

【 体づくり運動 】

県立岩川高等学校
教諭 鈴木 研太

1 体づくり運動について

(1) 体づくり運動の必要性

子どもたちの体力低下や二極化，女子の運動離れという現在の実態・課題を踏まえ，新学習指導要領においては，体づくり運動を一つの単元として設定することとなった。かつては，体の基本的な動きは，遊びや日常生活の中で自然と身に付いていたものであるが，現在の子どもたちにおいては，経験する動きの量や種類が減少してきているため，運動を通して身に付けさせることが必要となってきた。

運動の日常化・実践化を通して，将来的に体力を高めたり，スポーツの技能を身に付けたりしやすくするためにも，体づくり運動の充実が求められている。

(2) 基本的な進め方

ア 多様な動きを，他人と競わせずに，自分の力に応じて行わせる。運動の日常化を図るために，いつでも準備できる道具で，一人でも行えるものが望ましい。

イ 体づくり運動では，技能（動きの良し悪し）が評価の対象ではないので，出来栄を評価することがないように注意する。 （気づき，感じ方，考え方が重要）

ウ 「動き」はたくさんの要素が複合して組み合わされているものであり，個人によってその感じ方も違うので，それぞれの体力要素について，種目を決め付けて実施することがないように注意する。 （紹介 選択 アレンジ 考案）

2 体ほぐしの運動

(1) 心と体の関係に気付く，体の調子を整える

ア もしもし亀よ

親指と人差し指を交互に合わせ，歌に合わせて上がったたり下がったりする。

（ゆっくりと確実に だんだん速く）

イ 指折り

両手を前に突き出し，1から10までを数えながら順に指を折っていく。

（スタートのポジションを替えながら行う）

ウ 後出しじゃんけん

「ジャンケン ポン」「ポン」のリズムで後出しじゃんけんをする。

(ア) 後出しでリーダーに勝つ

(イ) 後出しでリーダーに負ける

(ウ) (ア)・(イ)を足じゃんけんで行う

エ グーパーゲーム

左（右）手は腕を伸ばして体の前でグー。右（左）手はおなかの前でパー。リーダーの「せーの」の合図で「ヨイショ」と言いながら交互に腕を入れ替える。 （合図をだんだん速く）

慣れてきたら，「もしもし亀よ」の歌に合わせて切り替えながら行う。

オ 反応拍手（交差拍手）

リーダーの両手が交差する瞬間に合わせて拍手をする。だんだん速くしたり交差しない場面を作ったりする。

言葉で集中と言わなくても，集中する。

カ だるまさん

リーダーが「だるまさん」という言葉をつけた時だけ、その後の指示に従う。

「だるまさん右手上げて」(従う) 「足下げて」(従ったらダメ)

失敗しても絶対叱らない。

キ 地蔵倒し(三人一組)

(ア) 二人で行う。(一人は補助役)

地蔵役は両腕を胸の前で組み、直立の状態を相手に信じて後ろに倒れる。それを後ろの人がしっかり支える。

(イ) 三人で行う。

地蔵役を中央に挟んで二人が前後に立つ。地蔵は後ろだけではなく、前にも倒れる。



(2) 仲間との交流

ア じゃんけん二人抜き

相手を見つけ、次々にじゃんけんをして、二人に勝ったら指定された場所に抜ける。最後の一人になったら負けとなる。

イ 「たい」と「たこ」

一人リーダー役を決める。二人組でお互いに左手で握手をする。「たい」役と「たこ」役を決める。「た・た・た・・・たい(たこ)」とリーダーに呼ばれた方が相手の左手を叩く。また、呼ばれていない方は右手のひらで防御する。

ウ 弟子じゃんけん

「でし・でし・でし」のリズムでじゃんけんをして、「私」、「あなた」を指差しながら、勝った人は「あなたは私の弟子です」、負けた人は「私はあなたの弟子です」と同時に言う。

両者の動きと声をテンポ良く連動させる。

エ えんぴつ持てるかな(割り箸でも可)

二人で1本のえんぴつを人差し指1本で持ち上げる。

(ア) 立ち上がる、座るを行う。

(イ) グループで円になって同じように行う。

オ スタンド・アップ(前向きバージョン)

前向きで手を組み、「せーの」の号令で一斉に立ち上がる。

(ア) 少しずつ人数を増やしていく。

(イ) 手を交差して組んだり、向かい合っている人と手を組むなどの工夫をして行うが、まずはヒントや答えを示さずに考えさせる。



カ スタンド・アップ(背中合わせバージョン)

背中合わせで、「せーの」の号令で一斉に立ち上がる。

(ア) やり方は前向きバージョンと同じ。

(イ) 腕を組んでも組まなくてもよい。並べ替えてもよい。

キ じゃんけんおまわり

じゃんけんをして、負けた方が勝った人の周りをけんけんで回る。(数回繰り返す)

ク 二人鬼

二人での鬼ごっこを、逃げてよい範囲を決めて行う。

(ア) じゃんけんで負けた方が鬼。鬼が捕まえる相手の名前をいいながら、3回その場で回っている間に逃げる。



(イ) 二人一組（ペアで手をつないで1チーム）での鬼ごっこに発展させ，同じように中に入る組数を増やして行う。

ケ ラインナップ

合図とともに，誕生日ごとにしゃべらずに並ぶ。

コ ブラインド・ウォーク（タッチで操縦）

前後に並んだ二人組で，前の人は目を閉じて歩く。後ろの人は，肩をタッチして前の人に歩く方向を伝える。（左肩タッチ：左折，右肩タッチ：右折，首下タッチ：ストップなど）声で誘導したり拍手で誘導したりするなど，アレンジして行う。

サ スパイダーゲーム（長なわを活用）

相手チームが張り巡らせたロープを，味方と手をつないだままぐり抜けていく。

体がロープに触れないようにする。

行きとは違うスペースを抜けて戻る。

シ 円陣バランス（長なわを活用）

長なわを結んで円状にし，グループ全員で持って足を寄せ合い，腕を伸ばして倒れないようにバランスを取り合う。



3 体力を高める運動

(1) 体の柔らかさを高める運動

ア ストレッチング

反動をつけずにゆっくり10～20秒程度，筋肉を伸ばし，同じ姿勢を保つように行う。

(ア) 足を前後に開く。前足のつま先をあげる。

(イ) 伸脚をしたまま，徐々につま先を床につけるように動かしていく。内転筋が伸びている感覚を味わいながら行う。

(ウ) 腕立て伏せの姿勢から，足を少しずつ手の方に移動させながら起き上がっていく。

(エ) 両手を両膝に当て，前傾することなく股関節のストレッチを行う。

イ ペア・ストレッチング

体側伸ばし・背負い・脚ブラブラなど，相手の体に気を配りながら行う。

ウイングストレッチ（両手を上に伸ばした状態で仰向けに寝ている人の肩甲骨を補助者がゆっくりと押す）

ウ 用具（新聞紙・靴）を活用したストレッチング

(ア) 長座をし，それぞれの柔軟性に応じて前屈をする。

(イ) 新聞紙を重ね，その上に腰をおろして長座し，その後前屈をする。

(ウ) 大殿筋とハムストリングがしっかり伸びているかを確認する。

(エ) 靴を脱ぎ，おしりに敷いて（傾斜にして）曲げる。



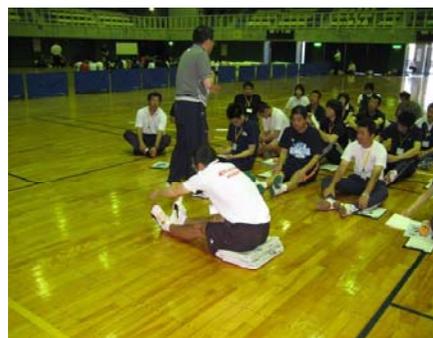
(2) 巧みな動きを高める運動

ア 両腕・両足の開閉

両手を頭上で合わせる時に，両足は横に開く。両腕を横に伸ばす時に両足を着ける。

連続でリズムカルに行う。

イ 腕の前後（交互）回しに合わせた動き



- (ア) 腕の前後（交互）回しを，その場で行う。（途中で切り替える）
- (イ) 腕の前後（交互）回しに合わせて，歩く。（途中で切り替える）
- (ウ) 腕の前後（交互）回しに合わせて，スキップをする。（途中で切り替える）
- (エ) 腕の前後（交互）回しに合わせて，連続ジャンプする。（途中で切り替える）

ウ 鬼ごっこ

前の人の両肩に手を当て，ムカデ状に連なる。鬼は最後尾にタッチする。鬼以外の者は，タッチされないように逃げ回る。（人数を増やしていき，大蛇ゲームへ発展させる）

エ パス交換

お互いにボールを持って向かい合って立つ。相手のパスに素早く反応し，相手が出したパスとは違う種類のパスでボールを相手に出す。（チェストパスとバウンドパス）

オ パス&キャッチ

お互いにボールを持って向かい合って立つ。自分のボールを頭上に高く投げ上げ，空中にボールが上がっている間に，相手から投げられたボールをキャッチして投げ返す。その後，頭上から落ちてきた自分のボールをキャッチする。

カ フラフープ渡り

不規則な間隔で置かれた数個のフラフープを，様々なステップで渡っていく。

- (ア) 右足ケンケン・左足ケンケン・両足
- (イ) 短棒を手の平に乗せてバランスを取りながら実施するなど，アレンジして行う。

キ 紙飛行機キャッチボール。

向かい合って紙飛行機を投げ合う。投げる者は，踏み出す足を間違わないように注意する。受ける者は，紙飛行機を潰さないように優しく手でキャッチする。（非利き手でも行う）



ク バウンドキャッチ

- (ア) 自分で前方に高く投げ上げたテニスボールを追いかけて，ワンバウンドでキャッチする。
- (イ) (ア) をその場で一回転した後に追いかけて，ワンバウンドでキャッチする。
- (ウ) (イ) をバドミントンシャトルでキャッチする。



(3) 力強い動きを高める運動

ア 地藏起こし

- (ア) 直立の姿勢のまま後方に倒れてきた者を，補助者の二人が手をつないだまま受け止め，元の状態にまで起こす。
補助者のつながれた腕が，クッションとなる。
受けとめる位置を，徐々に下げていく。
- (イ) 仰向けで寝ている人を，三人がかりで起き上がらせる。
寝ている人は体の一直線を保つ。



イ 手押し車

- (ア) 通常の手押し車，仰向けの手押し車
- (イ) (ア) を保持者が片足だけ持って行う。（左右）
- (ウ) 手押し車でじゃんけん
- (エ) 手押し車の状態から，持っている足を倒立の姿勢まで持ち上げていく。
- (オ) 手押し車の姿勢から，保持者はスクワットを，もう一人は腕立て伏せを同時に行う。
- (カ) 仰向けの手押し車の姿勢から，保持者はスクワットを，もう一人は腕立て伏せを同時に行う。

ウ ジャンけんおまわり（おんぶバージョン）

二人組で相手を背負う。（体重が同じくらいの人とペア）おんぶの状態では、上の人が違うペアとじゃんけんをし、負けたペアが勝ったペアの周りをおんぶしたまま回る。移動して、じゃんけんの相手を変えながら行う。

エ 棒ひねり

短棒の両端を両手で握り、捻り合う。

オ 棒引き・棒押し

棒の両端を両手で握り、引っ張り合う・押し合う。

安全面への配慮が必要である。

カ 円陣でのバランス崩し

グループで、隣の人と手をつないで円陣（隣の人と足の小指同士を合わせる）を作る。つないでいる手を押したり引いたりしながら隣の人をバランスを崩す。自分も、バランスを崩されないように踏ん張る。（前向き・後ろ向きの両方で行う）

キ 壁押し

両腕を伸ばして壁に手を着き、全力で押し続ける。



(4) 動きを持続する能力を高める運動

ア エアロビクス運動

ビデオを観ながらエアロビクス運動

イ 短なわ跳び

(ア) 交互跳び（二人で一つのなわ）

一つのなわを、二人が左右同じ手にならないように持ち、交互に跳ぶ。

回数によりスイッチ アレンジしながら

(イ) 横一列跳び（二人 グループで）

互いに隣の人をなわを持って、一斉に跳ぶ。

(ウ) 横移動跳び（グループで）

跳ぶ人が横移動しながら、向かい合った人と跳ぶ。

a (ウ)の際に、その場一回転で跳ぶ。

b (ウ)を前後二人並びで跳ぶ。

c (ウ)・a・bを、順番に連続で行う。

ウ 長なわ跳び

(ア) その場連続跳び（人数を増やしていく）

(イ) (ア)の途中で、その場一回転で跳ぶなど、アレンジして行う。

(ウ) 順に入って抜ける、全員入ったら一人ずつ抜けるなど、移動しながら出入りする。

かぶりなわ・むかえなわの両方で行う。

(I) 8の字（二手に分かれて交互に出入りする）

(オ) ジャンけん（二人がそれぞれ両側から入って向き合う。

跳びながらじゃんけんが勝った人は抜け、負けた人は次に入ってくる人と再び対戦する）



4 運動の組み立て

(1) 体の柔らかさと巧みな動きを高める運動の組み合わせ

ア ボール渡し

(ア) 一列に並び、前方から回ってきたボールを両足で挟み、後ろに倒れこみながら後ろの人に渡す。

- (イ) 背中合わせに立って、頭上・股間でのボール渡し足は動かさず、腕を伸ばして上体をしっかりと前後屈しながら後方の相手にボールを渡す。
- (ウ) 背中合わせに立って、体を捻転してのボール渡し足は動かさず、腕を伸ばして上体をしっかりと捻りながら後方の相手にボールを渡す。
- イ 肩甲骨スロー（背中側から肩甲骨の動きでボールを前方に投げ出す）
投げ出す際に、できるだけ前傾せずに行う。

(2) 力強い動きを高める運動と動きを持続する能力を高める運動の組み合わせ

- ア 二人でなわ跳び又はフラフープでなわ跳び サイドステップ ボール転がし（前後） ゆりかご（仰向け・うつ伏せ） 足交差腹筋（二人組）などを連続して数セット行う。



イ スーパーサーキットミュージックトレーニング

(ア) トレーニングの目的とその方法

- a 持久力，瞬発力，筋力，敏捷性，柔軟性などの総合的な体力向上を図る。
- b 各セクションでの運動課題（種目）は，1分間で構成する。
- c 各セクションにおいて，30秒の有酸素運動と30秒の各種運動（持久力，瞬発力，筋力，敏捷性，柔軟性等を高める運動プログラム）の繰り返しとする。
- d 有酸素運動は，短なわ跳びで行う。跳び方は，実施者のスキルや体力に応じて全て最大努力で行う。二重跳び30秒，交差連続跳び30秒など，反復回数は個人の体力に応じて異なる。
- e なわ跳び終了後，直ちに次の種目へ移行する。
なわ跳び シットアップ なわ跳び バーピージャンプ なわ跳び プッシュアップなどを繰り返す。
- f 種目数はエンドレスで増やすことが可能。3セット繰り返しを目標とする。
- g 音楽に合わせて，一定のリズムで行う。セット後半に回数が減少しないように努力する。
- h 心拍数は，常時150以上をキープさせる。

(イ) メニューの一例

- a なわ跳び シットアップ bへ
- b なわ跳び プッシュアップ cへ
- c なわ跳び ランジスクワット dへ
- d なわ跳び クロス背筋 eへ
- e なわ跳び カーフレイズ fへ
- f なわ跳び スタビライゼーション gへ
- g なわ跳び なわ跳びジャンプ hへ
- h なわ跳び バーピージャンプ iへ
- i なわ跳び Tステップ jへ
- j なわ跳び 伸脚運動



終了後は，クーリングダウンをしっかりと行う。

【 陸上競技 】

出水市立高尾野中学校
教諭 宮脇 征治

1 短距離走

(1) 短距離走の特性（その種目で何を教えるのか）

白己のスピードを最大限に高めること。

単純な運動を楽しく教えていくための工夫をする。

(2) 必要な道具

白布テープ本10本，カラーコーン大12個，ストップウォッチ10個，バトン10本
巻き尺2本，スターティングブロック8個，リング20個，サッカーボール10個

(3) 練習内容

ア ウォーミングアップ

(ア) ジャンケン足し算ゲー 1，チョキ 2，パー 5とし，ジャンケンで出した数字を
足し算する。

早く言った方が勝ち。飽きないように人数を増やしていく。

(イ) 反応遊び

a 2人で向かい合って両手をつなぎあう。

b 「ヨーイ右（左）」で右手（左手）を挙げ，左手（右手）は相手の手を強く握り，
挙げさせないようにする。

人数を増やして両手（拳手と阻止）が成功した人から抜けていく等の工夫が必要。

(ウ) 仲間探しジョギング

a ジョギング中に指示された仲間を10秒以内に同じ仲間を捜す。

b （3人組，血液型，兄弟数，誕生月など）集団を作りながら早い動きで行
う。

大きな声を出しながらの活動はリラクセーション効果につながる。

(エ) 肩つなぎ競走（かけっこ）

4人1組縦に並んで前の人の肩に両手を乗せ，手を肩から離さないことを条件にし，
15mの距離を競走する。

走り方の工夫，仲間との協力が必要とされる。

(オ) 肩つなぎ競走（スキップ）

(イ) と同様な形でスキップの競争をする。

(カ) 肩つなぎ両脚跳び

(イ) と同様な形で両足ジャンプをしながら進んで
いく。指示者からの「前，右，左，後ろ」の号
令で進行方向を変える。

（30秒程度の時間で実施）

イ 各種移動運動から疾走へ（リレーも可）

(ア) スキップ...早く進むスキップと，高く上がるスキップ（リズムが変わる）がある。
つま先から入らずに，踵から接地していくようにする。

(イ) スライディング...サイドステップをしながら進んでいく。

(ウ) ギャロップ...常にどちらか片方の足を前に出してスキップのように進んでいく。

(エ) クロスステップ...両足を交互にクロスしながら進んでいく。

(オ) ホッピング...ケンケン跳びから大きく引き上げるホッピングへ移行する。



その場ジャンプなどで練習してから行うとよい。

ウ スタートダッシュ

(ア) スタンディングスタート（変形スタートからの応用）

変形スタート（自分の体を動かし易い，操作しやすい動きを見つける，力強くスタートできる姿勢を考える）

長座からのスタート 伏臥からのスタート 仰臥からのスタート
腕立て姿勢からのスタートなど

a 素早く，力強くスタートする方法を考える。

型ではなく，どうすれば良いかを気付かせる。

b 利き足の確認...どちらの足を前に出せば速いスタートができるか気付かせる。

変形スタートをさせてみて，どちらの足で踏ん張っているか，前に踏み出しているかで前に出す足を決めさせる。

c 前足の膝をどれくらい曲げればよいのか考える。

前の人を押して進んでいくときの膝の角度がよい。

つま先の上に膝がくるようにする。

垂直跳び，立ち幅跳びで構えたときの膝の角度がよい。

つま先の前（15cm～20cm）に落ちている物を拾うような構えがよい。

(イ) クラウチングスタート

a 適切なクラウチングスタートの位置

2人組で，ラインを引かず（ラインを気にしないため），楽な姿勢（位置）の確認をする。

b 大まかな型から入る。

雑巾がけ，タイヤ押しにより，大まかな姿勢を確認する。

c 大まかな手の位置，足の位置を決めてブロックをつける。

d クラウチングスタートの速いイメージづくり

クラウチングの姿勢から次の速い動きができるイメージを確認する。

エ 50m走の測定（スピード曲線の利用）

(ア) タイムから得られるもの（速いか遅いか）

(イ) スピード曲線を知ることによって，興味を高める。

(ウ) 区間速度の測定

a 10mごとに目印（吹き流し等）を設置する。（キャリブレーション法）

b 30mの位置から測定できるようにセッティングする。

オ ピッチとストライド（スピード＝ピッチ×ストライド）

ピッチとストライドを測定することで当人の特徴を知ることができる。

ピッチとストライドは相反するものである。

2 リレー

(1) リレーの特性（その種目で何を教えるのか）

ア 上手な（無駄のない）バトンパスの仕方

イ バトンパスによって得られる技術

(2) スピードを生かしたバトンパスの練習

ア ウォーキング・ジョッグパス

(ア) 2人1組で腕振りをしながらその場でバトンパス

(イ) 1チーム（4人でバトン2本）で歩きながらバトンパス
（ウォーキングパス）



(ウ) 1チームで2 mくらい間隔を開けて、次走者に近づいてバトンパスをする。

(早歩き)

(I) 1チームで2 mくらい間隔を開けて、次走者に近づいてバトンパスをする。

(ジョギング)

「ハイ」のかけ声で次走者が手を挙げたら、できるだけ早くバトンを渡す。

イ ランニングパス

(ア) 2人1組で流して、バトンパス

(イ) 1チームで流して、バトンパス

ウ テークオーバーゾーンを使ったバトンパス

(ア) ボールを転がし(ゴーマークリング)を使ったダッシュ
スタートポイントにリングを置く。速さに慣れる。
転がすボールのスピードが大切。

(走者と同じくらいのスピードになるように)

(イ) 2人組でゴーマークをつけてバトンパス

(ウ) 1チームでのバトンパス



3 走り幅跳び

(1) 走り幅跳びの特性(その種目で何を教えるのか)

ア 助走スピードを生かして素早く踏み切る。

イ より遠くへ跳んだり、競争したりする。

(2) 必要な道具

白布テープ1本、ロイター板4個、ハードル4台、スターター台など2個、リング20個、巻き尺2本、スコップ、トンボ

(3) ウォーミングアップ

ア おんぶじゃんけん(入れ替わり)

イ その場でジャンプ

垂直跳びをして、手をたたく、足をたたく、手足を同時にたたく。

ウ 両脚まわり跳び(90度, 180度, 270度, 360度回転左右それぞれ)

エ 2人1組で向かい合って手をつなぎ、180度回転する。(左右)

オ 2人1組でシーソージャンプ

向かいあって手をつなぎ、片方の人が垂直跳びをするのを相手がタイミング良く補助してある。

カ じゃんけん跳び(両足, 片足, 交互)

目標地点を決め、じゃんけんでは勝った歩数(グーは10歩, チョキは2歩, パーは5歩)だけ前に進む。

キ 立ち三段跳び, 立ち五段跳び, 助走十三段跳び

自分にあつた踏切足をチェックする。

(4) 立ち幅跳び(計測および着地動作の確認)

着地動作を怖がる子どもには、しりもちから指導する。

(台の上からのしりもち)



(5) 狙い踏切(踏切前のリズムづくり)

助走は5 mで、リングを使って指示された色のリングで踏み切る。

5歩助走の場合 タン・タン・タン・タ・ターンのリズムで踏み切る。

(6) いろいろな助走距離における跳躍 (5 m, 10 m, 15 m, 20 m, 25 m)

ア アプローチの走り方 (速度の高め方やリズム感など)

イ トップスピードで踏み切るための工夫

(ア) 助走途中にコーンを置き, 助走の切り替えをさせる。

(イ) 小学生などは指導者が手をたたきながらリズムづくりの援助をしてあげるとよい。

(ウ) 実際には5 m, 15 m, 25 mの3種類の助走距離で助走・跳躍させる。

(エ) 助走距離が長すぎると失速していくので跳躍距離が伸びない。

(オ) 踏切ゾーン (40 cm程度) を設定することも考慮する。

レベルにあわせて設定する。

(7) 各自の助走距離の測定

2人1組で, 踏切ゾーンから逆走する。

(8) 力強く踏み切る跳躍 (高さを意識する)

ハードル (+ ゴムひも) などを置く。

ア 踏み切りゾーンから約1.5 m ~ 2 mの位置に置く。

イ 着地地点近くまでレベルに応じてゴムの位置を伸ばす。

距離の目安にもなる。



4 走り高跳び

(1) 走り高跳びの特性 (その種目で何を教えるのか)

走り高跳びは, リズミカルな助走から力強く踏み切り, より高いバーを越えたり, 競争したりする種目である。

(2) 必要な道具

高跳び用支柱2セット, ハードル10台, ゴムひも, ロイター板, カラーコーン8個, スターター台など2個

(3) ウォーミングアップ

ア じゃんけんおんぶ, じゃんけんおみこし, じゃんけん手押し車 (20 m ~ 30 m)

イ 背中を合わせて「用意ドン！」

身長が同じくらいの人と背中合わせで座り, 用意ドンの合図で素早く立ち上がる。(腕を組んで, 腕を組まずに)

ウ 馬跳び

エ 長座で両手を広げているペアの周りを両足ジャンプで回る。

オ ゴム跳び (自由跳躍)

どのような跳び方ができるのかを確認する。(はさみ跳びの確認など)

(ア) ハードルゴム跳び・8の字跳び

跳びやすい方で踏み切る。

(イ) 振り上げ足のチェック

ゴムを肩幅ぐらいに広げて行くと自然に引き上げられる。

低い段階から正確に跳ぶ。



(4) ベリーロール

- ア 人のまたぎ越し（馬跳び型）
- イ ハードルを利用したまたぎ越し
- ウ 台上からのまたぎ越し
- エ ロイター板を使ったの跳躍
- オ バーを使ったクリアランス（空中動作の確認）



(5) 背面跳び

- ア はさみ跳びからの背面着地へ（お尻着地 背中着地）
- イ ゴムを使ったその場背面跳び
- ウ ウォーキングまたは3歩助走からの両足踏切の背面跳び
- エ ウォーキングまたは3歩助走からの片足踏切の背面跳び
- オ 3～5歩助走による背面跳び
- カ 台上からのその場背面跳び（台の高さは工夫）
- キ ロイター板や台を使った（3～5歩助走）背面跳び
- ク カラーコーンを使った曲線助走による背面跳び
助走は曲線助走になるようにする。
助走はリズムカルにできる歩数で行う。
安全面に配慮した計画を立てる。



5 ハードル走

(1) 必要な道具

白布テープ，リング24個，ハードル（中学用）24台，ハードル（一般用）10台，巻き尺2本

(2) 場の設定

スタートから1台目は12mで，3台目までのインターバルが6.5m，7m，7.5mの3台分のコースを準備する。

(3) ウォーミングアップ

- ア 2人組で柔軟体操，ストレッチ
- イ 鶴対亀の戦い

2チーム（鶴と亀）に分かれ，鶴チームは両手を背中のもう一方の足で組み片足ケンケンになり，亀チームは両手を膝の後ろで組み，それぞれ合図でぶつかり合う。転んだり，手が放れたら負けとなる。制限時間内（1分程度）に何人残っているかで競い合う。



(4) ハードル走の導入

リズムランニング（1歩から7歩のインターバルの経験）

- ア インターバルを3歩で走ることの理解，実践
リングを使って，0，1，2，3の確認をする。
 - (ア) 線ハードル
 - (イ) 幅（約1m）ハードル
- イ ハードルに対する恐怖心を持たせない工夫
 - (ア) ボールハードル



(イ) ゴムハードル

(ウ) 低ハードル

少しずつハードルを高くしていく。

ウ 歩数を合わせる工夫

障害物が平面的であればインターバルを3歩で疾走できるが、立体的（高さ）になると3歩では走れなくなる。

(ア) 恐怖心を持たせない。フォームが崩れない工夫。

(イ) 少しずつハードルを高くしていく。

(ウ) 自主的に高いハードルへ挑戦していく。

エ アプローチについて

スタート姿勢から第1ハードルを利き足で踏み切れるようにアプローチを調節する。

導入の段階からセットスタートをさせておくことが大切である。

オ 抜き足の練習

(ア) 1歩抜き足ハードル（ハードル間約1.5m）

先導足はハードルを踏み越える。

抜き足は膝を胸に引きつけるようなイメージで行い、足首を上げすぎない。

リード足も抜き足も膝を意識（抜き足は膝の向き、リード足は膝を伸ばすという意識ではなく走動作の延長である）して、一連の動作で走る。

(イ) 歩行での抜き足動作

ハードル、ゴムの利用で一度に多くの人数が練習できる。

(ウ) 2人1組での抜き足動作

前へ引っ張ってあげることで重心の移動を覚えさせる。



6 中長距離走

(1) 必要な道具

MDラジカセ、ストップウォッチ20個、カラーコーン

(2) 中長距離走の特性（その種目で何を教えるのか）

自己のスピードを維持できるフォームでペースを守りながら、一定の距離を走り通し、タイムを短縮したり競走したりする。

(3) 安静心拍数の測定

(4) ウォーミングアップ

ア コピージョギング

(ア) 3, 4人のグループを作り、縦一列になる。

(イ) 音楽に合わせて、先頭の人動きをマネながらジョグする。

(ウ) 1人1分程度で次の人と交代する。先頭だった人は最後尾にならぶ。

(5) 歩と走の違いへの気付き（ウォーキングからランニングへの移行、動きの変化での気づき）

歩行 早歩き ジョギングと移行していく。

地面への接地は、踵 土踏まず つま先の順で足を付く。

(6) ペース走（自分に見合ったペース）

1600m～2000mの距離を走る。

ペース走終了後に心拍数の測定を行う。

(7) 運動強度の把握

運動後の心拍数を参考にする。

【 球技(ベースボール型) 】

県立鹿屋高等学校
教諭 山内 昭人

1 ベースボール型の特徴

- (1) 人間が媒体とされたものである。ネット型・ゴール型の球技はボールが得点の中心にあるが、ベースボール型においては、人間がホームベースを踏んで得点となる。
- (2) 守備側が終始ボールを支配している。
- (3) 全てのプレーがセットプレーで行われる。
- (4) 前もって準備した戦術が一番重要である。

これらの特性をふまえて、ベースボール型は、「考える力」や「実践する力」を高める最も良い教材であると考えられる。

2 学校体育としての取扱い

- (1) ベースボール型のスポーツは、基本的な技能が身に付いていなければゲームが成立しない。特に、守備側がアウトを取れなければ、ゲームが進行しない。そのため、授業の中では、最低限度の技能を身に付けることができるような流れを作らなければならない。
- (2) 学校内で発生するけがの割合が一番多いのが、教科体育では「ソフトボール」であり、部活動では「野球」である。最大の配慮、安全に留意する姿勢を忘れてはならない。
- (3) 「打つ楽しさ」や「繋がる楽しさ」、さらに「守りきった達成感」を感じる大切である。また、男女共修のねらいを再確認して、授業で取り扱う必要がある。

3 新学習指導要領に関して

- (1) 12年間の学習内容を並べて、どのような位置で取り扱うべきなのかを明確にしたものである。(評価規準)
- (2) 示された学習内容を達成するために、どのような学習活動を計画するかが各学校の工夫である。
- (3) 運動習慣の定着、運動の意義に関する内容をふまえた指導を進める。
- (4) 各学校の実態に応じて、領域や種目、時数に関することなど内容の弾力化を図る。
- (5) 生徒それぞれが学習の道筋を立てやすくするために、生徒にも分かりやすい明確な規準が必要である。

4 体ほぐし

会話をしながらのウォーキング(心の解放) → ランニング
体操(肩のストレッチ・体操を取り入れる) ← ストレッチング

5 初めてボールをさわる子どもと専門外の指導者がどう指導するか。

- (1) 素手でのキャッチボール
3回手拍子してから相手に返す。
両手を使うことを意識させる。
- (2) グローブを使っでの運動
ア 背後からのフライ・ゴロ

ゴロは、下からすくうように捕る。

イ 利き手と逆の手でのキャッチボール（上投げ・下投げ）

(ア) 握り方は、最初は教えなくて良い。

(イ) 体重移動を意識させる。

(ウ) 上投げは肩より上から下へ投げ、下投げは一度後に引いてから前に投げることを意識させる。

逆の手で行うのは、初めてソフトボールを行う生徒を指導者が意識するためである。

(3) バッティング

ア 素手でのバッティング

素手でのバッティングにおいては、ボールへの恐怖心をなくす目的で、柔らかいボール（グリーンボールやソフトテニスのボールなど）を使用する。

イ バットを置く練習（スイングをした後）

バットを使用する際は、安全面に対する配慮が必要である。

ウ ティーバッティング

バットスイングは、手で捕る 手で打つ バットで打つ順番に教える。

アドレスをしてからバッティングを行う。場の設定として、打球方向を合わせる。

こねたようなバッティングをしてしまう生徒には、ボールを下に置くと良い。

(4) 各班での研究協議（各学校での体ほぐしにつながる実践）

ア 実践例

(ア) ランニングキャッチボール（図示）

(イ) 近距離のグラブさばき

二人組でグラブトスしながら移動する。

(ウ) 近距離での動きながらの素手キャッチボール

(エ) ステップをしながらの素振り

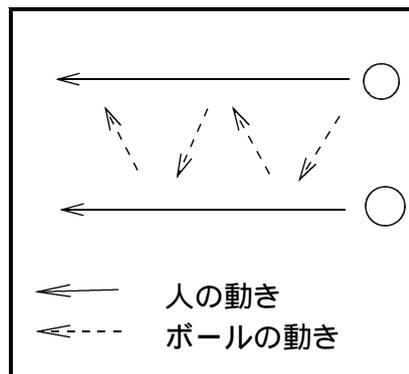
体重移動を意識させるために行う。

イ 注意事項

(ア) 初心者にはいかに興味を持たせるかが重要である。

(イ) 目的を明確にして、段階的な指導を行い、理解しやすい言葉で伝える。

(ウ) 固定観念にとらわれない、柔軟な指導者の視点を持つ。



（ランニングキャッチボール）

6 スローイング・キャッチングについて

(1) スローイングの段階的な指導

ア ボールを肩より上に上げる。

スムーズに腕を振れない、横から投げてしまうという生徒に対して、上から投げおろすことを指導する。

イ 体重移動について

「投げる」という動作は、投げたい方向に正対するのではなく、横を向いた状態から始めるようにする。このことは、腰をひねって体重移動をしながら投げる動作に関係している。

ボールを投げる前から上体が前方に移動するのではなく、右手にボールを持ってい

るときは、右足に体重を残しておく。

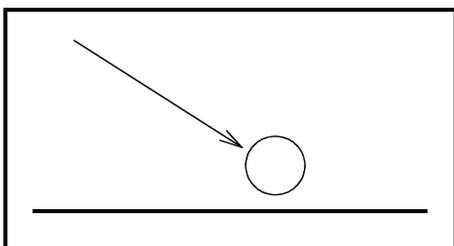
ウ 右投げの場合のポイント

右足を前に 横を向く 正面を向く 投げる

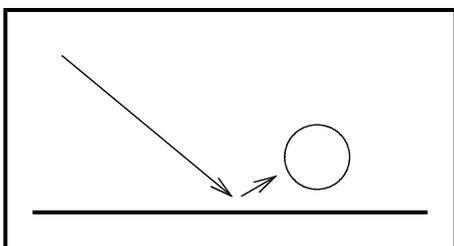
最初は、段階別に分けて動作をさせるが、徐々にスムーズに流れていけるようにする。

(2) キャッチングの指導について

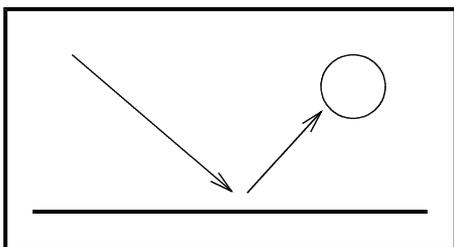
ア バウンドの合わせ方



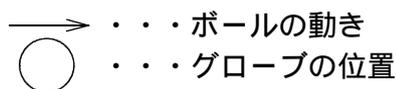
A 上がって落ちてきたところ
授業で取り扱う。
自分がボールに合わせて動く。



B ショートバウンド
授業で取り扱う。
自分がボールに合わせて動く。



C 上がりきったところ
競技レベルで取り扱う。
捕球するのが難しい。



イ グランダーのボールの捕り方

(ア) 正面（へその前）で捕る。手に乗るように捕球する。

(イ) 膝に肘を置いた姿勢が捕球姿勢で、膝に手を置いた姿勢が投げる姿勢になる。

(3) 練習方法

ア 二人組でのグランダー・バウンディングの練習

正面に転がして捕球したり、サイドに転がして動いて正面で捕球したり、体の横で捕球したりする。

イ 2グループに分けてのキャッチボール

1分間で何回できるかを競い合い、その間に声かけやムードづくりができた場合に、ビューティーポイント（良い点を認めたり、褒めたりして点数に加える）として、個人やグループに評価点を与える。

7 バッティングについて

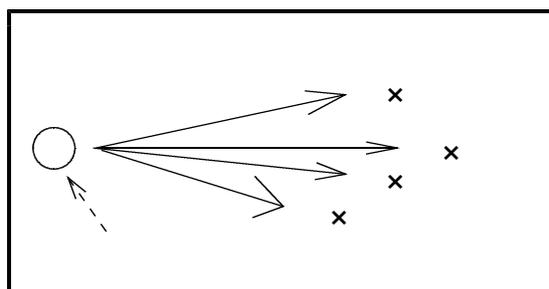
(1) ティーバッティングの指導

- ア トスはバックスイングをして，打者が出した手に乗るようにする。
- イ トスをする側のバックスイングに，打者はタイミングを合わせる。
- ウ 安全性を考慮する意味も含めて，トスの練習を何回も行う。
- エ ゆっくりしたボールをトスし，打者は落ちてくるボールを引きつけて打つようにする。(スローピッチのボールを打つ練習)

(2) バット操作の練習(ゲーム形式)

- ア ボールを台に置いて，味方にフライを打ち，フライを捕球した回数で勝敗を競う。
- イ ティーバッティングの方法で味方にフライを打ち，フライを捕球した回数で勝敗を競う。

- ・・・ 打者
- ・・・ トスする者
- x ・・・ フライを捕球する者
- ・・・ 打球
- > ・・・ トスされたボール



8 ピッチングについて

(1) スタンダード投法

学習指導要領にウィンドミルは明記されていないため，授業においてはスローピッチで行う。

- ア 下からゆっくりしたボールを，コントロール良く投げられるようにする。
- イ ピッチャー返しの危険性を考慮し，最低でも10m以上離れてピッチングをする。
- ウ 近い距離から遅いボールを投げるとしても，手投げの状態になるとコントロールが定まらないので，体重移動を意識して投げるようにする。
- エ 手が小さい女子生徒などは，ボールやグローブの大きさに対応できない場合があるので，使用する道具にも工夫をする。

(2) ウィンドミル(投法)

授業において特に取り扱う必要はない。

9 ランダン(挟殺)プレイについて

(1) 塁間を設定しての練習

各班を2つに分けて，塁間で行う。

味方の声でパス(ブッシュ式のスローイング)をする。

(2) 塁間でランナーをつけての練習

ボールを味方に見せて追いかけ，パスするときは，ボールがランナーの頭上を通過するように投げるか，自分が横にずれて，ランナーの横をボールが通過するように投げる。

(3) 守備側のプレイとしては，最初のパスでアウトにすることと，できるだけ若い塁の方に追い込んでアウトにすることが理想なので，しっかり追いかけることと，味方とのコミュニケーションが重要である。

(4) ランナーは先の塁に進塁することを目指し，他のランナーの進塁を助けるためにも，できるだけ長く挟まれるようにする。

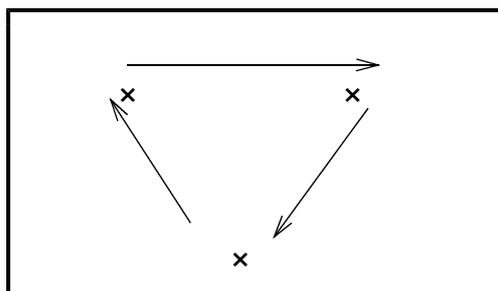
10 ティーボールでのゲーム（守備と走塁の練習として）

(1) ルール設定

- ア 打者は内野ゴロを打つ。外野へのフライはアウトとする。
- イ 3アウトもしくは3点取ったら交代する。
- ウ ベースはすべて駆け抜けて良いこととする。
- エ グローブは使わなくても良いこととする。
- オ ホームベースから3～5mの円を書き、バントや弱い打球がないようにする。

11 研究協議（各学校での体力向上につながる実践）

(1) フライへの体の使い方の練習（ポイントを3カ所設定）



- 背面走
- サイドステップ
- ダッシュ
- ・・・実施者
- x・・・ポイント
- ・・・進行方向

(2) 走りながらのボール捕球の練習

ダッシュをしてくる相手の前方にボールを放り、バウンドする直前でキャッチする。

(3) 2人組で、相手が投げたところに移動して捕球する練習

正面で捕球したり、体の側面で捕球したりするなど工夫する。

(4) ボールを2カ所に設置して、手にボールを持ち、移動してボールを入れ替える練習

タイムや回数を競うなどの工夫をする。

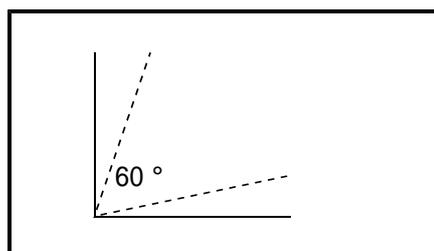
(5) 4カ所に分かれ、バスケットボールで採り入れられているボール回しの練習

ビューティーポイント制を採用し、声かけの重要性を意識させる。

12 いろいろなゲーム

(1) フェアゾーンを60°に設定してのゲーム

フェアゾーンが狭いことで守備がしやすくなる。また、三角ベースで実施することで、遠くに送球する機会が減り、女子でもアウトが取りやすくなる。



(2) グリーンボールやティーボールを使つてのゲーム

ボールへの恐怖心がない状態でゲームができる。

(3) アウトカウントやストライクカウントを工夫したゲーム

アウトを取ることがうまくできないレベルでは、1アウト制や2アウト制を採用したり、ゲーム展開を早くしたいときは、2ストライク制などを採用したりする。

(4) 塁間の距離を変えてのゲーム

守備側の送球のレベルの状態を見て、塁間を長くするなどし、あわてずに送球してアウトが取れるようにするなどの工夫をする。

13 全体をとおして

(1) ベースボール型を授業で実施する際は、他の球技と比較して運動量が少ないことを考慮して、運動量の確保とプレー機会の保障をする必要がある。特に、ゲームをするときには、一度もボールに触れずにゲームを終える生徒がいることも考えられるので、体ほぐし運動や体づくりの運動の時間を設定していかなければならない。

(2) 授業をとおして、生徒がボールを持っている時間はわずかであり、むしろボールを持たない時間が多い。また、ゲームにおいても、ボールを持っていないときのプレー（カバーリングや中継プレーへの移動など）が重要である。したがって、ビューティーポイント制を採用したり、ボールを持たないときの動きを評価するなどして、生徒に意識づけができるようにする。

(3) 昔は、野球が人気があり、テレビの放送をとおして、野球を見る機会が多かった。

そのため、生徒は、「遊びの中での野球」をとおして技術を習得したり、ルールを覚えたりしていたが、今ではまったく野球のルールを知らない生徒や、ボールを投げたことのない生徒にソフトボールを教えることになる。

まずは、ベースボール型のスポーツは楽しいと思わせることが重要なので、いろいろな工夫をして楽しい授業を展開していく必要がある。

(4) 最初は、注意をせずにやらせてみる。成功例や失敗例を分かりやすく示したり、グループごとに比較させて、その後、考える時間や話し合う時間を確保する。このことによってアイデアが浮かび、意欲が高まることにつながっていく。

(5) 今回の内容は、中学1年生のレベルと、男女共修を想定して研修を行った。

【 武 道 (柔 道) 】

加治木町立加治木中学校
教諭 山 野 修

1 武道（柔道）の必修化にむけて

(1) 平成24年度から完全実施（平成21年度から移行措置可）

ア 中学1，2年は必修（2年間で，柔道・剣道・相撲から1つ選択）になる。

イ 中学3年から高等学校まで，球技・武道（柔道・剣道・相撲から1つ選択）から選択になる。

(2) 改善の基本方針

その学習を通じて我が国固有の伝統と文化に，より一層触れることができるよう指導の在り方を改善する。

(3) 改善の具体的事項

これまで以上に安全の確保に留意するとともに，必要な条件整備に努めるなどの取り組みが必要である。

(4) 内容の取り扱いの改善について

武道場などの確保が難しい場合は，指導方法を工夫して行うとともに，学習段階や個人差を踏まえ，段階的な指導を行うなど安全の確保に十分留意すること。

2 投げ技と固め技の基本動作の要点（基本動作と関連した体ほぐしの運動）

(1) 受け身

ア 後ろ受け身・横受け身

(ア) 共通事項

a 頭を畳につけない。

b 手の角度は約30度とする。横受け身の場合は，片方のこぶしを逆の脇に入れ，畳を叩く。

(イ) 後ろ受け身

a 蹲踞の姿勢から膝を抱え込み，後ろに転がる練習をする。頭を下げない。

b 二人組で片方が押す 両方とも押し合う ゲーム式で手押し相撲をする。

(ウ) 横受け身

a 足をクロスしない。慣れてきたら足を90度に上げ，パートナーが押す。

b 亀の姿勢から片方の手を引き，横受け身をさせる。

c できていないときは生徒同士で注意し合うように指導する。

イ 前回り受け身・前受け身

(ア) 前回り受け身

a 足をクロスさせない。最初は片ひざの姿勢で練習する。

b 手の平を外側にして畳につけ，体が畳に触れる順序を確認しながら練習する。



(1) 前受け身

- a 手の平を八の字にする。(脱臼防止)
- b 正座の姿勢から開始する。恐怖心がある者は腰を引いてもかまわない。
- c 慣れてきたら、立って左右に脚を開いた状態から行う。
- d 段階を経て、脚を狭めていく。



(2) 姿勢と組み方・進退動作

ア 姿勢と組み方

- (ア) 自然本体，右・左自然体を教える。
- (イ) 襟の持ち方や禁止事項を教える。(片襟は教えない)

イ 進退動作

すり足，継ぎ足を行う。教師を向き合い，教師と同じ方向に動いたり，逆の方向に動いたりする。また，畳と畳の間の線を利用し，線に沿って動く練習をする。

(3) 崩しと体さばき

ア 八方の崩し

- (ア) 前後左右，斜め方向(左斜め前・右斜め前・左斜め後・右斜め後)の崩しがあることを教える。
- (イ) 投げ技に応じて，教えていくのが効果的である。
- (ウ) 崩しについては，つり手・引き手の手だけで崩そうとする傾向がみられるが，踏み込んだりしながら崩すことが効果的である。



イ 体さばき

- (ア) 畳と畳の間のラインを利用して，足さばきや技の体勢(姿勢)を身につける。
- (イ) それぞれの技や状況に応じて，前さばきや前回りさばき，後ろ回りさばき等が用いられるので，説明を聞き，理解する。
支えつり込み足の場合，「受け」を前方に崩し，左右の前さばきで踏み出し，技を仕掛ける。



(4) 固め技：姿勢と体さばき

ア 補強運動として，次の運動を行う。

脇締め，足の交差，足こぎ等，つま先や足のさばき方に注意をさせて行う。

イ エビ・逆エビを教える際は，体や足の使い方に注意させる。

ウ 慣れてきたらゲーム形式で，片方が立ち姿勢，もう片方が寝姿勢(仰向け)で行う。立っているほうが寝ている方の頭にタッチするように動く。

エ 寝ている方は足や手を使いながら頭にタッチされないように動く。



(5) 固め技：基本的な入り方・返し方

ア 1つの技(例「けさ固め」)を中心に教えていく。

首や腕の決め方に注意する。

イ 基本的な入り方

(ア) 首や腕を決めながら，左右に体を裁いて抑える。

(イ) あご下，脇口から相手の両腕をすくい，頭の方に引き出しながら回す。

ウ 基本的な逃げ方

(ア) 抑えられている首や腕を抜いて，全身のバネを使って一気に回転し，うつ伏せ状態になる。

(イ) 逆エビで相手に密着し，両手で相手の道着や帯をつかみ，相手を自分のお腹にのせ，ブリッジしながら相手を肩ごしに返す(てっぼう返し)。

(ウ) 相手に密着し，足を絡む。

(6) 投げ技と固め技の要点(技と関連した体ほぐしの運動)

ア 膝車，支え釣り込み足

(ア) 畳と畳の間の線を使う。

(イ) 相手の状態を左にひねりながら左足を相手の右足膝下に当てて投げる。

(ウ) 最初は膝立ての姿勢で行い，慣れたら立ち姿勢で行う。

(エ) 膝車と支え釣り込み足の違い(上体の使い方や足のかけ方，間合い)を説明する。

(オ) 慣れたら動きながら行う。

イ 小内刈り，大内刈り

(ア) 基本的に自分に近い方，体重が乗っている方の足を刈る。

(イ) 「受け」は少しオーバーに動き，技に入るタイミングをわかりやすくすることが大切である。

「受け」が上手でないとなかなか上達しない。

(ウ) 「受け」は畳と畳の間の線をまたいで立ち，右組みの場合小内刈りは左後方，左組みは右後方に受けをすることを理解させる。

(エ) 「取り」は技をかける際，自分の膝が相手の急所や大腿部に入らないように注意する。

(オ) 慣れたら動かしながら技の練習をする。連絡技に発展させる練習にもなる。

ウ 出足払い，送り足払い

(ア) 足の払い方は，足の裏が相手のくるぶしに吸いつくようにして払う。

(イ) 足を払うタイミングは，足が畳につく瞬間である。

(ウ) 慣れたら動きの中でかける練習をする。

エ 大腰

(ア) 釣り手は最初から背中に当てる。

(イ) 1，2，3，4のリズムで行う。そのとき，3のタイミングで相手を崩しながら，引き出すことがポイントである。

オ 体落とし

(ア) 1，2，3，4のリズムで行う。3のタイミングで体を開きながら後ろ回りさばきを行う。



(イ) 踏み出す（仕かける）足は、つま先を若干内側に向け、つま先とひざの方向を一致させる。

カ けさ固め、肩固め、縦四方固め

(ア) 上半身をしっかり抑える。

(イ) 首の後ろをつかむことにより、相手が容易に起き上がれなくなることを理解させる。

(ウ) 首を決めすぎると危険なので、首を上げすぎないように注意する。

(エ) 逃げ方としては、密着している部位をずらすようにして動く。

キ 横四方固め、上四方固め

(ア) 上半身をしっかり抑える。「取り」は自分の胸で「受け」の胸を抑える。

(イ) 帯や柔道着をつかみ、脇をしめて抑える。

(ウ) 相手の動きに応じて、足を切り返したり、移動したりする。



(7) 基本動作や対人的技能の練習の中で体力を高める工夫

ア 投げ技の基本動作（相手の崩しや技のタイミングを習得させるための練習）

(ア) 紅白帯を利用し、帯を中央から曲げ、互いに帯を引いたり押したりして相手の体勢を崩す練習をする。

(イ) 互いに向き合って組み、横に移動しながらタイミングを合わせて相手を持ち上げる。最初は脇の下を持って、持ち上げてよい。

(ウ) 互いに向き合い、片方が両手で前から相手の背中を抱き、持ち上げながら回転する。

(エ) 相手をおんぶして動き回り、重さを感じる。

イ 受け身に関する留意事項

(ア) 投げられ上手になることを意識させる。

(イ) 3人一組で行い、「受け」「取り」の2名は互いに投げ合い、もう一人が審判をして、きれいに投げられたら「一本」と判定する。

(ウ) 投げられない場合は、審判をしているものがアドバイスをする。

ウ 固め技の基本動作

(ア) ゲーム形式で行う。

a 片方が立ち姿勢、もう片方が寝姿勢(仰向け)になって、立っている方が寝ている方の頭にタッチするように動く。

b 寝ている方は足や手を使いながら頭にタッチされないように動く。

(イ) うつ伏せの相手を返して、押さえ込むパターンを教える。

a 相手の横に立ち、自分の方にある肘・膝横を持ち、相手を仰向けに返す。

b 慣れてきたら、「受け」は力を入れて返されないようにする。

(ウ) 寝技における連絡変化（寝技 寝技）を教える。

(けさ固め 横四方固め 上四方固め 横四方固めなどの連絡)

エ かかり練習・自由練習

(ア) 技をかけたら、必ず最初の体勢に戻らせる。

(イ) 3人打ち込みで技の力強さを習得させる。



- a 「取り」と「受け」を決め、「受け」の帯や柔道着を握り、「受け」を支える役割で「取り」の打ち込みに負荷をかける。
- b 「取り」は、「受け」とそのサポート役まで投げるつもりで打ち込む。
- (ウ) 自由練習では、十分なスペースを確保する。
- (エ) 相手の技がかかったら、無理をせず受け身を取る。

オ 約束練習・形

- (ア) 形を利用して技の反復練習を行い、技の理合いを理解する。
- (イ) 形を通して、礼法（礼のしかた）や基本動作（歩み足・継ぎ足等）を身につける。
- (ウ) 形を通して、体のかかし方や技のしのぎ方などを身につける。
- (エ) 「受け」「取り」以外に「審判」を設け、「一本（技がきれいに決まる）」まで行う。
- (オ) 「審判役」は技のポイントや運び方など、気付いたことを教えていく（アドバイス）ことも考える。

カ 柔道の特性を生かした運動

- (ア) 相手を仰向けに寝かせ、頭部上方に立ち、相手の両襟を持ちながら後方へ引きずるように動く。
- (イ) 相手を仰向けに寝かせ、相手の腹部をまたぎ、相手の両襟を持ち、引き上げながら立たせる。
- (ウ) 互いに向き合い、帯を引き合い相手を崩す。
- (エ) 片方が長座で座り、もう片方が長座している側の足の開閉に合わせて上下に跳ぶ。
- (オ) 片方が長座で両手を水平に広げて座り、もう片方が腕 脚 腕の順に跳ぶ。逆回りも行う。
- (カ) おんぶしてスクワットをする。
- (キ) 背負い投げや大腰の体勢で、そのまま数メートル走り、マット上に投げる。
- (ク) 片方が両手を広げて立つ。もう片方は相手の体に抱きつき、上半身を一周する。逆回りも行う。

キ 柔道場で行うことができるトレーニング

- (ア) 鍛える部位を確認しながら、馬跳び股くぐり、パーピージャンプ、手押し車を行う。
- (イ) ボールを使った運動（5人1組）
 - a 4人が縦一列になり、足を左右に開いて立つ。
 - b 1人が数メートル離れたところからボールを転がし、全員の足の間を通すように転がす。
 - c 4人はボールの動きに合わせてサイドステップで横に移動し、ボールを通す。

(8) 投げ技と固め技の指導のポイント

ア 背負い投げ

- (ア) 「取り」は引き手を手首を返しながらか、後方に引き出す。
- (イ) つり手は拳をしっかりと握るように持ち、小指の方から手を巻いて回転し、担ぐときはまっすぐ前をみる。
- (ウ) 体力を高めるためには、担いだままスクワットをしたり、横に回転したり、担いだ相手を「取り」の体を軸に回したりする。

イ つり込み腰

- (ア) つり手は通常より高い位置を握る。



(イ) 移動しながら技の練習をする。

初心者が、固定した状態の相手を投げるのは難しい。

(ウ) つり手は直角にたたんで、「受け」の脇をすくい、前回りさばきで回転して投げる。

ウ 払い腰・跳ね腰

(ア) 大腰の要領で練習する。(腰にのせる意識を高める)

(イ) 腰にのせる意識ができたなら、払い足を一度大きく前に振り上げて後方に払い上げる。

(ウ) つり手は肘をたたんで、相手の脇に当ててかけると安定する。

エ 大外刈り

(ア) 「受け」は後頭部を畳で打たないように意識する。

(イ) 「取り」は「受け」を右後方に崩す。

(ウ) 上半身はしっかりと胸を合わせて、足を刈る。

(イ) 上体の力と足の刈る力が同時に働くことが大切である。

オ 内股

(ア) 大腰の体勢から入る練習をする。

(イ) 胸を合わせ、相手と密着することが大切である。

(ウ) 足を上げる方向は後方で、上げ足は足を伸ばしながら上げる。

(イ) 膝が曲がると危険を要するので注意する。(股間を蹴るなど)

カ 巴投げ・浮き技

(ア) 足を帯の下に、つま先が外を向くように当てる。

(イ) 最初は、両足とも当てた方がバランスが取りやすい。

(ウ) 2人一組になり、20秒1セットで足を当てた状態から相手を持ち上げる運動をすることも、体力を高める運動として効果的である。慣れてきたら、「受け」は持ち上げられないように力を入れ、負荷を加える。

(イ) 「受け」は持ち上げられたら、抵抗せずに前回り受け身をする。

キ 十字絞め・送り襟絞め

(ア) 「取り」は相手の気管を絞めないように注意しながら行う。

(イ) 「受け」は長座をして座り、「取り」は片方の手で襟を深く握り、手首を返して負荷を加え、もう片方の手で逆の襟を引き落とす(「送り襟絞め」)。

(ウ) 「一本背負い」などの技を仕掛けられて潰した状態から「送り襟絞め」への展開を確認する。

(イ) 授業以外では絶対に行わない。

ク 腕がらみ・腕ひしぎ十字固め

「参った」の仕方を教え、無理させない。

授業以外では絶対に行わない。

(ア) 腕がらみ

a 肘関節を極める場合、ゆっくりと極めることを意識させる。

b 可動範囲に個人差があるが、細心の注意を払い、勢いをつけて極めない。

(イ) 腕ひしぎ十字固め

a 相手の手の平、手首を握り、両足で腕を抱え込む。その際、膝を締めてしっかり挟みこむ。

b 相手の親指(手)が上を向かせる。

c お尻を相手につけて、お腹を浮かして極める。

【 武 道（ 剣 道 ） 】

南九州市立頴娃中学校
教諭 新村大樹

1 基本的な考えとして

(1) 発展的な授業展開を目指す（わかるからできるへ、できるからよくできるへ）

剣道は今まで学んできた動きと矛盾した動き方をしたり、他にない特徴的な動き方をするので、まずはその動きを知ってもらい、自然とできるようにしていく。さらに発展させる場合は、相手の動きを読んだり、合わせたりして動けるようにする。

(2) 生涯剣道に向けて（剣道の本質を学ばせる）

剣道は武道であり、スポーツとは違う特性を学べるという点に気付かせ、興味を引かせることで続けようという意欲を引き出す。

2 伝統文化を伝える

(1) 礼法について

ア 相手への礼を15度、上座への礼を30度、神前への礼を45度としてきた。
自分勝手な礼に終わらず、相手に応じた礼を行う。

イ 左座右起の精神

上座の足から座り、下座の足から立つ。この精神は、元々右座左起であったのが、大正時代に外国の文化が入ってきたことで変わる。外国の文化は、上座が左になり、その考えが大正天皇の立ち位置を変えたことで上座の位置が変わったと言われている。

ウ 袴の折り目にある考え方

袴には前に五つ、後ろに一つの折り目がある。前の五つは「仁・義・礼・智・信」の意味があり、後ろには「誠」の意味がある。

(2) 武道精神について

ア 剣道は竹刀で行う競技であるが、元をたどると刀の流派からきている。

イ 剣道は対人競技、つまり相手との関係があることを踏まえ、礼法を重んじる。

(ア) 打つも打たれるも相手があってこそであり、お互いの信頼関係と尊重する心がなければならない。

(イ) 試合で一本とっても喜んではいけないということも、相手に対しての配慮からである。

ウ 剣道の美しさは正々堂々の精神の中にある。

(ア) 剣道にはいわゆるスポーツというグレーゾーンがない。白か黒の世界で勝負をしなければならない。

(イ) 本来剣道にはルールと審判がいない。昔は長い竹刀や、太い竹刀を使って試合に勝っている人もいる。また防具にも規則はない。どれだけ小さくても構わない。正々堂々と自分の名前を垂れネームに出して、打った打たれたの勝敗だけではないところを伝えていくことが大事である。

(3) 生涯剣道を培うために

ア 剣道を学ぶことで、スポーツにはないものを学べることに気付かせる。

(ア) どれだけ年齢を重ねても、一生続けていくことができる。

(イ) 年齢を重ね、経験を積むことで、相手が見えてくる。

(ウ) 自分の思いどおりに相手を動かすところにおもしろさがある。

(エ) 相手を倒すことよりも、自己を磨くことに重きを置く。

3 体ほぐし運動(1)

(1) 仲間との交流を深めながら、剣道の動きを取り入れた運動

ア 準備運動

(ア) ストレッチ(息を吐きながら、吸うときに上体が上がらないようにする)を行う。3回の深呼吸でゆっくり伸ばす。長座、開脚(左右前)、体ねじり(左右)

(イ) 二人組のストレッチ

開脚で両足をあわせて、ゆっくり回し合う。
背中合わせで立つ。

イ 剣道の立ち方(足さばき)

(ア) 二人組で、移動時は一人が声で誘導しながら、二人の距離(間合い)が変わらないように前後左右に移動する。

足がクロスする位置では非常に不安定になり力が弱いので、正しい足さばきを指導する。

相手との気を合わせるために、誘導する方は、相手と同じ方向に移動する。

移動の際は、上下の揺れがないようにし、左足の引きつけが流れないようにする。

左足が流れないように、連続で移動させる。

(イ) 打突の機会

二人組で点対称移動をしながら元立ちが間を詰め、空けた打突部位を間髪入れずに打ち込む。

ウ 剣道じゃんけん

(ア) 二人で向かい合って、お互いに発声した後、片方(交互)が言って触った打突部以外のところを触らなければならない。同じところを触ったら負けとなる。

(イ) この方法でじゃんけん列車を行う。

(ウ) 最終的に1列になったら、先頭の人動きを後方の人たちが真似して動き回る。
この動きの中に剣道の動きを入れていくとよい。



4 木刀を使っての導入

(1) 部位の名称の説明

刀に形が近いので、説明に使うには有効

(2) 剣道形もどきの練習

ア 9歩の間合いから3歩前進し、一足一刀の間合いに入る。

イ 構えを解いて5歩で小さく下がり元の位置まで下がる。

ウ 一足一刀の間合いまで入って、発声のみ「イヤー」「トウ」と気迫を相手にぶつける。

発声には「イー・ヤー・ハー・エイ・トー」の五つの発声があることを説明する。

(3) 剣道形2本目

剣道形2本目は導入で使える。

(4) 木刀による基本打ちの練習

ア 全日本剣道連盟が紹介する木刀を用いた基本稽古

一足一刀の間合いから相手の空ける、面・小手・胴・突きを打突する。打突後、一步下がりながら残心、さらに一步下がって元の一足一刀に戻る。

イ 応用編

- (ア) 相手が面にくるところを右前に移動しながら胴
- (イ) 自分たちの中の次の発展技として面や小手に対する抜き技
授業では、木刀を用いた形を実際に審判を立てて、試合形式で行うとよい。

5 体ほぐし運動(2)

(1) 体力を高める運動

ア アイソメトリックトレーニング

- (ア) 両手を胸の前で合わせて10秒程度、力一杯押し合う。
- (イ) 片手を拳にして手前から奥に伸ばそうとする。もう一方の手のひらでそれを押さえようとする。
- (ウ) 剣道の踏み込みを取り入れたスクワットを行う。このとき腰から上が前傾しないように注意する。また上半身の素振りの動きを同時に行うのも有効。



イ おんぶじゃんけん(授業の導入などで使用)

じゃんけんで負けた方が勝った方を背負う。おんぶされている人がじゃんけんを行い、負けた方は、下の方は下の人を、上の方は上の人を背負う。

6 竹刀の前段階として

(1) 補助棒(新聞紙を丸めた棒)を使って

ア 補助棒を使った二人組での打ち込み練習

一足一刀の間合いで向かい合い、発声。打たせる方は棒で相手の打突を受け、右に体をさばいてよけ、打った方がまっすぐ突き抜けられるようにする。残心のときは元の位置へ戻しておく。

声と気持ちを切らずに、振り返るまでしっかり残心をとっておくこと。

- a 軽くて振りやすいので、踏み込み足と合わせる練習や打った後のすり足から残心までの流れを体感するのに実用的である。
- b 振る際に手首、ひじ、肩、の使い方も確認できる。



イ 足じゃんけんで補助棒を使った「叩いて守ってジャンケン ポン」

踏み込んで当たる距離で行う。

- ウ 応用編として、「グー」で勝ったら面、「チョキ」で勝ったら小手、「パー」で勝ったら胴を打つようにする。

7 竹刀を使った稽古法

(1) 竹刀の部位の説明

握り方も合わせて説明をする。

(2) 素振り及び打突

二人組で、一人は竹刀で受ける。ここで足さばきができないようであれば、「前・前・前」などの足さばきを行う。

面打ち3連続

ア 礼 3歩前進 蹲踞 起立

イ 打った状態からスタート

ウ 面打ちで前3回、後ろ3回、足はすり足(2往復)

エ 3回目に声を出し、伸ばす。

3回目を踏み込んで打ち、そのまますり足で伸ばしていく。

打たせる方も一緒に下がる。

(3) 手と足を合わせる方法

竹刀を使用して打突練習をしたときに、打突と踏み込みがバラバラになる。(初心者によくある傾向)

ア 椅子を使って踏み込み姿勢を作る。

イ 何も持たずに重さがない状態で打つ。

～ 以下補助棒を持って ～

ウ 前後の調子を取りながら、左足に体重が乗ったときに踏み込む方法。

エ 前 後 前(打突)というゆりかご方式。

オ 踏み込みを斜め前に出す方法。

カ 竹刀を振りかぶって下ろすときに足をあげる方法。

(4) 連続打ちの練習

ア 跳躍素振りは跳ばずにすり足で行い、前後にしっかり動き、左足の引きつけが流れないようにする。

イ お互いに小手抜き小手の跳躍素振り(20回連続)

ウ 左右胴打ち

(ア) 前傾姿勢にならずにお互いの顔を見て行うようにする。

(イ) 打つ場合には刃筋を通して打つ。

(ウ) 打たせる際に初心者には少し斜めを向くと打ちやすい。

エ 面返し左右胴(発展型)

タイミングを合わせて面を打ってやると、ゆとりのある人はスピードを上げていく。

(返しとすりあげの違い)

返し・・・表で受けて裏で打つ(逆もしかり)

すりあげ・・・表で受けて表で打つ

オ 小手・面・胴打ち

小手面はすり足で、胴で踏み込み足を使う。

突き抜けて残心まで行う。

全て竹刀で受ける。

カ 発展させて、面胴打ちを竹刀で打たせたり、面々を竹刀で受けてから、胴は実際に打たせたりする。

キ 竹刀と日本タオルを使った遊び



(ア) 中段の位置で剣先にタオルを乗せ、一度落としたものを再度巻き上げる。

(イ) 上から叩き、跳ね上げることで、振りに冴えが出る。

ク 竹刀を使ってボールを打つ練習

(ア) 新聞紙を丸めたものや卓球のピンポン、またはシャトルの壊れたものを使ってよい。

(イ) 投げられたボールを打つことで手首を使って打つことができ、小さく、鋭い打突をすることができるようになる。

他の競技のボール等を使用する場合は道具の使い方として間違っていることをきちんと説明しておくことも大事。



8 面を着けた稽古法

(1) 攻めの基本

ア 中段はみぞおち辺りに剣先をもっていく。

イ 中段のまま打ち間に入る。打突ではいるのは攻めにならない。

ウ 発声による気攻めも行う。

(2) 攻めて面打ち

攻め 打ち間に入りながら面打ち 残心

(3) 攻めて小手面打ち

ア 小手を攻めることを忘れないようにする。

イ 打った人がまっすぐ抜けることが原則。

(4) 攻めて小手胴打ち

胴を打つ際は、刃筋をしっかり意識させて打つ。

(5) 発展型として

ア 小手を打たせた後、元立ちが面か胴のどちらを空けるかによって、小手面か小手胴を打ち分ける。

イ 面を打たせた後、元立ちが面か胴のどちらを空けるかによって、面々か面胴を打ち分ける。

(6) 自分から出す仕掛け技

ア 払い技とすり上げ技を使う。(表・裏)

払	い	...	相手が何もしない状態で行うもの
すり上げ	...	相手が起こした動作に応じるもの	

イ 払い面と小手すり上げ面

竹刀の先の方ですり上げることで面を打ちやすくなる。

(7) 授業の展開の中で応じ技を取り入れる

ア 応じ技の種類として、抜き技・返し技・すり上げ技・払い技などがある。

(ア) 小手抜き面・面抜き胴

技の練習としては、面・小手・胴に対する技があるが、面と小手をメインとして、自分の方から仕掛けるつもりで技の練習ができるようになればよい。

(イ) 発展型

元立ちが面か小手か決めずに打ち込むのに対しての応じ技



9 模擬授業

(1) 模擬授業の作成における説明及び解説

全体13人を4つの班に分け、実施。
模擬授業15分、指導者役自評、評価者コメント

模擬授業のポイント

生徒に何を身に付けさせたいのか？を明確にする。
重点的評価規準（目標）の具体的設定。
指導と評価の一体化を図る。

(2) 模擬授業の発表

ア 1班の発表（胴につながる足さばきの授業）

- (ア) 二人組で補助棒を持って向かい合い、二人同時に3歩すり足で前進し、3歩目で一方は面、一方は胴を打つ。
(イ) 止まらずに残心まですり足で抜けることで、スムーズに手も抜かれる。
タイミングを決めておくことで足さばきをしっかりとしながら抜き胴ができる。
ゲーム的な要素を取り入れることでもっと積極的に取り組める。

イ 2班の発表（基本的な立ち方、体さばきを覚える授業）

- (ア) 足さばきの説明、前後左右のすり足の練習、移動する際にボックスを踏む。
(イ) コート半面のライン上をすり足で移動する。
次の人は帰ってきた人に改善点を指導する。
(ウ) 1直線で両端に分かれてすり足で前進し、相手と会ったらじゃんけんをする。勝った人はさらに相手の陣地へ前進し、負けた方は次の選手が前に進む。
(陣取りゲーム形式)

ウ 3班の発表（シンクロ素振りの授業）

- (ア) 仲間と心を合わせて、水泳のシンクロのように素振りをしながらマスゲームを行う。
(イ) 30本以上の素振りとし、3つの隊形作りを行うという基準を決めておく。
気を合わせてという課題は短時間では難しいが、工夫すれば子どもたちの学習意欲も上がる。

エ 4班の発表（防具を着けずに基本打突を身に付ける授業）

- (ア) 元立ちを2人立たせ、連続で打ち込む。その際、元立ちの横を通りながら、空を打つ。相手がいるかのように打突すること。
(イ) 打たせる方は小手を着け（怪我防止のため）、竹刀の柄頭を前に出し、打突させる。
a 打つ方は、柄頭を打突部と想定して、打突する。
b 打突部を一点でとらえることで、刃筋正しく打つことができる。
c 防具を着けていないことで生徒同士のコミュニケーションが取りやすい。



10 模擬授業のまとめ

- (1) 指導しながら、その都度一人一人に声かけをする。
「～ができてよ」など、評価につながる声かけに心がける。
(2) 教えっぱなしにならないように、目標を達成させるような意欲を高める言葉かけをする。
(3) 具体的な目標設定をし、アプローチの工夫をする。
評価規準を明確にしていけないとできない。

【 ダンス 】

鹿児島市立喜入中学校
教諭 井上 泉

1 ダンスの必修化に伴って

指導要領の改訂にともない、ダンスの必修化が決定した。男子生徒も全員ダンスを学習することになり、戸惑うことも多くなると予想される。表現の楽しさやすばらしさを、生徒たちに伝えられるかは、指導者のかかわり方に大いにかかっている。

生徒たちが楽しいという雰囲気になれる、そのきっかけになる動きを資料にまとめてみた。

2 アイスブレイキング

雰囲気づくり

じゃんけんゲーム

握手したまま反対の手でじゃんけんをして、勝ったらたたき、負けたら防ぐ。

大爆笑・・・(なぜか)・・・勝ってたたく人がいる

笑いが起こったとき笑う・・・間違っても楽しい(体育の授業ではなかなかないこと)

失敗したら笑える雰囲気づくり・・・授業の楽しさ

3 ストレッチ

- (1) 長座で向かい合って脚を開き、2人の足が交互になるよう間に入れて、両手をつなぎ、パートナーをひっぱって寝る。

ア 股関節から曲げることを意識(写真参照)

- (2) 長座姿勢のまま、開脚で向かい合い、両手を上にあげて左右に倒す。

ア 座骨で座ることを意識・足のつけ根が浮かないようにする。



2人組でのストレッチ

- (3) (2)の姿勢で両手をあげ、左右それぞれにへそを向け前に倒す。

4 リズムに乗って(その1)

- (1) ペアをつくりお互いの体の一部分をくっつけながら移動する。(写真参照)

(頭・肩・ひじ・ひざ・指先・足の裏・背中・おしりなど)

他の人が見て引っ付いている場所がわかるようにする。

- (2) リーダーの体のどの部が強調して動いているのかを見て、まねをする。

自分で意識して動いてもいい。



足の裏をくっつけて移動中

5 鬼ごっこ（ステップ/表現）

(1) ダンシング鬼ごっこ

逃げる人はいろいろなステップで逃げる。

（速歩，横移動，スキップ，ツーステップ，ポルカステップ（ツーステップ～スキップの組み合わせ）など）

(2) 座って低い姿勢での鬼ごっこ（写真参照）

(3) 変身鬼ごっこ（怪獣 王子様 お姫様など）



転んだり，回転したりして低い姿勢での鬼ごっこの様子



怪獣に変身しての鬼ごっこの様子

6 創作ダンス（その1）

(1) 2人1組

ア 2人組で全力疾走する。

(ア) リーダーが先導する。

(イ) つないだ手をぎゅっと握ったら，走るのを止めてリーダーは交代する。

イ 2人組でいろいろな動きをする。

（回転，転がる，低く，高くなど）

ウ エリアを狭くする。

他のチームとぶつかるのを回避するところにスリリングなところがある。

エ 全速力～固まる

オ テーマを決めて動く。

迷路 桜吹雪 絶体絶命などテーマを選んで自由に動く。



二人組で全力疾走している様子

桜吹雪の最後のポーズを取っている様子



(2) 3人1組

- ア 3人で番号を決めて、走って止まる。
- イ 1番目の人のまねをして止まる。
次は2番目、3番目と連続する。その繰り返し
- ウ イの直線だったのを、曲線の動きに変える。
- エ テーマを決めて即興で作品をつくる。



板書計画 1

体ほぐしの運動

体の部位を意識させる。



体を目覚めさせる。
体の動きの幅を増やす。

「身体」 「運動 - 変化 - 連続」 構成

鬼ごっこ 表現へ

走る 対極 止まる

止まる...心の中心(へそ)の向きを変えること。

声かけの妙

「どっち向いて?上?下?」
「激しく!」「柔らかく!」 タイトル
「くつつく?」「離れる?」

7 ものを使う(新聞紙)

(1) 体ほぐしの運動

- ア 新聞紙の上に2人で乗る。
新聞紙をだんだん小さくしていく。
- イ 新聞紙でキャッチボールをする。
新聞紙を命ととらえて行う。
- ウ 新聞紙になる。(丸める, 伸ばす, 貼り付ける, 転がす, 飛ばすなど)
- エ ウと同じことを新聞紙がない状態で行う。
- オ リズムに乗って音を出す(新聞紙をたたく, 破る)



新聞紙を破って音を出している様子

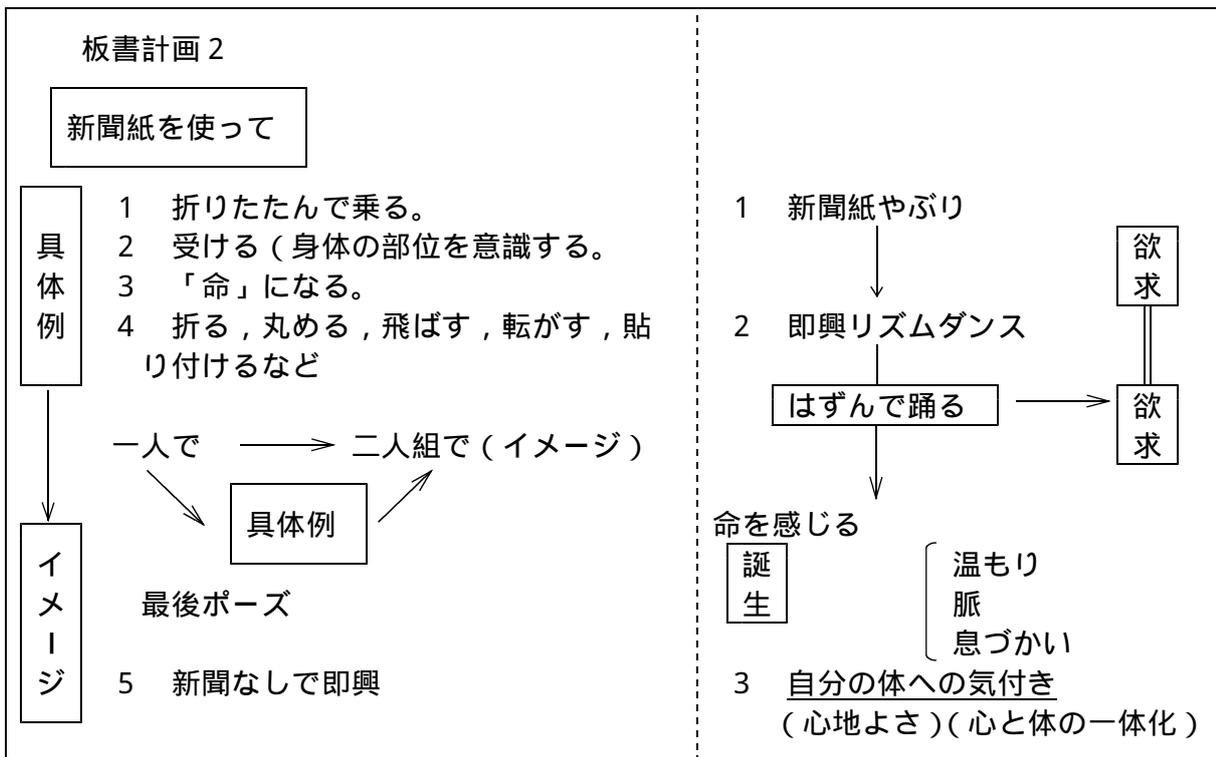
カ 破った新聞紙を中心に集め，一人の人に覆い被せる。

生徒にする場合は声かけなど配慮する。

キ カの状態の中で「命」を感じてほしい。(呼吸，体温，脈，汗などを感じる)



一人の人に破った新聞紙を覆い被せ，「命」を感じている様子



8 リズムに乗って(その2)

遊びからロックへ

- (1) わらべ唄
- (2) フォークダンス

9 創作ダンス(その2)

- (1) スポーツから
 - ア 歩く・走る
 - イ 群像(三人組で)
 - ウ テーマをもとに三人でポーズ
(フィギュアスケート，カーリング，卓球など)
 - エ エアスポーツ(模倣)を三人組で決めてする。
 - オ 作品発表(はじめ～なか～おわり)



群像の様子

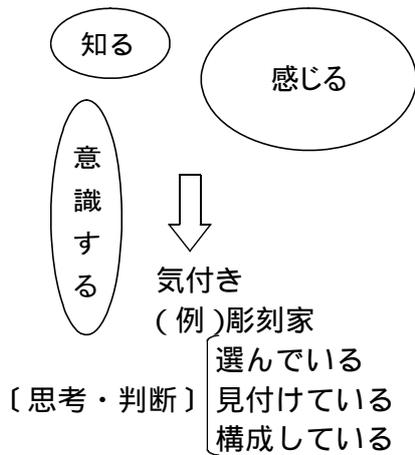
(2) 集まる－離れる

- ア 円の中心に向かって8カウントステップ～ポーズ
- イ 外側に向かって8カウントステップ～ポーズの繰り返し
- ウ 円をくずし、横や斜めに8カウントステップ～ポーズの繰り返し
- エ 作品発表（はじめ～なか～おわり）

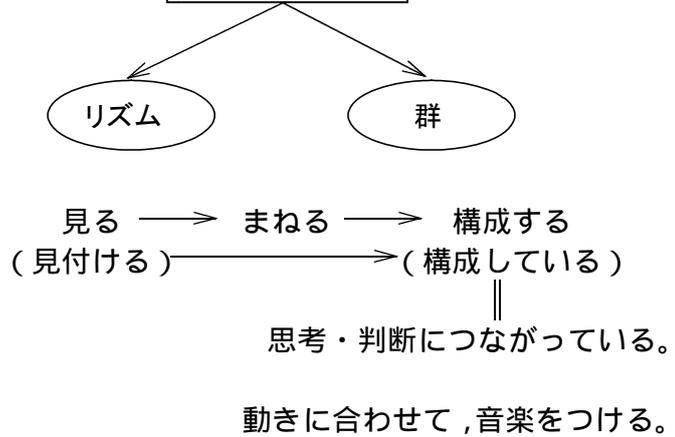


板書計画 6

身体構造



集まる - 離れる



お国自慢(民踊) フォークダンス

- (例) 鹿児島 ... おはら節, ハンヤ節, 八月踊り...
- 沖 縄 ... エイサー
- 島 根 ... 安木節
- 大 阪 ... 河内音頭
- 北海道 ... ソーラン節 など