

平成21年度 学校体育実技指導法講座 資 料



小 学 校 平成21年 6月25日(木)・26日(金)
中・高等学校 平成21年 8月 5日(水)・ 6日(木)



鹿児島県総合体育センター

目 次

《 小 学 校 》

体 つ く り 運 動	・ ・ ・ ・ ・	P 1 ~ 6
器 械 運 動 系	・ ・ ・ ・ ・	P 7 ~ 12
水 泳 系	・ ・ ・ ・ ・	P 13 ~ 18
ボ ー ル 運 動 系	・ ・ ・ ・ ・	P 19 ~ 24

《 中 ・ 高 等 学 校 》

体 つ く り 運 動	・ ・ ・ ・ ・	P 25 ~ 30
陸 上 競 技	・ ・ ・ ・ ・	P 31 ~ 36
球技(ベースボール型)	・ ・ ・ ・ ・	P 37 ~ 42
武 道 (柔 道)	・ ・ ・ ・ ・	P 43 ~ 48
武 道 (剣 道)	・ ・ ・ ・ ・	P 49 ~ 54
ダ ン ス	・ ・ ・ ・ ・	P 55 ~ 60

【 体づくり運動 】

指宿市立利永小学校
教諭 福富 健

1 体づくり運動について

(1) 体づくり運動の構成

新学習指導要領では、運動する子どもとそうでない子どもの二極化の傾向や子どもの体力低下傾向が依然深刻な問題となっていることから、「体づくり運動」を低学年から示すとともに、第1学年から第6学年までのすべての学年において発達の段階に応じた指導内容を取り上げ指導することになった。

低学年	中学年	高学年
体ほぐしの運動		
多様な動きをつくる運動遊び	多様な動きをつくる運動	体力を高める運動

(2) 多様な動きをつくる運動（遊び）について

（参考：小学校学習指導要領解説 体育編 平成20年8月）

低学年・中学年においては、発達の段階から体力を高めることを学習の直接の目的とすることは難しいが、将来の体力の向上につなげていくためには、この時期にさまざまな体の基本的な動きを培っておくことが重要であることから「多様な動きをつくる運動（遊び）」が規定された。

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。

* 下線は中学年のみ

2 体のバランスをとる運動（遊び）

(1) 回るなどの動き

ア 片足を軸にして、右回り・左回りに回る運動

イ 移動しながら回る運動

ペアで一人が相手のいるところまで回って移動したり、ペアで二人とも回転しながら移動し、近づいたらタッチしたりなど、工夫する。

(2) 寝ころぶ、起きるなどの動き

ア マットを使ってゆりかご

イ だるま回り

足の裏を合わせて座り、両手で足を持ち、背中を床に接触しながら回り、起きる。

(3) 座る立つなどの動き

ア 相手と背中合わせで腕を組み、長座体勢から起立したり、座ったりする運動

(ア) 協調してバランスを取りながら立ったり座ったりする。

(イ) 必ずおしりを付けた状態から立ち、背中を付けた状態から座る。

(ウ) ペアから始めて、人数を増やしていくなど、発展性を生かす。

イ 相手と向かい合って足裏を合わせ、起立する運動

ペアから始めて、人数を増やしていくなど、発展性を生かす。

(4) バランスを保つ動き

ア 押し相撲

(ア) 立った状態でのバランス崩し（立ち相撲）をする。

真ん中の線を挟んで、互いに向かい合ってバランス崩しを行う。足がその場から動いたら負けなど。

(イ) しゃがんだ状態でのバランス崩し（座り相撲）をする。

蹲踞の姿勢を取るが、生活経験が少ないため、かかとをつけない子が多い。そのため、かかとを上げて行ってもよいが、前のめりになり、頭をぶつける心配があるので注意が必要である。

イ ロープを使ったバランス崩し

(ア) 長さによって目的が変わってくるので注意が必要である。

(イ) 2本持って行ったり、片足を上げて行ったりするなど工夫が必要である。

ウ ケンステップを使ったバランスを保つ動き

ケンステップの中に何人入るかを競う。ケンステップに触れてもよいが、絶対にはみ出てはいけない。

(5) 渡るなどの動き

ア いろいろな姿勢で平均台を渡る動き

前歩き、横歩き、四つんばいなど工夫して渡る。

イ 平均台の上で並び順の入れ替え

(ア) 制限時間を設けるとよりおもしろい。

(イ) 一人でも落ちたらやり直しなどを工夫する。



3 体を移動する運動（遊び）

(1) 這う、歩く、走るなどの動き

ア 腕歩き

イ 犬歩き

(2) 跳ぶ、はねるなどの動き

ア スキップ、ギャロップ

速さやリズムに変化をつける。

イ 片足跳び（ケンケン）

一定距離を往復し、行きと帰りで足を替えるなど工夫する。

ウ 犬さん走り

腰を高くするほど、運動強度は増す。

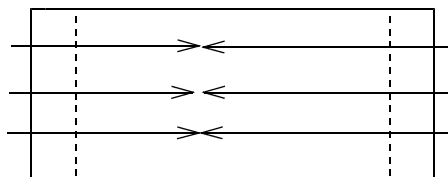
エ ウサギ跳び

(ア) 手、足の順で接地する。できるだけ前の方に手をつき、足を前に出さないと前に進まない。

(イ) ウサギ跳びと馬跳び、跳び箱運動の開脚跳びのコツは同じ。手で支えて、肩が手よりも前にできることが大切。「足の間から手がしっぽのように出るといいんだよ。」とアドバイスするとよい。

オ ドン・ジャンケンポン

向かい合って走ってきて、両手をタッチしてからジャンケンをする。ジャンケンに勝ったら先に進み、負けたら戻る。先に相手近くのラインを超えたチームが勝ちとなる。

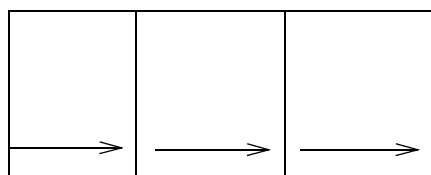


(ア) 短なわ、ボールなどを使ってできる。

(イ) 時間内の総得点数で勝敗を競うなど、工夫する。

カ 進化ジャンケン

ウサギ跳び、犬さん走り、片足跳び（ケンケン）などで移動し、ジャンケンで勝つごとに前へ進みゴールを目指す。もし、途中で負けたらまた最初からやり直しとなる。



ウサギ跳び 四足歩行 ケンケン



(ア) 制限時間を設けて総得点で勝敗を争うなど、工夫する。

(イ) 実態や状況によって、逆進化（運動強度の低いものから高いものへ）にするなど工夫する。

キ 班対抗リレー（ケンケン、犬さん走り、ウサギ跳び、後ろ走り）

前の人のところまで、ケンケンや犬さん走り、ウサギ跳び、後ろ走りなどで移動し、ジャンケンをして、勝ったらそのまま回って戻り次に交代し、負けたらその場かけ足20回して回って戻り次に交代する。

4 用具を操作する運動（遊び）

(1) ボールを使った動き

ア 一人で

(ア) 両手でボールを保持しての上下運動をする。

(イ) 腰回りを転がす運動をする。

(ウ) 足回りを転がす運動をする。

(エ) ボールの投げ上げとキャッチの仕方を工夫する。

(オ) 的当てゲームをする。

ケンステップ等の的を壁に設置し、はじめ3mの距離で、ラインをまたいで的当てをする。1回当てるごとに1点で、3点取るごとに1m下がって投げる。

量はある程度ないと質につながらない。短い時間でどんどん繰り返し行うことが重要である。

イ ペアで

(ア) 両手でボールを上下運動させた後、一人は上へ、一人は下へ同時に投げてキャッチする。

(イ) 両手でボールを上下運動させた後、同時に転がしてキャッチする。

ウ グループや大人数で

(ア) キャッチボールをする。

キャッチしたボールをパスしたら、反対の列の最後尾へ並ぶ。1 mから始めて、3 m、4.5 m、6 mと距離を広げていく。

(イ) 円になって、ボールを投げ上げてキャッチをする。

(2) 短なわを使った動き

ア 一回旋一跳躍

(ア) 回し方が大切。手首の動きが重要で、片手で前回し、後ろ回し、8の字回しを行いながら走るなどの練習がある。

(イ) 前回しよりも後ろ回しの方が手首の動きとしては簡単。あや跳びや交差跳びも手首の動きは後ろ回しの動きと同じである。

(ウ) 後ろ回しの練習は、力を入れると腕が上に上がってしまうので、力を下向きに入れることが大切である。

イ 一回旋二跳躍で工夫した動き

(ア) 回している人の前に横から入って出る動きをする。

(イ) 回している人の後ろに横から入って出る動きをする。

(ウ) 回している人の前後に横から2人同時に入って、三人同時に跳ぶ動きをする。

(エ) メンバーを一列に並べて、回し手が動きながら跳ぶ動きをする。

「どこから」、「何回」、「何人」など工夫して跳ぶ。(発展性を生かす)

(3) 長なわを使った動き

ア かぶり跳び

(ア) ペアで手をつないでくぐり抜けをする。

なわを回すスピードが一定であると入りにくい。上はゆっくり、下は速くというように相手が入りやすい回し方を心がけ、膝を使って回すようにする。子どもたちには「どうぞ。」とかけ声をさせるとよい。

(イ) ペアで手をつないで、中で1回跳んで抜ける動きをする。

(ウ) グループで手をつないで、中で1回跳んで抜ける動きをする。

(エ) グループで手をつないで、中で2回跳んで抜ける動きをする。

イ 迎え跳び

(ア) 大波小波跳びをする。

(イ) 回しているなわの中で1回跳んで抜ける動きをする。

a 連続で跳ぶと流れにのってしまっていて、自分で入るタイミングをつかめなくなるので、間をおいて、必ず自分がスタートになって始めることが大切である。

b 跳び手側の手が上に上がったときが入るタイミングである。

c 入ったら必ずなわを見る。

d 2拍子で跳べば、そのままダブルダッチにつながる。

ウ 8の字跳び

(ア) 正面で跳ぶときよりもひねりがあるので、アキレス腱を切りやすい。注意が必要である。

(イ) 2人組で行うことで、跳べない子が跳べる子に引っ張られてタイミングがわかってくる。跳べない子には、1人で練習させるより、2人組で練習させた方が効果的である。

エ 十字跳び

長なわを2本使って、十字の状態にして回す。

入る方向や出る方向を工夫したり，異なる方向から交互に入ったり，ペアで跳んだり
と工夫する（発展性を生かす）。

オ ダブルダッチ（4 mぐらいの長さ）

まず，なわを伸ばして2本のなわの長さを確認する。そして，両方のなわを内側に回し，
近づいて調整する。

回し手が重要である。跳ぶ人に合わせるのではなく，回し手が一定のリズムで回し続け
るようにする。

見て学ぶのも大切だが，入るタイミングがつかめないとなかなかできないので，何回も
挑戦することが大事である。

(ア) 両足で跳ぶ動きをする。

a どこから跳んでも迎え跳びになるが，まず自分に近づいてくる方のなわを見て，そ
のなわを跳ぶことが大事である。そうすると必ず1回は跳べるようになる。

b 両足で跳ぶ動きと，片足で交互に跳ぶ動きがある。片足で行うと，上げた足に引っ
かかりやすいので，はじめは両足で跳んだ方がよい。

c 必ず回しての2本のなわを見る。

(イ) 片足で交互に跳ぶ動きをする。

奇数足で出ると入った方と反対側に出る。偶数足で出ると入った方向に出る。

(ウ) 時間差で2人入る動きをする。

(エ) 同時に2人入る動きをする。

人数を増やしたり，入り方を変えたりと，発展性を生かすとさらにおもしろい。

(4) 輪（フープ）を使った動き

ア 輪を倒れないように回す動き

イ 輪を転がす動き

ウ 輪を転がしてくぐる動き

エ 輪を使ったなわ跳び運動



5 力試しの運動（遊び）

(1) 体全体を使った動き

ア 腕立て状態での時計回り

イ くも歩きでの時計回り・反時計回り

ウ 手押し車

(ア) 持つ人は相手の膝のあたりをしっかりと持つようにする。

(イ) 持たれる人は，腹部が落ちないようにし，膝を伸ばして全身を一直線にする。

(ウ) コースをつくり障害物を置いたり，じゃんけんゲームをしたりするなど工夫するとよ
い。

エ 相手を引っ張る動き

(ア) 相手の両脇を抱いて後ろに引っ張る動きをする。

(イ) 引っ張りシートを使って引く動きをする。

オ おんぶでじゃんけん

- (ア) おんぶがうまくできない場合は、おんぶされる人が少し高いところで、足を開いて待って乗るとよい。そうすると、うまく腰の上に乗ることができる。
- (イ) おんぶをして絶対に走らない。おんぶする方はすぐ手を着けるが、上に乗った人は着けない場合があり危険である。
- (ウ) 時間を制限して、勝った数を競うなど工夫する。

5 基本的な動きを組み合わせる運動（中学年のみ）

(1) 移動してボールをキャッチする動き

ア 投げ上げたボールを前転してとる動き

- (ア) あらかじめできている動きを組み合わせることで新しい動きになる。前転しながらボールをとる動きは、ボールをとる動きと前転する動きができないといけない。
- (イ) まずは、前転して相手が投げたボールをとる。できてきたら、自分で投げたボールをとることに挑戦する。
- (ウ) ボールの見え始めは、前転して背中が着くころ。速くボールを見ることがとれるコツとなる。
- (エ) 発展技として、側転してキャッチ、後転してキャッチ、ハンドスプリングしてキャッチ、前転2回後キャッチなどがある（発展性を生かす）。

イ 移動しながらキャッチボール

AとBの2人組で20mの間隔をとり、ボールを投げ、キャッチする。AがBに投げ、Bがキャッチした場所を基点とし、投げたAはBを走って追い越し、Bが投げたボールをキャッチする。

ウ 投げ上げたボールを移動して捕る動き

大人数で円になって、ボールを投げ上げた後、となりに移動し、となりの人が投げ上げたボールをキャッチする。

発展として、ワンバウンドさせるなど投げ方を工夫する。

【 器械運動系 】

日置市立鶴丸小学校
教諭 谷口 功

1 マット運動の特性

(1) 回転技

- ア 前方回転
 - イ 後方回転
- 順次接触：丸め方，調整する仕方を身につける。
回転加速：回転の勢いの付け方
頭越し：腰が頭の上を越えるときの特別な動き方

(2) 倒立技

- ア 倒立静止（バランス） - 安定制御：バランスをとるための身体各部の使い方
姿勢保持：どのくらいの力をいれたら姿勢を保持 補助できるか。
- イ 倒立回転 - 支 持：手の付き方や腕の使い方
回転加速：踏み切りや足の振り上げ方
足の着地の位置は体の近く

2 マット運動

(1) 順次接触，回転加速

- ア ゆりかご：背中をマットに接触する感触をつかむ。
- イ 授業でマット運動をする際の注意点
 - (ア) 教師の位置：説明しやすい，子どもたちが見やすいところであること。
 - (イ) 安全に運動ができるように，マットの位置，待機場所を考える。
- ウ ゆりかごで，勢いをつける。
- エ ゆりかごから，立ち上がるまでにどのような動きをしているか。 技がつながってくる。
- オ 足を伸ばして，大きく振り，回転加速技術を身につける。
- カ 立ち上がる際，おしりから，かかとのつく位置を確認する。遠いほど勢いが必要。
足を広げると，開脚前転につながる。

(2) ゆりかご遊び

- ア 4～5人で手をつなぎ，「ゴローン，パッ」と言ってゆりかごをする。
- イ 4～5人で手をつなぎ，「ゴローン，ジャンプ」と言ってゆりかご+ジャンプ 場所を変えてやってみる。



- みんなで行うことで，できないこともできることもある：楽しさを味わうことができる。
- ウ 4～5人で手をつなぎ，「ゴローン，ジャンプ」と言って，ゆりかご+ジャンプ+タッチ（右，左の位置も変える）
 - エ ゆりかごから，高くおしりをあげるとスピードがつき，立ち上がりやすくなる。できるだけマットにつける直前まで加速をし，最後に開脚や縮める動きをする。

(3) 開脚前転の立ち上がる感覚をつかむ方法

- ア 二人組で手をつなぎ両足を広げ、お互いに引き合う。
- イ 二人組で手をつなぎ両足を広げ、交互に立ち上がる運動
- ウ 二人組の一人が後ろに立ち、開脚前転で立ち上がるときに、腰を上げてやる。
- エ 体を押し上げるとき、手の付き方は指先を内側にすると、最後まで力が分散されずにできる。
- オ 場の工夫：長マットの上に、短いマットを2枚ほど重ねる。
(マットを折り曲げてよい)
角度を少し変えるとやりやすい。

自分の力にあわせて、枚数を減らす。

伸膝前転でも同じように使える。



(4) 前転

- ア 逆さまになることに不安を感じる子ども
足を広げ、頭を足の中に入れるつもりで、後ろの方を見るようにする。
両足をそろえるのではなく、片足を出した状態なら安心して回転しやすい。

(5) 後転

- ア 頭に負担がこないように、手で支える。
- イ 後方へ回転する際、足の振り上げを斜め後ろの方に向けると頭への負担が軽い。

伸膝後転へ発展：足の伸ばし方

- ウ 練習：ゆりかご。足を曲げてから、伸ばす。
 - (ア) 最初から手をつく用意はしない。(大切な順次接触ができなくなる)
 - (イ) 手は前方へ伸ばし、ゆりかご。慣れたら回転の最終段階ですばやく着手する。
 - (ウ) 手をつく位置が耳に近すぎるとバランスを崩す。前転で感覚をつかんでおき、同じ位置で後転を実施。
 - (エ) 腰の曲げ伸ばし方「ヒューッ、パッ」のリズム
- エ 前転をしたときの着手の位置が、後転の着手の位置となるので、その確認の練習をする。

(6) 倒立

- ア 壁を使っでの練習
 - (ア) 腕で肩角度を押し開くように意識する。
 - (イ) 両手を上方に挙げた姿勢から入ると体が丸まってしまう。
 - (ウ) 足は全部上げないで、左右に動き、感覚をつかむ。
 - (エ) 足を壁につくときは、手で支えながら意識する。
(足を壁に引っかけながらするのではない)

- (オ) 手で押し上げるだけでは、できない。
足は、前後。手で押し上げるつもりで、片足裏を壁につける。
(バランスがとりにくい、支持しにくい)
- (カ) 頭を上げると、手で押し上げるようになる。
- (キ) 子どもの実態に合わせて目線を決めてやる。
壁の位置がわかったら、両足をついたりして発展させる。



イ 補助倒立

- (ア) お互いを支え合うので、信頼が大切。地蔵起こしなどの体験を事前にし、慣れさせておく。
- (イ) 補助は二人で行うようにし、一人は振り上げ足の方に立つ。片手を(前に動かないように)肩にあてる。また、片膝をあてるようにするのもよい。足を上げるタイミングと支えるタイミングがずれると、難しいので、しっかり声をかけて行う。



(7) 倒立から前転へ

- ア 支持され力が入っているので、力を抜くような感覚で、背中の方へ倒れていく。
- イ 支持者は、倒立をさせる、倒立後、一步前転する側に移動、声をかける(転がします)、転がす。



3 跳び箱運動の特性

(1) 切り返し系

- ア 開脚跳び 支持移動：突き放しによる回転の切り返し
- イ かかえ込み跳び 突き放しとかかえ込み：突き放しと脚の振り込み

(2) 回転系

- ア 台上前転 跳び上がり前転と前転下り
- イ はね跳び 跳び上がり屈伸倒立とはね下り
- ウ 倒立回転跳び 跳び上がり倒立と倒立回転下り
着地の指導をしっかりと行う。(けがにもつながる)

4 跳び箱運動(切り返し系)

(1) 切り返し系動きづくり

- ア 四つんばい歩き(前後)
- イ 手足交互跳び【かえる跳び】(前後)
- ウ 手足交互跳び【かえる跳び】
(ア) 脚を「グー パー」させながら「1, 2, 3(両足そろえ), ポン(手を前につく), パ(足を前に出す)」のリズムで跳ぶ。
(イ) 「1, 2, 3(両足そろえ), ポン(手を前につく), パ(足を前に出し上体を起こす)」
: 回転方向の切り返しの動きを取り入れる。



「開脚跳び」の切り返しにつながる：パ(足を前に出し上体を起こす)の所がうまくできると、前のめりになってけがをするようなことはない。

(2) 支持移動

ア 体を前に支えて移動：支持の手（指先は外：前にすると指先にお尻が乗り，外れなくなり，骨折してしまうこともある）より肩が後ろ 支持の手より肩を前 最後は指先を前にして支持の手より肩を前にして，着地する。



イ 跳び箱の上で正座して，手を前にし，前後に数回動かした後に，支持して跳ぶ条件が変わると，支持の仕方など，同じ高さでも恐怖感を感じる。（補助をし，恐怖感をとる）
片方の腕をしっかり両手で持ち，補助者は両側に立ち，跳ぶときには少し上に上げる。
補助者は，最後まで腕を持っておく

(3) またぎ越し 開脚跳び

ア 踏み切り板の所がかがむ。「1，2，3」のリズムで，手をつき，状態を前にやる。

(ア) 場の工夫：踏み台を用意，跳び箱の横に踏み台を置き，脚を置くようにする。

(イ) 注意：手の上に体に乗らないようにする。（腕の骨折を防ぐ）

跳び箱のサイズ，大きすぎないこと

イ 発展：「1，2，3」と歩き，踏み切って跳ぶ。

手を前に出す。

手を後ろに上げる。

「トン，トン，トン」のリズムで歩き，手を後ろに上げるタイミングをつかむ。

注意：跳んだ後には，場の安全を必ず確認し，必要なときは場を直す。

(4) かかえ込み跳び

ア 支持の後に跳び箱の上に，足の裏でのる。（膝を曲げて）

イ 両手で支持して，上体を引き起こすと同時に膝を抱え込む姿勢をとる。

ウ 両手を前方に出して着地する。

(ア) 跳び越すことを急がない 今，安定している位置（着手・着地）を少しずつ前に持って行くようにする。

(イ) 手の位置を真ん中にし，真ん中で立てるか，課題をかえる。

(ウ) 跳び箱の一番前に脚をのせる。

(I) 跳び箱の角に，脚をのせる。

(オ) 支持の手をかくのではなく，支持の手に力を入れるつもりで行わせる。

切り返しの動きが身につけば，開脚跳びも上体を起こす発展型になる。

量的に考えない：高さを増やす，踏み切り板を離す。 空中の美しさ



5 跳び箱運動（回転系）

(1) 台上前転

ア タオルを広げると，跳び箱の広さになる マットの上で練習できる。

イ 落ちる感覚をつかむ ステージの上からマットを敷き，前転をしてステージ上から落ちる。

ウ 跳び箱の上から前転をしておりる。

(ア) 場：大きい跳び箱（４段）＋小さめの跳び箱（高さ同じ）＋マット＋セーフティマット
手は、マットの端をつき支えながら、前転。着地は、少し足を広げる。

エ 前転上がり

(ア) 場易：大きい跳び箱（２段）＋小さめの跳び箱（高さ同じ）＋マット，セーフティマット
は、両側に置く。

(イ) 場難：跳び箱（４段）＋小さめの跳び箱（高さ同じ）＋マット＋セーフティマットは、両
側に置く。



6 鉄棒運動の特性

(1) 上がり技

(2) 支持回転

ア 握り直し：支持握り 懸垂握り 支持握り

イ 逆懸垂振動：逆位でぶら下がり，ゆれる。

ウ 安定制御：支持の体勢でバランスをとる。

(3) 下り技

これらの要素が含まれた遊び(布
団干し等)，これらの動きを体験
させるとよい。

7 鉄棒運動

(1) 支持振動（腕支持の体勢で前後に振る） 後方支持回転につながる。

ア 支持振動するとき腕・胸を張った姿勢をとる。

イ 遊びを加えて，やる気を出させる。

ウ 支持振動＋跳び下り方を工夫する。（シンクロ・向きを変える等も可）

(2) 足抜きまわり（前方・後方）の練習

ア 握りが放れそうな場合は：手首を持ち，持ち上げてやる。

(3) 地球回り

ア 膝でぶら下がり，握り交差させて，体の向きを変える。

イ 握り方：順手から片逆手に握りかえる。（握り方次第で，回る方向が違う）

(4) 手を守るために

ア プロテクター：競技用

イ 包帯を使って：リボン結びをして，中指と薬指にかけ，手首で結ぶ。

ウ テーピングテープで：テーピングを半分に裂いて，中指と指の間それぞれ通す。
最後に手首に巻く。



(5) 抱え込み回り

ア 頭を高い位置から，腰の鍵をかけ，足の振りを同調させると回転することができる。

抱え込み回りができるようになる。

イ 布団干しからだるま回りで回る。

ウ 回転の勢いの付け方：腰の鍵を残し，背筋を伸ばす。頭を振り子の要領で振る。

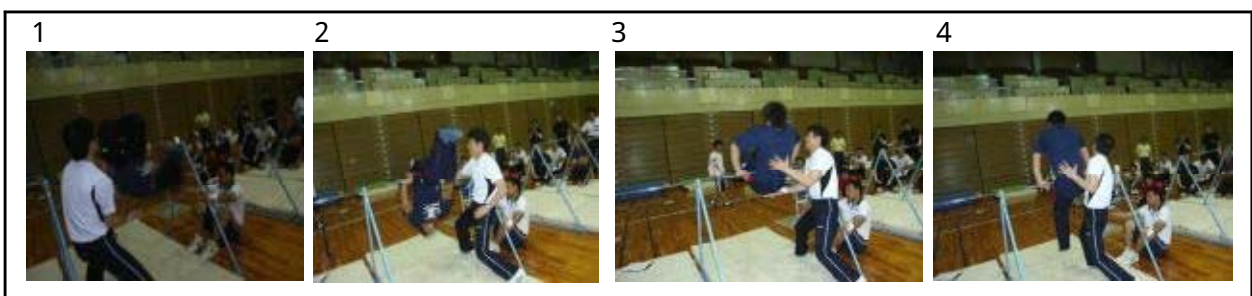
(6) 前方支持回転

ア 留意点：腰の鍵に引っかからないと落ちてしまう。

イ 布団干しでぶら下がる 膝の曲げ伸ばしで体を振る 徐々に振りを大きく 前回り下り

ウ 頭を高い位置から，腰の鍵をかけ，足の振りを同調させると回転することができる。

エ 補助の仕方：回転を助ける背中への補助と落下を防ぐふとももへの補助をする。



(7) 逆上がり

ア 足を振り上げたと同時に，上体を後ろにふる。

イ 鉄棒の高さによって，力の入れ方が変わる。（腰の鍵にはめる）

ウ 振り足と踏み切り足で，手の力を助けてやる。

エ できない児童への手だて

(ア) 後ろに回転できない。 恐怖心から頭を後方に倒していない。

力を抜いてぶら下がり，頭を後方に倒す運動を入れる。

(イ) 早い段階から，頭を後ろにやるため，上体が反り，足のけりがなくなる。

踏み切り板 + 跳び箱で，傾斜をつくる。 そこで足のけりを意識させる。

登り棒を作って，回転の運動をさせる。

ジャングルジムを使って練習もできる。

(8) 後方支持回転

ア 逆さまになったとき，腰の鍵と手の使い方がポイントである。

イ 腰の鍵を利用：しっかりと引っかける。（ただし，力がある）

ウ 補助の仕方：鉄棒から離れないように，腿を押さえながら押してあげる。

【 水泳系 】

鹿児島市立宮川小学校
教諭 栗山 稔久

1 小学校学習指導要領（体育～水泳系）改訂の要点（ ____が改訂点）

「水泳」は従前「内容の取扱い」で「原則として第4学年で指導する」としていたが、発達の段階を考慮し、第5学年から示すこととした。

低学年の「水遊び」の内容は、「水に慣れる遊び」及び「浮く・もぐる遊び」で構成し、中学年の「浮く・泳ぐ運動」の内容は、「浮く運動」「泳ぐ運動」で構成した。高学年の「水泳」の内容は従前どおりとし、「水中からのスタートを指導する」こと、「学校の実態に応じて背泳ぎを加えて指導することができる」ことを「内容の取扱い」に示した。

2 水泳という教材とは

- (1) 一定の動きを長く続ける運動である。
- (2) 季節限定の種目である。
- (3) 日常にできない運動である。
- (4) できる喜び・自信を味わわせる運動である。

水泳という教材をよく知り、どのようにして授業化を図るかが課題である。

3 授業化を図るために

(1) 低・中学年

苦手な子も楽しめる、得意な子は違った視点に目を向けられる教材・運動を与える。

(2) 高学年

目標（クロール・平泳ぎで長く泳ぎ続ける）をクリアするための「課題」「コツ」を明確に与える。

高学年のクロール・平泳ぎで長く泳ぎ続けるという目標達成を目指し、低・中学年期における「水に慣れる遊び」「浮く・もぐる遊び」「浮く運動」「泳ぐ運動」に十分な時間をかけ、じっくりと指導に当たっていくことが大切である。

4 実技1（水遊び・水慣れ・泳力を高める運動）

(1) 学習の準備

ア 集合位置 コーナー（見やすい）で、暖かい場所を指示

イ バディの約束 「 ____へ集合」と先生が言ったら「オー」とバディで言う。

ウ 準備運動 1・2・3・4（先生）5・6・7・8（児童）のかけ声

ジャンプ・屈伸・伸脚・前後屈・肩回し（前後）・肩回し（右手は前回し、左手は後ろ回し）・アキレス腱伸ばしなど

アキレス腱伸ばしと肩回しを重点的に行う。

足の内側、足の外側（両足）と腕2カ所に印をつけて準備する。



腱を伸ばす運動例



足と腕に印づけ

(2) 水遊び

ア 呼吸（バブリング・ボビング）の練習

鼻から吐いて口から吸う

- (ア) 「ソー」「パッ」と声を出す。
- (イ) その場で顔を水につけて練習する。
- (ウ) ジャンプしながらその場で練習する。
- (エ) ジャンプしながら逆サイドまで進みながら練習する。

イ ビート板を使って

- (ア) 水を柔らかくすくって水のアーチをつくる。
- (イ) 上に正座し、スカーリングで浮く。
- (ウ) 横にして膝に挟みスカーリングで浮く。ゆっくりと寝て、元に戻る。
- (エ) 3枚使って腹ばいで浮く。

ウ 様々な水遊びゲーム

- (ア) 頭ドリブルリレー（ねらい～自然に潜る）
 - a 潜ってボールを頭で運ぶ。（低学年向け）
 - b 泳いでボールを頭で運ぶ。（高学年向け）
- (イ) ピンポンリレー（ねらい～自然な呼吸法）
 - a 強くボビングをしながらピンポン球を運ぶ。
 - b 5m程度の距離で行う。



頭ドリブルリレー

(3) 水慣れ・泳力を高める運動

ア 水中歩行

- (ア) 歩きながら窓を開くように手を動かし、呼吸する。
- (イ) けのびをし、両手を下におろし、両膝を抱え込んで立つ。
- (ウ) けのびのスタート（前段階までに習っているかどうか）
新学習指導要領に明記～全員に身につけさせたい。
スタートを段階的にやってはいけないということではない。



水中スタート

壁を蹴る方法は、その場ジャンプをするときと同様につま先で蹴る。

「できる」というのは、壁を蹴った後、水中できちんと「けのび」の姿勢をとっているということである。

- (エ) 「プールに足を2回までついていい」ルールで行う。
- (オ) 体操用棒を使い、呼吸とけのびの練習をする。
自信が持てるまで何度もやってあげる。

イ バタ足練習

補助具を使って

- (ア) ビート板バタ足鬼ごっこ
スタートし、約5秒後に足ひれをつけた人がおいかけてタッチする。
- (イ) 泡を使って
その場でバタ足をすると、温泉がわき出るように泡が出現する。その泡を自分の近くから遠くにやってビート板を進めていく。
- (ウ) 片足キックでモコモコ
 - a 片足キックのビート板バタ足でモコモコを出しながら進む。
 - b ラッコ浮きでバタ足



補助具を使って

ウ プルとローリング練習

(ア) 歩きながら片手プル プルは「ゆっくり動かし、最後は速く！」

(イ) 肩のローリング

バディで行い、補助者はフィニッシュの際に伸びている肩を中へ押し込み、前へビート板を引いてあげる。

(ウ) ローリングをし呼吸へ

水中に肩が入る際、先につけておいた肩の印をしっかりと見て進んでいく。

(エ) ローリングから背浮きへ

a ローリングをした後、背浮きの姿勢をとる。

b 背浮きの状態ではゆっくりと大きく呼吸をする。

バタ足よりもあごをしっかりと引き、手のプルで進んでいくイメージを持つ。



バディとローリング練習



ローリングから背浮

プルは「ダウン（中に入れる）」「イン（かかえこみ）」

「アップ（後ろへ）」のダウンはゆっくり、インからアップを速くするように指導する。

エ 共通課題<クロール>

(ア) けのびをして中央まで進む、後半はゆっくり大きな泳ぎで（1往復）

(イ) ビート板を使ってローリングの確認

(ウ) 股にビート板を挟んで腕を伸ばす練習

肩の印が見えるまで腕を伸ばす。

腕の伸ばし方は「スイスイスイ」のイメージで取り組ませる。

目指せ25mを19回！うまく泳げる人は10回を目指して！

評価は「19回」という量で評価するのではなく、「ローリングができているか」の質で評価する。

評価について

1時間の評価規準をしっかりと持つ。できている子とできていない子の姿をしっかりとローリングができていないかの評価規準

手のかき数、耳から前に肩がグッと出ているか。短いチェックの実感を持つ。

<具体的な支援（声かけ）の例>

A：満足 B：おおむね満足 C：努力を要する

Aの子…呼吸をしてもローリングして泳げるように練習する。

「右で呼吸」するときは右肩を引くことを教える。

Bの子…スイスイスイのリズムで進む。

「あと5cm伸ばしてごらん」などの具体的な声かけが必要。

Cの子…ひとかきひとかきを大切に泳ぐ。

「前で重なるまで待ちなさい」などの要素を教える。

Cの子をBを目指して行う練習例

各自腕に1つずつ「ディスクフロート」をつける。



「ディスクフロート」をつけて練習

オ 共通課題 <平泳ぎ>

(ア) かえる足練習(陸上で)

- a 足の外側につけた印を見ながら, 陸上で足の形を確認する。
- b 引きつけた足の印を手で触る。繰り返して行い, ジャンプしながら

(イ) かえる足練習(水中で)

- a 壁を持つ手は「上が順手」「下は逆手」が基本。
- b かかとをおしりに持ってくる。
- c 補助者は足首を親指を使って返してあげる。
- d 補助者は膝がしっかり伸びるまで伸ばしてあげる。
- e 仰向けの体勢で自分の足の動きをチェックしながら泳ぐ。
- f 足のキックだけで泳ぐ。
キックをして1・2・3待つと体は浮いてくる。



かえる足の陸上練習



水中での補助



補助の仕方



補助の仕方



自分で確認

(ウ) 手のかきの練習

- a 逆ハート型で, 肘を張る際は, 自分の顔に水がかかるようにする。
- b 立った状態で, 水をとらえる感覚を養いながら繰り返し練習する。
- c ビート板を使ってプルの練習をする。

(I) コンビネーション練習

バディでお互いの泳ぎの観察, 確認する。

視点・評価 ... 「1・2・3・パツ」のリズムで泳いでいるか。

カ 技能差のある児童が楽しめるリレー

(ア) 5枚のビート板を運ぶリレー

- a どんな運び方でもよい。(その1)
- b 運び方を限定。(その2)「走る」「かえる足」「バタ足」「平泳ぎ」「クロール」



作戦会議の様子



リレーの様子

5 実技2（リズム泳）

(1) 師範者の動きに合わせて動く。

様々な動きを体感させることが大切である。

(2) 曲に合わせて自分なりに動く。

水をたたく・立つ・しゃがむ・浮く・もぐる・泳ぐ・ポーズをとるなど様々な動きを取り入れる。

(3) グループ別にリズム泳の創作

(4) 発表会をする。



師範者の動きに合わせて



発表会の様子



発表会の様子

但し、リズム泳のためだけに時間を使わないよう配慮したい。指導重点はあくまでも「泳ぐ」ことである。

6 実技3（着衣泳と救助法）

(1) 着衣をして様々な体験を行う。

ア 水に入り，歩く。

イ 平泳ぎで泳いでみる。

ウ クロールで泳いでみる。...泳ぎにくい

エ 平泳ぎで速く泳いでみる。

オ クロールで速く動いてみる。...きつい

カ 背浮きやだるま浮き



着衣でのクロール

(2) 対処法

水難では10分浮いていると助かる可能性が高い。

ア エレメンタリーバックストローク

(ア) 背浮きの状態で，おなかをしっかりと浮かせる。

(イ) 体勢は背浮きで足は平泳ぎで泳ぐ。

イ 浮き身

(ア) おなかいっぱい息を吸って，なるべく吐かない。

(イ) 足を広げ，膝を90度に曲げる。

ウ 浮力体を使って

(ア) ポリ袋

かなりの浮力があり，上に乗っても楽に浮く。

水際で活動する際はぜひ持って行きたい。

(イ) ペットボトル

服の中に入れると，さらに浮力が上がる。



エレメンタリーバックストローク



ポリ袋を使って

エ 着ているもの（ズボン）を使って

(ア) 裾を結び、股部に頭を入れる。

(イ) ウエストの部分を両手で持ち、ジャバジャバして空気を入れる。



オ 沈みにくい落水の仕方

(ア) かえる（フロッグ）スタイル

ズボンに空気を入れる

足を開いて状態を伏せる。手で水打ちの姿勢をとる。

(イ) 順下（じゅんか）

前足を前に出し前後に足を開く。水に入ったときに水を挟む。



かえる（フロッグ）スタイル



順下

(3) 救助法

しがみつかれたらまず自分も助からない。

ア 2 m手前で接近を止め、防御の姿勢をとる。（けりをいれられる姿勢）

イ 溺者に見られないように、背後から。（背後から行けない場合は一度潜って）接近

ウ 運搬の姿勢をとり、気道を確保する。

気道確保のために背中を軽く蹴り、おなかを浮かせ水平にする。

エ 立ち泳ぎで保持する。

ヘアキャリー
（髪の毛）

ヘッドキャリー
（頭）

チンキャリー
（あご）

チェストキャリー
（子ども向け）



ヘアキャリー



ヘッドキャリー



チンキャリー



チェストキャリー



立ち泳ぎで保持



チンキャリーで溺者を運搬

【ボール運動系】

薩摩川内市立平佐西小学校
教諭 鍋田 耕平

1 基本的な考え

(1) 種目ベースが、型ベースに

種目そのものを教えるのではなく、何を教えるかを大切にする。型には共通性があり、種目を替えながらも型を学ばせることができる。

例：バスケットの経験が、サッカーにも生かされる。

例：鬼遊びで身に付けた動きが、バスケットやサッカーにつながる。

(2) ボール運動と体づくり運動の結びつき

動きや感覚で体づくり運動と結びついている。

(3) 大切な手立て

運動が嫌いな児童に対しての手立てが大切である。

(4) ボールゲームは、いい教材作りから

ア 子どもの興味を高めると同時に何を教えるかが含まれているものにする。

イ 学習内容が必ず含まれた展開にする。

ウ すべての子どもが楽しめることが保障されているようにする。

(5) 発達段階に応じたもの

例：低学年 自己中心的な実態を認める。

例：中学年 作戦の楽しさを味わわせる。(簡単な作戦)

例：高学年 自分のチームの特徴を生かした作戦を立てる。

2 ボールゲームからボール運動につなげていくための運動

(1) ボールを持たない動き(運動)

ア 鬼遊び

(ア) 隊列ジャンプ(心と心が一つになるように)

5～6名で肩に手を当て1列になり、みんなで同時に前後左右にジャンプをする。その際、一定のリズムで声をかけながら行うようにする。最初は少ない人数で行い、徐々に人数を増やしていく。

先頭のリーダーの声かけが重要である。



(隊列ジャンプ)

(イ) 子取る鬼

5～6名で肩に手を当てて1列になり、鬼はその列の最後尾の人(子)にタッチをしたり、付けているタグを取ったりする。他の人は最後尾の人(子)がタッチをされたり、タグを取られないように鬼の邪魔をして守る。先頭の人(子)は自然に手を広げて守るようになり、中学年のボール運びゲームの動きにつながる。

列は手が離れないようにする。子がタッチされたり、タグを取られたら鬼を交代する。

(ウ) しっぽ取り鬼

制限区域内でしっぽ(タグ)の取り合いをする。(チーム内)

必ずオリエンテーションでルールの確認をするようにする。

タグを手で押さない、相手の手を払わない、倒れた相手から取らない。

タグは必ず真横に付ける。

a チームで対戦(10秒間)

b トム&ジェリー(猫とネズミ)

c ジャンケンしっぽ取り(ゴールラインに向かって1対1)

・ 勝ったら逃げる。

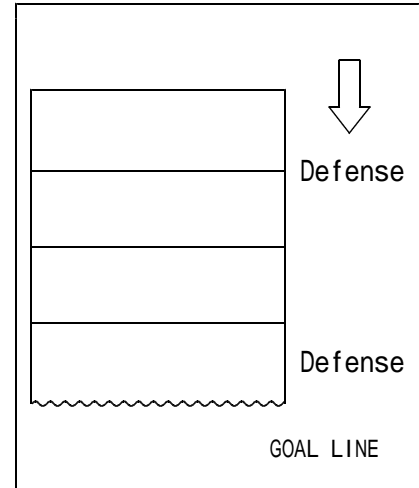
・ 負けたら逃げる。(役割を入替)

- ・ 足元のボールを拾ってから逃げる。

(I) ボール運び鬼

相手にタッチされたり，自分のマーク（タグやフラッグ）を取られたりしないように逃げたり身をかわしたりする。

- a タグを取られたらアウトになる。
- b 守りの人数とゾーンの数工夫してもよい。
- c 「相手をかわす」「空いたスペースを見つける」などの空間認知能力が身に付く。
- d ボールを持って時間内に，いくつゴールまで運べるかさらに意欲が増す。



3 ゴール型ゲーム（陣取り型ゲーム）

コート内に攻守入り交じって，ボールを手や足で操作したり，空いている場所に素早く動いたりしてゲームをする。

ゴールにシュートしたり，陣地を取り合って得点ゾーンに走り込んだりするゲームをする。

教える内容に応じて，「タグラグビー」「フラッグフットボール」なのか選択する。

子どもたちにどんな力を身に付けさせたいかで選択する。

タグラグビー・・・状況判断を身に付けさせたい場合に効果がある。

フラッグフットボール・・・作戦を練り直す力を身に付けさせたい場合に効果がある。

(1) ボール運びゲーム（3対2）

ア 【ゲーム1】3人がボールを持って攻撃をする。

イ 【ゲーム2】3人でボール1個で攻撃をする。

得点の工夫...ボールを持った子がゴールをする。(5点)

ボールを持たない子がゴールをする。(1点)

コートの横幅を広くすると，ワンマンプレーが出てしまう。狭くすることで，作戦が工夫される。

ウ 攻撃側を有利にすることで，得点が入り，子どもたちの意欲が増す。

エ 「ブロック」「おとり」「フェイク」「パス」を効果的に使うためのカードを使用する。

(2) ボール運びゲーム（3対2）

ア 攻撃チームは3回続けて攻撃。

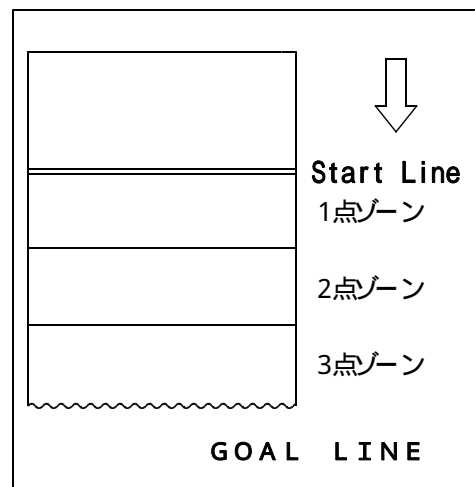
イ ボールを待った子が，タグを取られたゾーンで得点が決まる。

ウ 前方へのパスは，1回のみ。

(後方パスや手渡しパスは何度でもOK)

エ 守備側はスタートラインを越えない。

オ 守備側は，ボールを持っている人のタグを取る。





(ボール運びゲーム)

4 ボールゲーム(投げる)からゴール型ゲーム(セストボール)へ

(1) 投動作を高める運動

ア 投動作について

- (ア) 足を開いて、相手に対して体を横向きにする。
- (イ) 腰のひねりを使う。
- (ウ) 並進運動(体重移動)
- (エ) テイクバック
- (オ) 腕の振りとスナップ
利き腕でない方を、相手に向ける。

投能力を伸ばすもの
紙鉄砲
めんこ
落下傘
ロケットボール

イ 両手投げから片手投げの練習

- (ア) ボールを両手でもって頭上から投げる。
- (イ) (ア)の動きに、腰のひねりを加える。
- (ウ) (イ)の体勢から、徐々に片手投げへ。



(ロケットボール)

ウ ペアでキャッチボール

- (ア) 高いボール ジャンプキャッチする。
- (イ) 高いボール 背面キャッチする。
- (ウ) 高いボール 床でおさえる。
- (エ) 高いボール 1回転若しくは2回転してキャッチする。
- (オ) ペアで2つのボールを投げ合う。(チェストパス・バウンズパス)
- (カ) ペアで投げ合い、高い位置でボールをぶつける。
- (キ) 4人で円になり、真上に高く投げたボールをローテーションして取る。

(2) 的当てゲーム

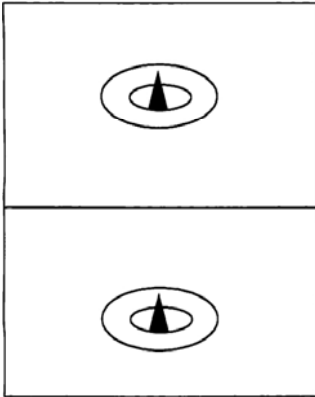
ア ターゲットゲーム

	<p>ボールは2つ使用 外円の周りに4人配置し、ボールを投げて、コーンを倒す。</p>
--	---

イ ハーフコート 3 on 1

	<p>ボールは1つ使用、3人で外円周りにパスを回し、コーンを倒す。ガードは内円の中に1人。</p>
--	---

ウ オールコート 3 on 3



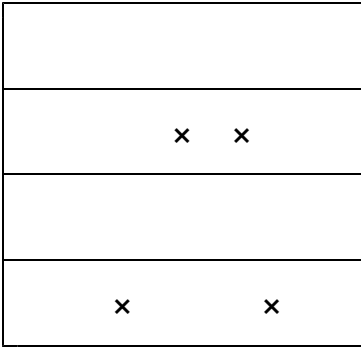
ボールは1つ使用2つのコートを使用して、相手コートのコーンを倒す。
 ガード3人は、内円から出てもよい。
 攻撃3人は、ボールを持って走ってもよい。
 コーンを倒した人は、コーンを立てないといけない。
 数的優位が発生
 時間は1分30秒

的を狙える角度が360度なのでとても狙いやすい。
 パスを受けるために角度や距離を考えられるようにする。



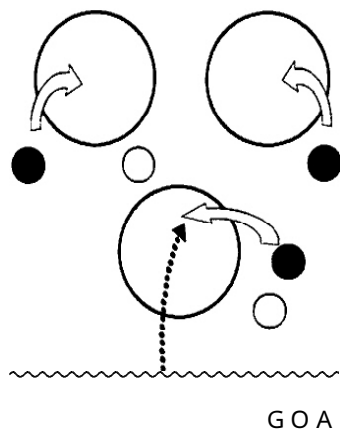
(的当てゲーム)

エ 4グリッドパスゲーム



できるだけ多くのパスをつなげる。
 パスカットされたら、攻守交代
 慣れてきたら、キック

オ サークル3



円の中に入ってパスを受けられれば、1点。ただし、円の中に居れるのは3秒間だけ。
 1分で攻守交代
 ドリブルはなし

GOAL LINE

カ セストボール

ポートボールやバスケットボールを易しくしたゲームでゴールにはかごなどを使う。的当てゲームのように360度からのシュートが可能。

- (ア) 1チームは6人(前半)3人,後半3人)で構成し,3対3で行う。前半3分間,後半3分間の計6分間の合計点で競い合う。
- (イ) ドリブルなしで,パスだけでボールを運び,シュートする。



(セストボール)

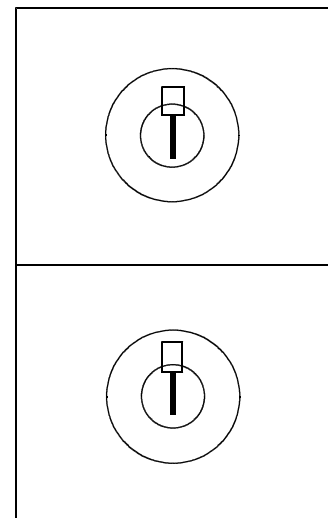


図 セストボール(3on3)

5 ネット型ゲーム

ごく軽量のボールを片手や両手ではじいて自陣にパスをしたり，相手コートに返したりして，ラリーの続くゲームをする。また，弾むボールを床や地面に打ち付けてしてコートに返し，ラリーの続くゲームをする。

自陣から相手コートに向かって相手が捕りにくいボールを返すゲームをする。

※ ボールの方向に体を向けたり，ボールの落下点やボールの操作しやすい位置に体を移動する。

※ いろいろな高さのボールを片手や両手ではじく，打ち付けるなどして相手コートに返球する。

(1) バウンドボール

ア 4区分されたコートの中に1人ずつ入り，テニスのような要領で相手コートに返球する。このゲームのねらいはバウンドしてきたボールの操作に慣れることであり，相手がどこに返球してくるか状況判断することも求される。

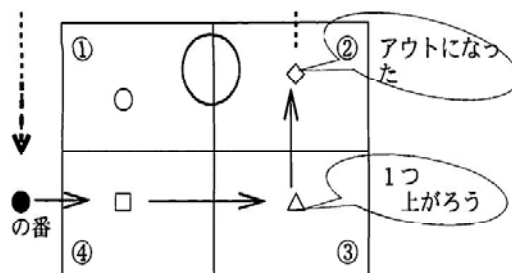


図 バウンドボール

イ 相手から返球されたボールがコートの外に出た場合や，バウンドしたボールを相手コートに打ち付けて返球することができなかった場合はアウトになる。

ウ アウトになった場合は，コートの外に出て順番を待つ，上のポジションの人がアウトになればポジションが1つ上がる。

(2) プレルボール (図参照)

(3) パスラリーゲーム (3 on 3) 【プレルボールのネットの高さが2 mで実施】

ア 全員1回以上ずつパスをつなぎながら相手コートに返し，ラリーを続ける。

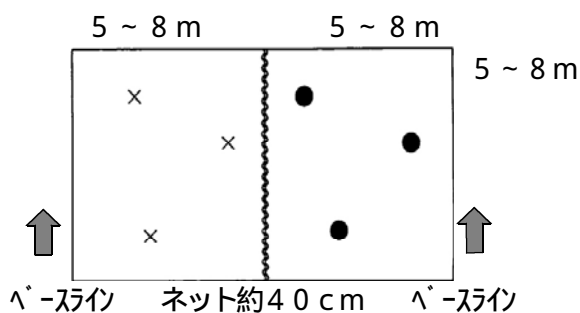


図 3対3のプレルボール

バレーボールの技術に固執する必要はない。ネット型ゲームに共通する内容を系統立てて指導していく。(易 難)

易しい(低ネット・柔らかいボール・軽いボール)

難しい(高いネット・堅いボール・重いボール・小さいボール)

サーブは相手が受けやすいように(決められた相手へ)投げ入れる。

ワンバウンドによる触球を認める。

6 ベースボール型ゲーム

ボールを蹴る，打つなどにより攻撃をしたり，捕る，投げるなどにより守備をしたりして，攻守を規則的に 交替して得点を競い合う攻防を楽しむゲームをする。

技能については，いろいろな形のゲーム教材を通して身につけさせる。

ゲームの楽しさを味わわせる。(ルールはできるだけシンプルに)

学習の視点とおもしろさを共有できる教材づくりに取り組む。

(ティーボール)



(1) スイングゲーム (腰の回転 体重移動を意識した練習)

- ア ディスクはチームで1枚【利き手と逆で】
- イ 交互に投げて、投げた人は、反対コートの後方に並ぶ
- ウ 全員が投げたら、座って終了。(リレー形式)

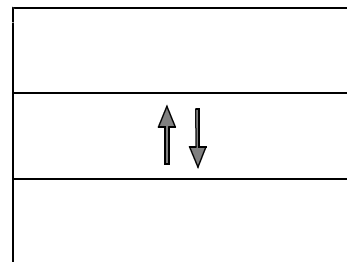


図 スイングゲーム

(2) ボール運びゲーム (体重移動の練習)

- ア 床にライトドッジボールを置いて、バットで打つ。
- イ 要領はアのスイングゲームと同様。

(3) バッティングゲーム

- ア 打撃フォームのポイントを意識しながら、できるだけ遠くへボールを飛ばす。
- イ コーチ役の児童が、横からバッティングフォームをチェックし、アドバイスを与える。
- ウ ティーボールは、12インチが一番柔らかいので、おすすめ。9インチと11インチは堅い。

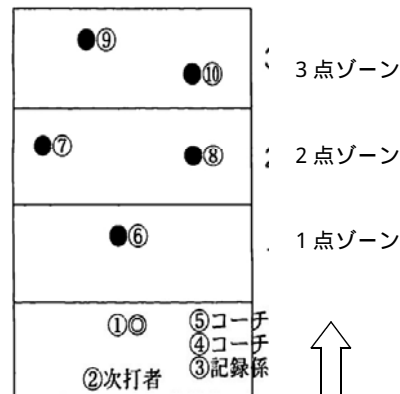


図 バッティングゲーム

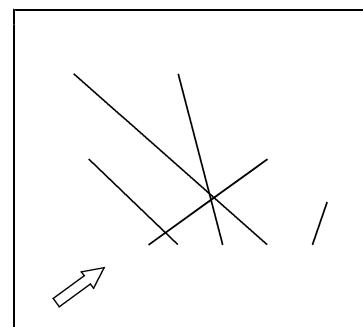
(4) 並べっこベースボール

- ア 打った人は一塁側にあるコーンを回ってホームに帰ってくる。守備側は打者がホームに帰ってくるまでに捕った人の後ろに全員が並べたらアウトにできる。
- イ 守備側は打者がホームに帰ってくるまでに、捕った人の後ろに全員が1列に並んで座る。(アウト)
守備側が全員並ぶ前にホームに帰れたら点数が入る。
守備側は誰かが捕ったら素早く整列をして座る。

(5) スコアリングゲーム

- ア 攻撃側は満塁の状態からスタートする。
- イ 守備側はボールを捕ったらバックホームをする。
ホームにボールが帰ってくるまでに何人がホームインできるかを競う。(得点)

(6) 打撃フォームのポイント(下図)



ホーム

1点 2点 3点

図 並べっこベースボール

段階	ポイント	詳細
構え	バットの握り方	バットが正しく握れているか
	打席での立ち方	立つ位置や方向は正しいか 1
		スタンスの幅は適切か 2
ステップ	ステップ足の使い方	自然な形でステップしているか
	頭(重心)の位置	軸を保つままステップができているか
	グリップの位置	グリップの位置は適切か 3
	膝の使い方	膝の使い方は適切か 4
スイング	体の回転の仕方	腰をきちんと回しているか 5
	バットスイング	フォロースイングの軌道は適切か
		当てずにしっかり振っているか
	両足の踏ん張り方	足が地面から浮いたりしていないか
	頭(重心)の位置	◎頭が前に突っ込んでいないか

- 1 適切な打席での立ち方
ボールよりも後方に立つ
- 2 肩幅より少し広く
- 3 グリップの位置は、右肩のところ
- 4 軽く左足を上げて踏み込む
- 5 腰の回転 体重移動

ボールへの距離が近くならないように、注意!