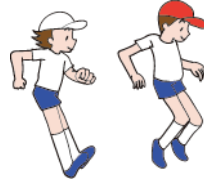


気持ちのよいところまで

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



いろいろな動作をつけて



かかとやつま先で

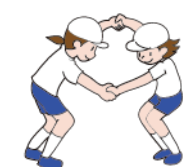


列をくずさずに

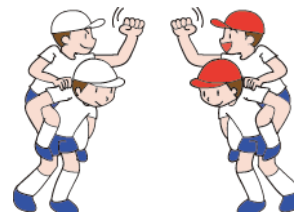
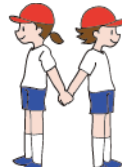
伝承遊びや集団による運動



おしくらまんじゅう



なべなべそこぬけ



じゃんけんおんぶ

授業づくりの留意点

指導の充実のために → 解説P.40 第7集P.20~29 体ほくしV

楽しさや心地よさが味わえるようにねらいに合った言葉がけを工夫する



心が弾むように、リズムに合わせてスキップします。



心がつながるように、決して、手を離しませんよ。

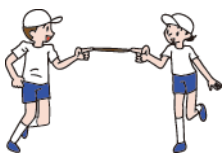
低学年では、楽しく動くことを中心に運動しました。中学年でも、運動することの楽しさや心地よさを大切にしながら、運動のねらいに合った言葉がけをし、少しずつ、児童が工夫できるように導いていきます。

楽しさを広めるために運動の組み合わせ方や流れを工夫する

(活動例)



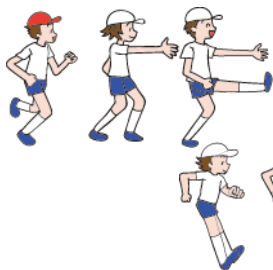
<クラスみんなで>



<少人数で>



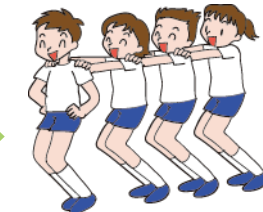
<グループで>



<やや活動的>



<静的>



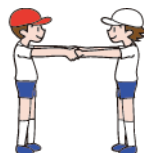
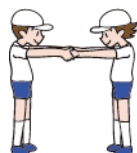
<活動的>

人数を変えたり、流れを変えたりすることで、運動の楽しさや心地よさも変わってきます。意図的に組み合わせ方や流れを変えてみましょう。

心やからだの変化への気づきを促すために行い方を工夫する



体を動かしたら、ここも弾んできました。



軽く引っ張り合うと気持ちいいね。



活動は低学年と大きく変わらなくても、その活動による児童の気づきは、変化します。その気づきを教師が意図的に引き出していきます。

児童のこんな姿を目指します

運動すると気持ちがすっきりして、自分から進んで動きました。



今日の体育でみんな今までよりも仲良しになりました。



みんなでいろいろなジャンプをしました。息を合わせるのが大変だったけど、うまく合わせるように声を出しました。



体づくり

器械

走跳

浮く・泳ぐ

ゲーム

表現

多様な動きをつくる運動

具体的な指導内容

多様な動きをつくる運動では

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ことをねらいとして行います。また、中学年では、それらを組み合わせた動きを身に付けることも含め、次の5つの運動から構成されています。

- (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

→ 解説 P.41



解説に例示として示されている運動(抜粋) → 解説 P.41 ~ 43 多様な動きパンフ

いろいろな動きに取り組みよう

用具を操作する運動

ボールの動きに合わせて手のひらを下に引いて捕ろう。

体を移動する運動

腕を横に上げたり、振ったりしてみよう。

基本的な動きを組み合わせる運動

短なわで跳びながら歩いたり走ったりすること。

物を持ちたり、かついだりして、バランスをとりながら歩いたり走ったりすること。

投げ上げたボールを落さないように、いろいろな方向に歩いたり走ったり回ったりしてから捕ること。

体のバランスをとる運動

目標を決めて回ろう。力の入れ加減を工夫しよう。

力試しの運動

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。

条件を変化させて工夫しよう

動きが高められるよう、よい動きを見せたり、動きのポイントを助言したりする。

選んだコーナーで少し難しい動きに挑戦したり工夫したりする。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) 特に動きの組み合わせ方など

工夫した動きに取り組もう

授業づくりの留意点

指導の充実のために → 解説P.13・14・41 多様な動きパンフ

体づくり

器械

走跳

浮く泳ぐ

ゲーム

表現

「やってみよう」を引き出すための活動の場を工夫する

低学年でも経験した動き

基本的な動きを組み合わせる運動

・「〇〇しながら△△する」
・連続して行う運動

簡単な動きを組み合わせ「基本的な動きを組み合わせる運動」を工夫します。少し難しい動きに挑戦することで、楽しみも増します。

動きの質を高めるためにより動きや行い方の工夫のポイントを押さえる

はじめから教師がポイントを教えてしまうのではなく、実態に応じて、教師が言葉がけをしたり、掲示物を作成したりして友達のよい動きに気付けるようにします。こうした指導は、動きだけでなく、思考・判断の力を育てる上でも有効です。

<よい動きやコツが共有できる掲示物>



<教師の言葉がけも重要>

うまく跳べているね。どんなところが上手かな。



なわを2本にしてみよう!どこから入るのがいいかな?

楽しさを深めるために振り返りの活動を工夫する

<活動を振り返り,工夫する>

自分の動きはどうだったかな?

バランスよく乗れたよ。

紅白玉をふまないようにするのは難しいなあ。

次は、紅白玉の数を減らしてみよう。

<活動を振り返り,工夫する>

跳ぶタイミングを言うよ。ハイ!

手たたきとび

なわに合わせて!

この前よりうまく跳べているよ!その調子!

固定したグループで取り組むと友達の伸びや変化を継続して見合うことができます。

児童のこんな姿を目指します

「長なわの中でキャッチボールをすることができました。」

「班のみんなと一緒に励まし合いながら運動することができました。」

「〇〇さんが前跳びをしながら走っていたので、私は後跳びで走ってみました。」