

# 平成22年度 学校体育実技指導法講座 資 料



小 学 校 平成22年 6月24日(木)・25日(金)  
中・高等学校 平成22年 8月 4日(水)・ 5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
陸 上 運 動 系	・ ・ ・ ・ ・	P 7 ~ 12
ボ ー ル 運 動 系	・ ・ ・ ・ ・	P 13 ~ 18
表 現 運 動 系	・ ・ ・ ・ ・	P 19 ~ 24

## 《 中 ・ 高 等 学 校 》

体 つ く り 運 動	・ ・ ・ ・ ・	P 25 ~ 30
器 械 運 動	・ ・ ・ ・ ・	P 31 ~ 36
球 技 ( ネット 型 )	・ ・ ・ ・ ・	P 37 ~ 42
ダ ン ス	・ ・ ・ ・ ・	P 43 ~ 48
武 道 ( 剣 道 )	・ ・ ・ ・ ・	P 49 ~ 54
武 道 ( な ぎ な た )	・ ・ ・ ・ ・	P 55 ~ 60

# 【 体づくり運動 】

始良市立西始良小学校  
教諭 小野 陽 詩

## 1 体づくり運動について

### (1) 体づくり運動の構成

体力づくりや運動に親しむ資質能力の育成が危急の課題であり、小学校学習指導要領（平成20年3月公示）において、小学校第1学年から第6学年までの全学年に「体づくり運動」が規定され、各学年で必ず指導することとなった。これまでは、高学年の内容として示されていた「体ほぐしの運動」が低・中学年にも導入されるとともに、新しく「多様な動きをつくる運動（遊び）」が取り上げられた。低・中学年の発達段階に合わせて「基本的な動きを総合的に身につける」ことをねらいとした内容である。「体づくり運動」は「心と体の関係に気付くこと、体の調子を整えること、仲間と交流することなどの体ほぐしをしたり、体力を高めたりするために行われる運動」（学習指導要領解説）であり、下表のように構成されている。

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) 各運動のねらい

ア **体ほぐしの運動** …… 自分の体の状態に気付く、体の調子を整える、仲間との交流を深める。

(ア) 運動の行い方の例（第5学年及び第6学年の記述を抜粋）

のびのびとした動作で用具などを用いた運動を行うこと  
リズムに乗って、心が弾むような動作での運動を行うこと  
互いの体に気付き合いながらペアでのストレッチングを行うこと  
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を行うこと  
伝承遊びや集団による運動を行うこと

イ **多様な動きをつくる運動（遊び）** …… 楽しみながら様々な動きを身につける。

(ア) 運動の分類

体のバランスをとる運動（遊び）  
体を移動する運動（遊び）  
用具を操作する運動（遊び）  
力試しの運動（遊び）  
基本的な動きを組み合わせる運動（中学年のみ）

動きのレパートリーを増やすこと、動きの質を高めることを学習のねらいとする。

ウ **体力を高める運動** …… 必要性を感じて体力を高めるために動く。

(ア) 運動の分類

体の柔らかさ及び巧みな動きを高めるための運動  
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  
子どもたちに必要性を感じさせる工夫が必要

## 2 体ほぐしの運動と多様な動きをつくる運動の違いについて

### (1) 実技

#### ア 2人組で

- (ア) 背中を合わせて、ペアを背中に乗せる。
- (イ) 横向きで手をつなぎ、引き合う。
- (ウ) 1人が座り、ペアが背中を押す。
- (エ) 1人が座り、足を開いたり閉じたりするのをペアは合わせて跳ぶ。
- (オ) 背中合わせで座った状態から立つ。  
腕を組んで 腕を組まずに
- (カ) 向かい合って座り、手をつないで立つ。

#### イ 4人組で

- (ア) 4人で向かい合って立つ。(手のつなぎ方を考える)

#### ウ 8人組

- (ア) 8人で立つ。
- (イ) ヒューマンチェア

#### エ 全員で

- (ア) ヒューマンチェア



### (2) 「体ほぐしの運動」、「多様な動きをつくる運動」、「体力を高める運動」とは

体を動かすことによって感じるような、感覚的なものを含む運動

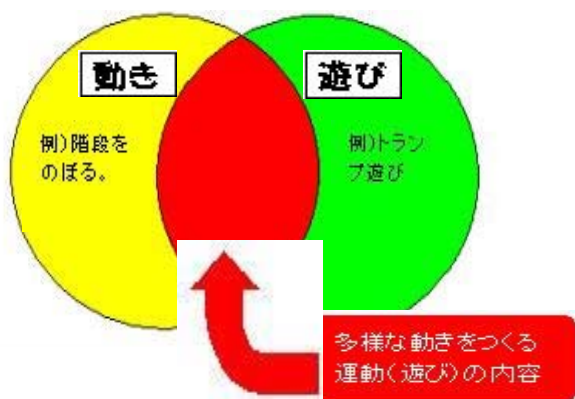
体ほぐしの運動

「できる・できない」を含む運動

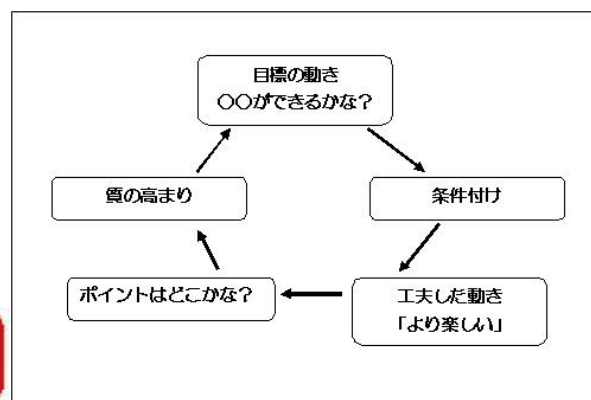
多様な動き・体力を高める運動

同じ運動でも、「ねらい」をどう設定するかによって、「体ほぐし」にも「多様な動き」にもなる。

大切なことは教師が「ねらい」を持って取り組ませること。



多様な動きをつくる運動のとらえ方



学びの流れ

多様な動きをつくる運動には、遊びの要素が求められる。一方、高学年の「体力を高める運動」には、遊びの要素が含まれない動きも入ってくる。それは、高学年児童は、自分にとってその動きに取り組むことが必要と理解できているためである。

### 3 体ほぐしの運動の実際

#### (1) 体の不思議さを感じる動き

ア 1人で

(ア) 立位体前屈 下を向いて素早く駆け足 立位体前屈 (前より曲がる)

イ 3人で

(ア) 1人が座位で開脚し前屈

他の2人が足を広げ、座位者は広がらないように内側に力を入れる。

座位者は再度前屈 (前より曲がる)

股関節などに力を入れることにより、可動範囲が広がる。

#### (2) 体の感覚を確かめる動き

ア 1人で

(ア) 靴を脱いでそろえ、その上に立つ。 指示により目をつむり前後左右に数歩ずつ動く。(計算上は靴の上に戻る歩数を指示する)

イ 2人で

(ア) ブラインドウォーク

(イ) マッサージ (1人はうつ伏せになって)

a 背中から首筋

b 太ももからふくらはぎ

c 足首が太ももにつくように曲げる。

ウ 3人で

(ア) 1人の腕と脚を持って、2人で体をゆらす。



### 4 多様な動きをつくる運動 (遊び) の実際

#### (1) 体のバランスをとる運動

ア 2人で

(ア) バランス崩し (手押し相撲)

(イ) バランス崩し (引き相撲)

右手をつないで引き合う。

(ウ) (ア)・(イ)の運動で仲間と勝負し、3連勝で抜けられる。

(エ) バランス崩し (尻相撲)

(オ) 左手をつなぎ、ジャンケンで勝った人は相手の左手の甲をたたき、負けた人はたたかれないように右手のひらで防御する。

(カ) (エ)・(オ)の運動で仲間と勝負、3連勝で抜けられる。



イ 5人で

- (ア) 人間知恵の輪：円になり，隣以外の人と手をつなぐ。 協力しながら一つの円に戻る。
- (イ) 隊列遊び：縦一列になり，前の人の肩に手を置く。  
 ゆっくり歩く 駆け足 グループ対抗で鬼ごっこ（最後尾の人がタッチされれば負け）  
 コートの広さ 広い 狭い  
 「できるか」「できないか」を感じさせながら，子どもたちの動きを高めていく  
 「いろいろな人と」「いろいろな場で」条件を変えながら動きのレパートリーを増やす。

## (2) 力試しの運動

### ア 2人で

#### (ア) オセロゲーム

1人がうつ伏せになり，もう1人がひっくり返す

- (イ) 背中合わせで座り，手を使わずに立つ・座る
- (ウ) 片足立ちでバランス崩し
- (エ) 座ってバランス崩し
- (オ) 右手をつなぎ，左手で相手の背中にタッチしたら勝ち
- (カ) 右手をつなぎ，左手で相手の後頭部にタッチしたら勝ち

### イ 3～4人で

- (ア) 一列で手をつなぎ，右端の人が左端の人にタッチしたら勝ち

### ウ 2人で

- (ア) 片方がジャンプして空中で1回転する。もう一方がアドバイスをする。
- (イ) 2人で演技する。（シンクロ）  
 一回転・半回転・右回り・左回り・同時に・ちがうタイミングで



## (3) 体を移動する運動

### ア 1人で

- (ア) 三角座りで頭の後ろに手を組み，前に進む。
- (イ) 三角座りで頭の後ろに手を組み，後ろに進む。
- (ウ) 長座で頭の後ろに手を組み，前に進む。
- (エ) アザラシで前に3歩，後ろに3歩進む。
- (オ) 両手，両膝を床について後ろに3歩，横に3歩進む。

### イ 小グループで

- (ア) 何人かで肩を組み，左右へ移動する。
- (イ) 何人かで肩を組み，ケンケンで前に進む。  
 何かを使わないと運動ができないという概念をくずす。



「競争」ではなく「共同」でも動きを広げることができる。

#### (4) 用具を操作する運動

##### ア ボールを操作する動き

- (ア) ボールを頭の上に乗せ、手を離す。 乗らない。  
ボールは不安定だからこそ面白い。用具の特性を把握する。
- (イ) 手を広げ、右手から左手までボールを転がす。
- (ウ) 足でボールを投げ上げて、手で取る。 2人組でパスする。
- (エ) 投げ上げたボールをキャッチする。(どこまで投げられるか)
- (オ) 投げ上げたボールを、一度床に手をつけてからキャッチする。
- (カ) 後ろから投げ上げて前でとる。
- (キ) 後ろから投げ上げ、頭に当てて前でとる。
- (ク) 後ろから投げ上げ、頭に当てて前でとるを何回続けられるか。
- (ケ) ドリブル(大きく・小さく・手を変える)
- (コ) 立ち止まって、体の周りでドリブルする。
- (サ) 足を前後に開き、その間を回す。
- (シ) その場ドリブルでボールが上がったときに、足を入れ替える。
- (ス) その場ドリブルでボールが上がったときに、足と手を入れ替える。
- (セ) その場ドリブルでボールが上がったときに、足と手を入れ替える。(足の間をくぐらせる)



##### イ フープを操作する動き

- (ア) 床で転がす。
- (イ) 前に転がして戻す。(右手・左手)
- (ウ) 右腕で回す, 左腕で回す。
- (エ) 右足で回す, 左足で回す。
- (オ) 胴で回す。
- (カ) 数名で輪になって手をつなぎ、フープをくぐりながら渡す。
- (キ) 腕で回しながら、フープをペアに渡す。
- (ク) 腕で回しながら、フープをグループで渡す競争をする。



##### ウ 棒を使った動き

- (ア) 手の平にのせてバランスをとる。
- (イ) 額でバランスをとる。
- (ウ) 頭上に横にのせてバランスをとる。
- (エ) 体の色々なところにのせてバランスをとる。
- (オ) バランスをとりながら、棒をペアに渡す。



## 5 体づくり運動の授業を行うにあたって

### (1) 体ほぐしの運動

体ほぐしの運動の授業では、子どもたちが自分の体の状態に気付いたり(気付き)、体の状態の調整をしたり(調整)、仲間と豊かにかかわること(調整)のできる活動(教材)を意図的に設定することが重要であると同時に、問題提示・ふり返りの場面や活動中に行う言葉かけや発問が非常に大切になる。

ストレッチの場面であれば、どこが伸びていることに気付かせたいのか、調整をさせたいのであれば、これまでの行い方とこれから実施する活動で気をつける点はどこにあるのか、集団的な課題達成の場であれば、集団的達成に向けてどのような仲間同士のかかわり合いが求められるのか、どのようなかかわり合いが達成につながったのか、等の問いかけが、子どもたちの意識化を図るには効果的である。

### (2) 多様な動きをつくる運動(遊び)

多様な動きをつくる運動(遊び)は、体力を高めることを直接の目的として行うのではなく、楽しく運動しながら体のいろいろな動きを身につけ、その結果として体力を高めていくことがねらいである。そのためには、多様な動きの経験によって動きのレパートリーを増やしていくことと、基本的な動きを繰り返し経験することによって無駄な動作を少なくし、動きの質を高めていくことが求められる。

指導時には、楽しい活動の中に結果として基礎的な身体能力を養い、将来的に体力の向上につながる楽しい運動(遊び)を経験する学習を展開することが重要である。なお、動きを総合的に身に付ける上での効果や、児童の興味関心の持続を考慮して、一単位時間に一つの運動を取り上げるより、複数の運動を取り上げることが有効である。

### (3) 体力を高める運動

体力を高める運動は、直接的に体力を高めるために作られた運動であり、児童一人一人が体力を高めるために自己のねらいをもって運動をするところに他領域の運動との違いがある。そのため、体力の必要性や体力を高めるための運動の行い方を理解させ、自己の体力に応じて児童自身が体力づくりを実践することができるようにしていくことも指導のねらいとなる。

体力を高める運動の学習指導も、4つの体力要素に分けた運動を個々に取り上げることもできるし、複数の運動を一単位時間に組み合わせて取り上げることもできる。体力づくりのねらい別の運動を用意し、「力強さアップコース」「巧みな動きアップコース」などを設定し、各コースを全員で挑戦したり、各自のねらいに応じてコースを選択したりする展開も工夫できる。また、体力づくりをめざす運動の練習習熟過程から、運動の内容や運動の仕方を工夫する過程へ学習を発展させていく展開を考えることもできる。いずれの場合も、子どもたちが自己の課題を持って楽しく活動することができるような教材を作ることや、指導方法の工夫をすることが大切である。



## 【 陸上運動系 】

志布志市立通山小学校  
教諭 橋口 宝正

### 1 系統性を大切にした学習指導の工夫

#### (1) 低学年

「走・跳の運動遊び」では、まず児童にとって楽しい運動であることが大切である。いきなり、「陸上運動」へつなぐ基礎練習や反復練習等の取り組みにならないように注意する必要がある。また、「体づくり運動」領域における「多様な動きをつくる運動遊び」の中の「体を移動する運動遊び」の内容を柔軟に取り入れてもよく、児童がのびのびと体を動かす楽しさや心地よさを味わうための場の工夫が重要なポイントになる。

#### (2) 中学年

「走・跳の運動」では、低学年の学習の積み重ねの上に、高学年の陸上運動につながる基礎的な動きを身に付けることが大切である。児童にとって楽しい運動であることに変わりはないが、調子よく走る・跳ぶことや自分に合ったリズムで走り越すこと、さらに、動き方や動きのポイントを意識させるような学習の手だてが求められる。

#### (3) 高学年

「陸上運動」では、中学年の学習の積み重ねの上に、中学校からの「陸上競技」にむけて、運動の楽しさや喜びを一層深め、陸上運動の特性に応じた基本的な技能を身に付けることが求められる。そのためには、技能の高まりを実感できる課題設定や場の工夫、コツを押さえた指導ポイントが大切になってくる。また、高学年になると個人差も大きくなることから、個に応じた場の設定も重要になってくる。

### 2 体づくり運動

#### (1) 学年による運動の系統性

- ア 低学年・・・多様な動きをつくる運動遊び
- イ 中学年・・・多様な動きをつくる運動
- ウ 高学年・・・体力を高める運動

#### (2) 実践

##### ア ミラー体操（準備運動）

二人組で向き合い、同じ運動をする。

途中でペアを変えながら行い、その度に自己紹介をする。

##### イ リズムジャンプ（マリオネット）

(ア) 1, 2, 1, 2のリズムで手足を開いたり、閉じたりする。

(イ) 腕は1, 2, 1, 2のリズムで上げ下げし、足は1, 1, 2のリズムで開け閉めする。

二人組で行い、お互いに相手の動きを見ながら活動する。

##### ウ スタンドアップ

(ア) 二人組で背中合わせとなり、手を使わずに起き上がる。

(イ) 二人組で向き合い手をつなぎ、同じように地面に手をつかずに起きあがる。

(ウ) 徐々に人数を増やしていく。(2人組 3人組 5人組 8人組)



人数が増えていく度に起きあがる工夫を話し合う必要がある。

#### エ ブラインドウォーク（２人組）

(ア) 目を閉じ，その場で足踏みをする。ペアの人はどれぐらい元の場所から動いたかを伝える。（ウォーキングチェック）

(イ) 一人は目を閉じ，後ろについた指示者の指示通りに歩いていく。指示者はペアが障害物にぶつからないように，動かしたい方向の肩をたたき導いていく。

#### オ 新聞紙ランラン

(ア) 新聞紙を体の前に広げ，地面に落ちないように走る。慣れてきたら，新聞紙を横から縦に替え，難易度を高くする。

(イ) (ア)と同じやり方で，二人組で行う。最初は右手と左手をつないで走り，慣れてきたら右手と右手をつないで走る。

(ウ) 二人組になり，一人は新聞紙の上に乗る，ジャンプする。一人がジャンプしている間に，もう一人は新聞紙を引き，前へ進む。ジャンプした人は引かれた新聞紙の上に着地する。これを繰り返す，目標地点まで進む。



### 3 短距離走・リレー

#### (1) 学年による運動の系統性

ア 低学年・・・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。〔走の運動遊び〕

イ 中学年・・・調子よく走ること。〔かけっこ・リレー〕

ウ 高学年・・・一定の距離を全力で走ること。〔短距離走・リレー〕

#### (2) 実践

##### ア 走の運動遊び

(ア) いろいろなかけっこ

首を横に傾ける，腕を使わない，腕を両方一緒に振る，足と腕を一緒に動かすなどいろいろな走り方をする。また，他にどのような走り方ができるか考える。

見ている人は，いろいろな走り方ができているか評価をする。

いろいろな走り方をすることで走りづらさを体験する。

体ほぐしの関連で，歩くことから始めてもよい。

(イ) いろいろなリレー遊び

a ボール転がしリレー

ボールを転がして，ラインを越えてから取って，戻ってくる。

ボールを転がす役を自分自身から次の人に変えることで，難易度が上がり，他者のことを考えるようになる。



b コーンぐるぐるリレー

コーンを3つ置いて、それぞれ回ってから折り返してくる。

コーンを置く場所を自由にすることで、チーム内での話し合い（作戦）が必要となる。



(ウ) あてっこペース走

a 二人組でのペース走（並走）

隣の人のペースに合わせて走る。途中でスピードの上げ下げをしてもよい。慣れてきたら、スピードの指定をする。（のろのろ 快調 全力）

b 二人組でのペース走（向かい合って）

ゴール地点からお互いに20m逆の方向に離れ、ちょうどゴール地点でハイタッチができるようにお互いにスピードを意識しながら走る。

c ゴールするタイムを最初に伝え、ちょうどそのタイムでゴール地点に戻ってくるように調整しながら走る。

ゲーム性を持たせると楽しみながら活動をすることができる。

イ 短距離走・リレー

(ア) 短距離走

a スタートで意識すること

片手を付くくらい低い姿勢からスタートする。（スタンディングスタート）

b 中間走で意識すること

肘を直角に曲げ、腕は大きく振る。膝を引き上げて歩幅を広げる。

c フィニッシュで意識すること

上体を前に出して、全力で走り抜ける。

(イ) リレー

a 手つなぎリレー

第一走者から次々と手をつないで人数を増やしながらか走る。

次の走者が走りながら手をつなぐことで、速く走ることができることに気付かせる。

b 紙を用いたリレー

A4もしくはB5の用紙を手のひらに付け走ることで、用紙は落ちない。この用紙をバトンの代わりにリレーしていく。

用紙の渡し手と受け手のスピードを一緒にすることで、用紙が落ちないことに気付かせる。

c バトンパスのゲーム化

二人組でそれぞれの25m走のタイムの合計とバトンパスをした50m走の差で、他の組と競う。

走力だけで順位が決まらないので、バトンパスの技術の向上が必要となり、全ての子ども達が楽しみながら活動できる。

バトンパスのゲーム化

●「ストレートバトンパス」競争1（目標達成型）

	渡す人	もらう人	2人の合計タイム	目標タイム	記録
1					
2					
3					
4					
5					

●「ストレートバトンパス」競争2（グループ競争型）

	1	2	3	4	5	6	
	1走 ↓	3走 ↓	5走 ↓	2走 ↓	4走 ↓	6走 ↓	○ 勝ち
対戦チーム	2走	4走	6走	3走	5走	1走	× 負け
							勝 負
							勝 負
							勝 負

#### 4 ハードル走

##### (1) 学年による運動の系統性

- ア 低学年・・・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。  
〔走の運動遊び〕
- イ 中学年・・・小型ハードルを調子よく走り越えること。〔小型ハードル走〕
- ウ 高学年・・・ハードルをリズムカルに走り越えること。〔ハードル走〕

##### (2) 実践

###### ア チャレンジワープ走（中学年）

二つのリング（直径80cm）を前後に並べてロープ（110cm）で結んだものを30m間に3組置く。リングの間は必ず2歩で走り，リズムの良さを感じる。

###### (ア) ワープ走

インターバルの違うコースをいくつか設置し，その中から自分にあったコースを選ぶことにより，リズムカルに走れるようにする。

###### (イ) チェンジリズム・ワープ走

ワープリング間のインターバル距離に変化をつけて，場の条件に合わせてリズム・コントロールして走れるようにする。

###### (ウ) スーパー・ワープ走

ワープリングの上に立体障害（例えば，30cmの段ボール）を置いて，リズム・コントロールして走れるようにする。

###### イ 40mハードル走（高学年）

50cmのハードルを4台準備し，5.5m～7.5mのインターバルに並べ，ハードル走をする。練習法は下記の通りである。

###### (ア) 3歩のリズム（1，2，3，ジャー）

ジャーはジャンプの略  
着地足から3歩のリズムになるように，「1，2，3，ジャー」を採用。自分でリズムを刻んだり，仲間から声をかけてもらう。

###### (イ) ジャンプ・アンド・ラン

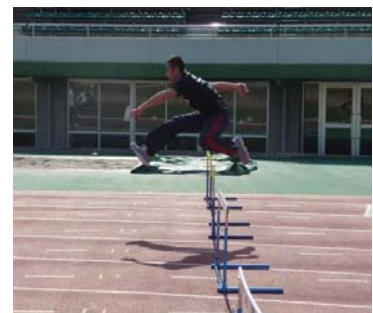
ステップから前に跳びだして，着地足からすぐさま走り出す。

###### (ウ) ホワイト・ライン

体をぶらつかず（蛇行せず），白線の上を走る。



運動の局面	意識する点（どこに注意するといいですか？）
・ 全体（リズム）	<input type="checkbox"/> リズムカルに走り越えているか
・ スタート	<input type="checkbox"/> しっかりダッシュできているか
・ ハードリング	<input type="checkbox"/> 振り上げ足を真っ直ぐ振り上げているか
	<input type="checkbox"/> 遠くから踏み切れているか（近くになっていないか）
	<input type="checkbox"/> 高く跳びすぎているか
	<input type="checkbox"/> 抜き足の膝が上方に立っているか
	<input type="checkbox"/> 振り上げ足を素早く振り下ろせているか
	<input type="checkbox"/> 「ドスン」とブレーキになっていないか
・ インターバル	<input type="checkbox"/> 体がふれずに走れているか
	<input type="checkbox"/> 着地後の1歩が短くなっていないか
	<input type="checkbox"/> ハードルを怖がっていないか



## 5 走り幅跳び

### (1) 学年による運動の系統性

- ア 低学年・・・助走をつけて片足で踏み切り，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こと。〔跳の運動遊び〕
- イ 中学年・・・短い助走から踏み切って跳ぶこと。〔幅跳び〕
- ウ 高学年・・・リズムカルな助走から踏み切って跳ぶこと。〔走り幅跳び〕

### (2) 実践

#### ア チャレンジ・ワン・ツー・ジャンプ（中学年）

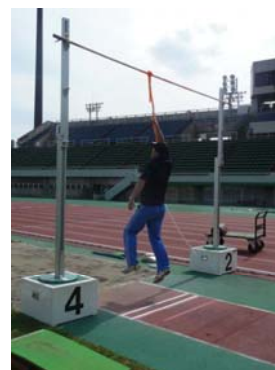
「走運動」と「跳躍運動」を組み合わせたもの。助走を7歩に限定し，幅跳びを行う。短いながらもリズムを生み出しやすく，繰り返し練習ができる歩数である。意識する点は右記の通りである。友達と教え合いながら活動するとよい。

運動の局面	意識する点（どこに注意するといいですか？）
・全体（リズム）	<input type="checkbox"/> ワン・ツー・ワン・ツー・ワン・ツー・スリーのリズムになっているか <input type="checkbox"/> 最後の3歩がリズムアップできているか
・スタート	<input type="checkbox"/> スタートの構えがしっかりできているか <input type="checkbox"/> リラックスしてスタートできているか
・踏切準備	<input type="checkbox"/> 踏切の最後が大股になっていないか <input type="checkbox"/> 上体が起きていますか
・踏切	<input type="checkbox"/> 力強く（バンと）踏み切れているか <input type="checkbox"/> 振り上げ足でリードできているか
・空中	<input type="checkbox"/> 上方に跳べているか（そのまま走り抜けていないか） <input type="checkbox"/> ふわっと浮いているか
・着地	<input type="checkbox"/> 両足で着地できているか <input type="checkbox"/> 体が「く」の字（あるいは「ん」の字）になっているか

#### イ フワット・ジャンプ（高学年）

力強い踏切からの重心（上体）の引き上げを意識して，フワットと跳ぶ感覚や心地よさをつかむ。練習方法は以下の通りである。

- (ア) 跳運動の感覚づくり（助走のリズム，振り上げ足の引きつけ，両足での着地など）
- a バウンディング・・・一定の距離をできるだけ少ない歩数で弾みながら走る。
  - b ハイタッチ・・・3～5歩で踏み切り，高い所の目印にタッチする。
  - c パラシュート・・・跳び箱からセーフティーマットへ跳び下りる。



#### (イ) 走り幅跳びの動きづくり

- a ロイター板（跳び箱）跳び  
踏み切りにロイター板を使って跳躍する。
- b 輪踏み幅跳び  
踏切手前にマークを置いて跳躍する。



(ウ) ゴム切り幅跳び

7歩助走の跳躍をグループで合計得点を算出して競争する。得点の出し方は、下記の通りである。

・得点の出し方…各自10点満点

(I) 対抗戦

個々の子どもの50m走のタイムから算出した目安記録を基準に得点化し、グループの総合得点(平均点)で競争する。

(例) 目安を6点とし、跳躍距離を±5cm刻みで1点増減する。

踏み切り	2点	幅50cmのゾーン(20cmが白、30cmが赤) →白ゾーンであれば2点 →赤ゾーンであれば1点
重心の引き上げ	5点	踏み切りから1m離れた地点で、跳躍する子どもの首の高さにゴムを設定する(他のメンバーで)上体を引き上げて、このゴムを →「へそ」の位置で切れば5点 →「胸」の位置で切れば3点 →そこまで上がらなければ「1点」とする
着地	3点	はじめの記録の8割地点にリンクを置く →その中に両足着地ができれば3点 →片足が入った上体で、両足着地ができれば2点 →リンクに入らなくても両足着地ができれば1点

6 走り高跳び

(1) 学年による運動の系統性

ア 低学年・・・助走をつけて片足で踏み切り、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こと。〔跳の運動遊び〕

イ 中学年・・・短い助走から踏み切って跳ぶこと。〔高跳び〕

ウ 高学年・・・リズムカルな助走から踏み切って跳ぶこと。〔走り高跳び〕

(2) 実践

ア ゴム跳び遊び(低学年)

ゴムを横から跳んだり、回りながら跳んだり、いろいろな跳び方で遊ぶ。

イ ゴム高跳び(中学年)

ワン・ツー・ワン・ツー・ワン・ツー・スリーのリズムでゴムを跳ぶ。左右から跳んでみて、心地よい方向を見つける。高さやゴムの幅を変えて、意欲を高める。



# 【 ボール運動系 】

鹿児島市立山下小学校  
教諭 阿部 大亮

## 【理論編】

### 1 ボール運動系の領域の特性や魅力

ゲームは、勝敗を競い合う運動をしたいという欲求から成立した運動であり、主として集団対集団で競い合い、仲間と力を合わせて競争することに楽しさや喜びを味わうことができる運動である。このようなゲームを扱うボール運動系の領域は、規則、ルールや作戦を工夫して、集団対集団の攻防によって競争することに楽しさや喜びを味わうことができる点にその特性や魅力がある。

新学習指導要領においては、低学年の「ゲーム」の内容は従前どおりとされた。しかし、中学年の「ゲーム」の内容は、種目固有の技能ではなく、攻守の特徴（類似性・異質性）や「型」に共通する動きや技能を系統的に身に付けるという視点から「ゴール型ゲーム」「ネット型ゲーム」及び「ベースボール型ゲーム」で構成された。同様に高学年の「ボール運動」の内容も「ゴール型」「ネット型」及び「ベースボール型」で構成された。各型は表1に示した課題の解決が求められる点に特徴がある。

【表1 型ごとに解決すべき課題】

ゴール型	ネット型	ベースボール型
コート内での攻防が入り交じり、手や足などを使って攻防を組み立て、一定時間内に得点を競い合う。	ネットで区切られたコートの中で攻防を組み立て、一定の得点に早く達することを競い合う。	攻守を規則的に交替し合い、一定の回数内で得点を競い合う。

また、これらの課題を解決するために「ボール操作」及び「ボールを持たないときの動き」が学習内容として位置づけられている。「ボール操作」は、シュート・パス・キープ（ゴール型）、サービス・パス・返球（ネット型）、打球・捕球・送球（ベースボール型）など、攻防のためにボールをコントロール（制御）する技能を指す。「ボールを持たないときの動き」は、空間・ボールの落下点・目標（区域や塁など）に走り込む、味方をサポートする、相手のプレーヤーをマークするなど、ボール操作に至るための動きや守備にかかわる動きに関する技能を指す。これらの「ボール操作」と「ボールを持たないときの動き」を、ゲーム中の状況を判断しながら適切に発揮していくことが求められる点にもボール運動系の特性がある。

### 2 新学習指導要領の変更点を踏まえた学習指導の在り方について

#### (1) 新学習指導要領改訂のポイント

新学習指導要領では、種目固有の技能ではなく、攻守の特徴（類似性・異質性）や「型」に共通する動きや技能を系統的に身に付けるという視点から種目が整理された。その結果、中学年、高学年ともに3つの型で内容が構成された。また、高学年の「ボール運動」で、ゴール型では、バスケットボール及びサッカーを、ネット型ではソフトバレーボールを、ベースボール型では、ソフトボールを主として取り扱うこととなっている。しかし、これらに替えてそれぞれの型に応じた、ハンドボールなどその他のボール運動を指導することができる。また、学校の実態に応じてベースボール型を取り扱わないことができることが、内容の取扱いで示されている。

この改訂は、それぞれの運動が有する特性や魅力に応じて、基礎的な身体能力や知識を身に付け、生涯にわたって運動に親しむことができるように、発達の段階のまとまりを考慮し、指導内容を整理し体系化が図られた結果である。そのため小学校学習指導要領解説(体育編)では、これらの内容を教える際には、発達の段階のまとまりを考慮し、それぞれの実態にあった学習を行うことが重要であることを強調している。ここで言う、発達の段階のまとまりは「各種の運動の基礎を培う時期(小学校1～4年生)」「様々な運動を体験する時期(小学校5年生～中学校2年生)」「卒業後に少なくとも一つの運動やスポーツを継続することができるようにする時期(中学校3年生～高校)」を指している。この点を踏まえ、解説では、ゲーム、ボール運動系の学習内容を例示している。特に、技能の内容は、身に付ける内容が具体的に示されている。また、その内容も「ボール操作」と「ボールを持たないときの動き」に分類して示されている。

なお、運動の取り上げ方が一層弾力化され、「体づくり運動」以外のすべての指導内容について、2学年いずれかの学年で取り上げ指導することもできるようになったことを踏まえれば、いずれの内容をどの学年で、どの程度時間をかけ、どのように扱うのかを検討し、年間指導計画として適切に位置づけておくことが重要になる。

## (2) 教材、教具の工夫

学習指導要領で示された学習内容の確実な習得を目指すには、学習させたい内容に対応した適切なゲームの工夫が必要になる。しかし、各種の球技の公式のルールやゲームを行おうとするとルールを把握することや高い技能が必要となるため、小学校のすべての児童がゲームを楽しむことは難しい。ややもすると実質的にゲームに参加できず、楽しめないため、意欲をなくす児童が現れることも考えられる。よって、すべての児童がゲーム・ボール運動の特性に触れ、楽しく進んで学習しながら、学習指導要領に示されたそれぞれの型ごとの指導内容を身に付けやすくするよう工夫することが必要になる。このような認識から、児童の発達段階に応じたゲームを扱うことが明記された。それが「易しいゲーム(中学年)」と「簡易化されたゲーム(高学年)」である。

「易しいゲーム」は、簡単なボール操作で行える、比較的少人数で行える、身体接触をさけるなど中学年の児童が取り組みやすいように工夫したゲームを指す。児童の実態に合わせて、かつ、その運動の特性を損なわない、児童に寄り添ったゲームと言うことができる。低学年のゲーム領域で学習した「ボールゲーム」を生かし、仲間とかかわり合いながら集団対集団で競い合うゲームの楽しさに触れることをねらいとしている。

「簡易化されたゲーム」は、ルールや形式が一般化されたゲームを高学年の児童の発達の段階を踏まえ、プレーヤー数、コート of 広さ(奥行きや横幅)、プレー上の制限(緩和)、ボールその他の運動施設や用具など、ゲームのルール様式を修正し、学習課題を追求しやすいように工夫したゲームを指す。中学年の「易しいゲーム」に比べるとスポーツに近づいたゲームであり、ゲームの楽しさや喜びに触れ、チームの特徴に応じた作戦をたてたり攻防を展開できるようにすることをねらいとしている。

## (3) 単元構成の工夫

ゲームでは、集団対集団で競い合う楽しさを児童が十分に味わうように、運動の場や用具、規則の工夫を行い、学習内容が身に付くように計画することが求められる。

この単元計画(図1)では、学習内容に応じて単元を複数の段階に分けている。「1:授業の進め方を理解し、慣れる段階」「2:ゲームの課題を理解し、課題解決に向けて取り組む段階」「3:大会を実施し、学習成果を確認する段階」である。加えて、基礎的なボール操作は、準備運動に位置づけ、時間をかけて習得していくように配慮されている。また、毎時間の展開にしても学習内容を明確にするとともに学習課題を分かりやすくした「易しいゲ



ーム」や「簡易化されたゲーム」を教材として設定し、複数時間にわたって提供している。加えて、毎時間ゲームを組み入れ、ゲームの楽しさを味わえるようにするとともに学習内容の確実な定着を図っている。

段階 (時間)	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
学習 過程	オリエンテーション ・単元のねらいを確認する。 ・シュートレンジの確認とシュート練習 ・簡易化されたゲーム(ハーフコート3対2)の試しのゲーム ・学習のまとめ	ボール操作を意図した準備運動(シュート練習)			ボール操作を意図した準備運動(2人組のシュート練習)						
		簡易化されたゲーム(3対2)での試しのリーグ戦Ⅰ(ルールを理解する)	2対1(ノーマークを理解する)			チームの作戦づくり	2対1(ボールキープからの展開を工夫する)				バスケットボール大会 ハーフコート3対2(リーグⅣ)
			簡易化されたゲーム(ハーフコート3対2)でのリーグⅡ(対戦相手の実力を知る)				簡易化されたゲーム(ハーフコート3対2)でのリーグⅢ(作戦を試す)				

図1 小学校6年生を対象として簡易化されたゲームを用いた指導計画

## 【実践編】

### ゲームの授業を始める前に

#### フェアプレーの誓い

- 1 試合前にあいさつする
- 2 友だちのいいプレーがあったらほめる「ナイスプレー」「いいよ」
- 3 失敗したら励ます
- 4 試合中に反則したら自分から言う
- 5 危険なことはしない
- 6 勝って威張らない、負けてふてくされない
- 7 負けたことや失敗したことを友だちのせいにはしない



#### 役割を決める

- 1 ナンバー、名前の確認 2 ファイトコール 3 班長、副班長 4 ゼッケン番号

### 1 鬼遊び(タグを使って)

#### (1) フラッグとりゲーム

- ・じゃんけんをして勝ったらフラッグを取る。  
負けたら逃げる。二人で 三人で
- ・チーム対抗戦

- ・取ったフラッグは、必ず自分のコート内のフープに入れる。
- ・フラッグを入れに行く人のフラッグは取らない。
- ・フラッグを全部取られた人もフラッグを取ることができる。  
**苦手な児童も参加できるようにするため。**
- ・フラッグを取ったら分かるように「タグ！」と手を挙げて叫ぶ。

## (2) 宝取り鬼(陣取り型) 戦術学習の入り口

【ゴール】

- ・ はオニ
- ・ オニをすり抜けゴールを目指す。
- ・ ゴールまで行ったらスタートまで戻って再度スタートする。
- ・ 攻守交替(1分間)
- ・ 通り抜けて残ったフラッグを得点とする。
- ・ コートの広さや人数, 時間などは子どもの実態に応じて変えていく。
- ・ セットプレーでもよい。(1回ずつの交替)


【スタート】

作戦タイムを取り, 子どもにすり抜ける作戦を考えさせる。

- ・ 教師は, 「どうやったらすり抜けられるかな」と発問し, 子どもの中から出た面白い意見を全体に広げていく。

## 2 フラッグフットボール(ゴール型 陣取り型)

### (1) キャッチボール

チームで二人組になり, ライスボールのキャッチボールをする。  
ポイントは, ボールの先をもち肘を先に出すように投げる。

### (2) ランアンドキャッチ

スタートラインから一人が走り, もう一人が投げる。キャッチした所が点数となる。(走る人が指やサインで走り込む場所を指定する。)

### (3) 3対3のゲーム(QB:クォーターバック, C:センター)

- ・ 攻撃はセットプレー(1回ずつ)で, 1人が2回QBをしたら攻守交代(6回)
- ・ ボールを落とす(キャッチできない), ラインの外にボールや人が出る, ボール保持者がフラッグを取られると1回の攻撃終了。
- ・ 1回の攻撃ごとに作戦タイムを取る。作戦パターンを決めておき, 短時間で選ぶ。
- ・ QBは, スタートラインを越えるとランプレーのみとなる。(ラインの後ろには戻れない)パスはスタートラインの後ろからのみ行える。
- ・ ディフェンスは, スタートラインより前には入れない。
- ・ ボール保持者がタグを取られたそのゾーンの得点となる。
- ・ タグを取られるまで走り抜けてよい。
- ・ QBがCのまたの下から, ボールを受け取ってからゲーム開始。



## 3 コーンシュートゲーム(ゴール型)

### (1) ピボットタッチ

2人組でピボット(軸足を決めて立つ)している人のボールにタッチする。

### (2) シュート練習(連続で何回当てられるか競争する)

パス シュート パス パス パス シュート

### (3) コーンシュートゲーム(バスケットコートを使う)

ア 2対1(ボールは1人に1個, 守備側は円の中から出られない, 上からのシュートはダメ, 30秒間)



イ 3対3 (ハーフコート, ボールは1人1個, 守備側は円の中から出られない, 上からのシュートはダメ, 30秒間)

ウ 3対3 (ハーフコート, ボールはチーム1個, 守備側は円の中から出られない, 上からのシュートはダメ, 30秒間)

エ 3対3 (オールコート, ボール1個, 攻守入り乱れ, パスのみ, サイドラインから出ると相手ボール, 点が入るとエンドラインからスタート, 1分30秒)

#### 4 ティーボール(ベースボール型)

(1) キャッチボール (様々なボールを使って: ソフトテニスボール, ゴムボール, 穴あきボール, ティーボール, ロケットボールなどを使い, 左右の手で行う)

体のひねりを生かして大きなフォームで投げる。  
投げる手と反対の足を投げる相手に向ける。  
肘を先に出して投げる。

など, 技能のポイント説明しながら行う。



(2) バッティングゲーム

ティーバット・フラットバットでトスバッティングを行う。

ねらい打ちゲームを行ってもよい。(自分がセンター, ライト, レフトのいずれかに打つことを宣言し, そこに打てた本数で得点を競う。)

(3) 集まりっ子ハンドベースボール

- ・ トスされたボールを手で打つ。
- ・ 打ったらコーンを回って戻る。
- ・ 守備者は, ボールを捕った人の後に「ならんだ」と言って座る。
- ・ どちらが早いかで得点かアウトか判断する。
- ・ 打者一順したら交代。



(4) ティーボール

- ・ ティーに置かれたボールをバットで打つ。
  - ・ 内野で捕球したら, 全員が守備サークルに集まる。
  - ・ 外野で捕球したら, 2人が守備サークルに集まる。
  - ・ 自分が進塁できたコーンまでの得点が入る。
- 守備側がどこでアウトにするのか, 状況判断が



問われるので, チームの声かけやゲームを行いながら, 慣れていくことが必要になる。

#### 5 プレールボール(ネット型): バドミントンコート

##### ラリーが続くことの楽しさを味わう

プレールとはげんこつ(握った手)を表す。打ち方は, ハンマープレール(上から打ち下ろす) サイドハンドプレール(横打ち), アンダーハンドプレール(下打ち)がある。

(1) プレールの練習

2人組でハンマープレール サイドハンドプレール アンダーハンドプレールの順で打ち返す練習を行う。

(2) サークルパス練習

チームでサークルになり，失敗せずに何回ブレルできるか競争する。

### (3) シュートブレルゲーム(バドミントンコート)

- ・ ライトドッジボールを使用する。
- ・ 3対3 4対4 (高学年)
- ・ サーブは，自分のコートにバウンドさせてから相手コートに入れる。(相手の取りやすいサーブ)
- ・ 必ず3回で返す。
- ・ 同じ人が2回触ることはできない。
- ・ ブレル ブレル キャッチシュートという攻め方を声をかけながら攻撃する。
- ・ ブレル ブレル ブレル(高学年)
- ・ ローテーションしながら行う。
- ・ 守備側は，ワンバウンドしてからブレルする。
- ・ ルールの工夫としてブレルをキャッチにしてもよい。



アタックしやすいようなセッターの動き方など3人の役割や動きについて話し合う。

- ・ セッターは，サーブのときにサイドによけておき，サーブ後中央に移動し，体をチームメイトの方向に向ける。・・・など

作戦としては，

- 1 相手の足元にシュートする。
- 2 前方の空いているところにシュートする。
- 3 人を狙ってシュートする。

ネット

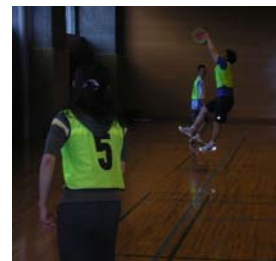
セッター

サーブを受ける      アタック  
3人の役割を決める！

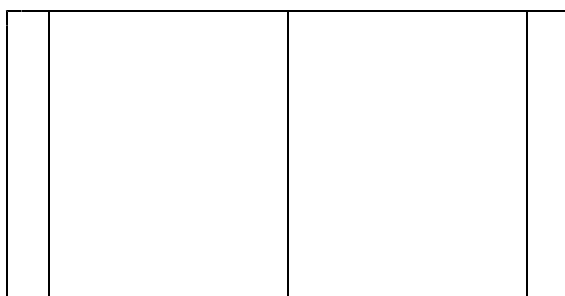
### 6 アルティメット(ドッジビーを使った陣取り型ゲーム)

フライングディスクを使って陣取り型のゲームを行う。

- ・ バスケットコート
- ・ パスのみ
- ・ 手渡しはダメ
- ・ 5秒以内にパス
- ・ 落としたり，インターセプトされたり，サイドラインから出たりした際は，相手の攻撃となる。
- ・ ディスクをもっている人の1メートル以内に近づかない。
- ・ 3対3
- ・ 2分間



ゴール



ゴール



## 【 表現運動系 】

鹿屋市立寿小学校  
教諭 白尾 智仁

### 1 表現運動の特性とねらい

表現運動の特性は、「自己の心身を解き放して、リズムやイメージの世界に没入してなりきって踊ることが楽しい運動であり、互いの違いや良さを生かし合って仲間と交流して踊る楽しさや喜びを味わうことのできる運動」と捉えられ、心と体を丸ごと投じながら仲間とコミュニケーションを豊かに広げるとともに、多様な身体感覚を磨く意義のある運動と考えられる。小学校における表現運動系の領域は低学年の「表現リズム遊び」中・高学年の「表現運動」で構成されている。それぞれの内容は、低学年の、「表現遊び」「リズム遊び」、中学年は、「表現」「リズムダンス」、高学年は「表現」「フォークダンス」である。

「表現」と「リズムダンス」はいずれも自由に動きを工夫して踊る創造的な学習で進められ、「フォークダンス」は伝承された踊りを再現して踊る定形の学習で進められるのが特徴で、特性と学び方が異なっている。

表現運動の学習のねらいは、子ども一人一人がこれらの踊りの楽しさや魅力(特性)に十分に触れ深めていくことである。したがって、学習指導では、「踊ること(表現すること)は楽しい」という子どもの気持ちを大切に、子どもの今もっている力や個性を生かせるような題材や音楽を選ぶとともに、多様な活動や場の工夫をして、一人一人の創意工夫を生かすとともに、教師側の「これだけは押さえない」という意図的な動きの体験ができるようにしておくことが大切である。それには、「今、ここにいる」多様な子どもたちに対応した適切な内容(課題)であるかどうか、その関係を常に見極めながら軌道修正していくような指導が求められる。

#### 《小学校で取り上げる3つの内容の特性とねらいの要点》

	表現(表現遊び)	リズムダンス(リズム遊び)	フォークダンス
運動の特性	身近な生活などから題材を選び、表したいイメージや思いを自由に表現するのが楽しい運動	軽快なロックやサンバなどのリズムにのって仲間と関わって自由に踊るのが楽しい運動	日本や外国の伝承された踊りを身につけてみんなで一緒に踊って交流するのが楽しい運動
ねらい	イメージになりきって自由に踊る	リズムに乗って自由に踊る	踊りを身につけてみんなで踊る
主な技能の内容	・動きの誇張(デフォルメ) ・変化を付けたひと流れの動きで踊る(即興的な表現) ・「はじめ-なか-おわり」のひとまとまりの動きにして踊る	・体幹部(おへそ)でリズムに乗って全身で弾んで踊る ・リズムや音楽の特徴をとらえて踊る ・リズムに「のる-くずす」など、変化を付けて続けて踊る	・基本的なステップや組み方を身につけて、音楽に合わせてみんなで楽しく踊る ・踊りの背景や特徴を捉えて味わって踊る
工夫の視点や楽しみ方	・イメージと動きの関わり ・即興的な表現と簡単な作品創作の二つの楽しみ方	・音楽のリズムと動きの関わり ・相手の関わり方の工夫 ・交流会の工夫	・踊りの特徴や隊形、感じの違い ・踊り方の難易度(易-難, 単-複)

### 2 実技

#### (1) 体ほぐしからリズムダンスへ

ア 円形コミュニケーション(曲:FIESTA MACARENA by LOS DELRIO)

- ・全員で輪になり、手をつないで回る、声を掛け合う、背中をたたき合う等、曲に合わせてリズムカルに動く。



- ・頭から背中へマッサージ。さする，こする，肩を持ってゆする。
- ・両隣の人とコミュニケーションをとる。

イ リラクゼーション（曲：CRIMSON VOL.6）

- ・マッサージ，ストレッチ
- ・円のまま両手を隣の人の背中，首筋に押し当ててマッサージ，鼓動や体温を感じあう。触れることで分かる，相手の緊張感や体の状態。「体は正直だから・・・。」

ウ 2人組で体ほぐし

- ・うつ伏せになり，体の様々なところを軽くたたき，もむ。
- ・開脚でお互いを引き合いストレッチ（へそを前にするように意識して）  
「こうすると気持ちいい」「こうすると痛い」が分かるように相手を意識して行う。



エ 2組でダンス風リラクゼーション

- ・力の ON と OFF。（相手の動きに合わせて，力を抜き，しなやかな動きを）
- ・しなやかさにはひねりが重要
- ・動きを人に合わせる。（点で動く）
- ・力を入れると相手は持ち上がらないが，力を抜くことで持ち上げることができる。
- ・力が入ると面で支えるが，力を抜くと，点で支えるようになる。
- ・全ての運動で大切な部分である股関節の柔軟性を高めあう。



(2) 体ほぐしからリズムへ（曲：アゲハ蝶 by ポルノグラフィティ）

ア リーダー（教師）の動きをまねて2組でダンス

- ・向かい合わせで両手を持ってジャンプ
- ・移動（スキップやリズムに合わせたリズムで）
- ・スイング
- ・片手で回転（高低，転がし）
- ・ストップ（動から止）
- ・離れてジャンプでハイタッチ
- ・両足の股の下をくぐる。
- ・手をついて3つの足をくぐる。
- ・背中をくっつけて（押し合い，支え合い，すわす，寝る，支えて立つ）
- ・大と小のポーズ・・・お互いを感じながらゆっくり大と小が入れ替わる。
- ・体にひねりを入れる。ひねりを入れながら回る。
- ・おんぶの状態からゆっくり相手を降ろしてポーズ・・・ダンス表現「リフト」
- ・静止ポーズの工夫（夕パリの綱）・・・指先，視線  
リーダーは4つのくずし（身体，リズム，空間，人間関係）が行えるよう，一緒に踊る。





イ リーダーの交代（再構成）

- ・移動の空間や動きの停止
- ・自由に硬く考えないで動く。  
体の覚えている範囲で、忘れたものは無理に思い出そうとしない。

ウ 2組で行う

- ・アイコンタクトで2人の次の動きを察知する。
- ・リーダーを随時入れ替えて
- ・視線をどこに定めるか。

エ 「ワッハッハダンス」(曲:みんなでワッハッハ by TOKIO)

～筑波大学 村田芳子先生 オリジナルダンス～

(ア) 向かい合わせで両手を持ってスキップ

(イ) 手をたたく。(相手と右, 左, 自分で後ろ, 相手と両手2回)

(ウ) 手を離し, スキップで回転しあう。(笑顔でアイコンタクト)

(エ) 小さい波(左右), 大きい波(左右)を手で表現

(オ) 背中合わせで両手を開く。(左右)

(カ) 体の前で腕を上下に(きゅっ, きゅっ, きゅっ)

(キ) お互いに次のパートナーを見つける。

へそで踊る感じでリズムをとりながら  
心が弾む, 息が弾むように

(3) リズムダンスへつなく(ダンシングタイム)

ア 準備運動

- ・教師の指導で動くのではなく, 自分たちで組み立てて動けるように(生き生きと踊る言葉掛けが重要)
- ・ロック調とサンバ調で
- ・はずむ(動きを大きく)
- ・力の入れ方(OFF抜いて, ON入れる)
- ・リズムダンスはへそで踊る
- ・各部を動かすアイソレーション(へそを中心に, 肩)

イ ロック: はずむ(曲:ロコローション by ORANGE RANGE)

- ・「ひねりとターンと足上げで踊りになる」
- ・「崩しを取り入れる: ポイントはスローモーション, ストップモーション」  
説明した後, 自分たちで再構成する。

- ウ サンバ：前後の動き，スウィング（曲：学校体育実技指導ビデオ用楽曲表現運動ダンス CD）
  - ・骨盤を前後に動かし，へそで踊る感覚が大切
  - ・ツットントン，ツットントン・・・のリズム  
（前・後ろ，前・後ろ・・・）
  - ・力を抜いて踊る。体が棒にならないように

(4) リズムから表現へ

ア 座って踊る

- ・先生と一緒に座って「リズムとり」から，立って全体の動きへ移る。
- ・リズムに乗る - くずす，その場 - 移動等，流れを切らずにリードすることがポイント

イ 2人組で自由即興

- いろいろな動きが即興的にできたか。くずしの4つの観点  
 身体のかずし，空間（場）のかずし，リズムのかずし，人間関係のかずし

ウ 世紀の対決「ボクシング編」（曲：熱くなれ by 大黒摩季）

- ・日常動作表現になるポイント・・・誇張（デフォルメ）2人のダイナミックな関係を連続させる。
- ・本当のけんかとは表現のけんかの違い・・・攻撃が相手に触れてはいけない。

エ 2人組で気に入った動きを連続する。

- ・簡単に始めと終わりのシーンを入れてまとまりにする。（はじめとおわりのポーズ）ボクシング以外の戦い（忍者，柔道，チャンバラ）も取り入れてやってみる。

オ 4～10人での参加型見せ合い

- ・主役 - 脇役参加型見せ合い 主役 - 大勢の観客
- ・演技をする人と見る人に分かれる。見る人も観衆やロープ，コーナーポストなどになり，主役の演技を引き立てる。
- ・休んでいる人を出さないことと，演技する人に発表のプレッシャーを与えない。



(5) 新聞を使った表現

ア 教師がリードして，【人型新聞紙】の動きの通り動く。（曲：Going Global by Series）

- ・「浮き」に注意する・・・床にべたっと体をつけない。点で支える。
- ・「ちぎれて」ばらばらになる様子の表現

イ 【普通の新聞紙】をつかって

- ・ぎりぎり感を出す
- ・2つ折り





- ・ 4つ折り
- ・ ~ 32折りまで

- ウ 2人組で新聞紙の表現に取り組む
- ・ 新聞紙を扱う人の動かせ方がポイント
  - ・ 動きを言葉にして動かすようにする。
  - ・ 口先だけ扱わず、動きを入れてダイナミックに動かさせる。
  - ・ 交代して同じように取り組む。



- エ 神秘の誕生 (曲:SHAKE by SMAP)
- ・ みんなで輪になって、新聞紙を曲に合わせて細長く切りながら、集めて投げ上げたり、チアダンスなどする・・・新聞は円の真ん中に集めていく。(山を作るように)
  - ・ 曲の最後に誕生月の人をその中に埋める。
  - ・ 曲が終わったら、みんなの見守る中、静かに誕生してくる様子を表現する。  
ゆっくりゆっくり誕生することで神秘的な様子を引き立てる。



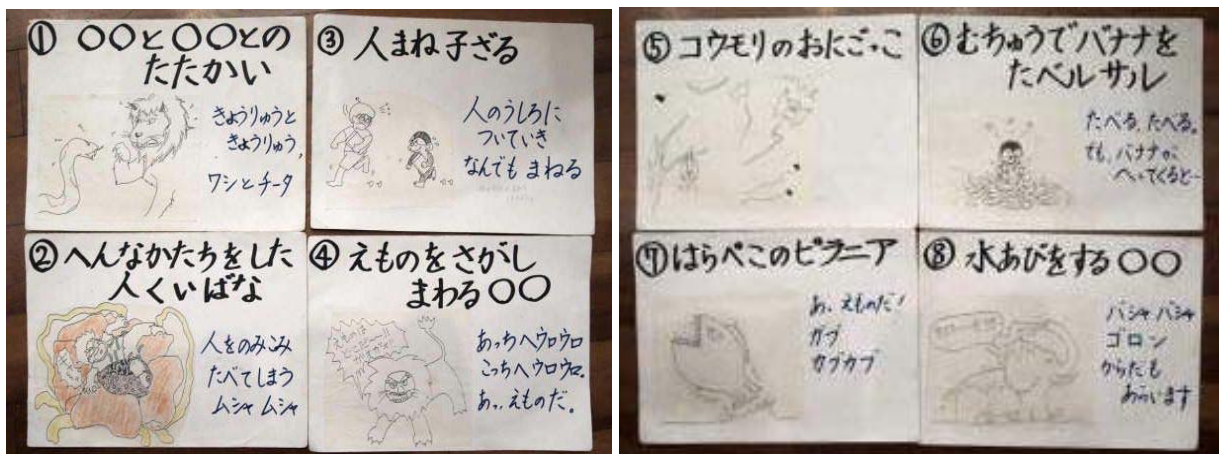
(6) カルタを使った表現 「ジャングル探検」「表現運動ダンス CD No.9 ジャングル探検」

- ア ジャングル探検からイメージを広げて、いくつかの場面で動く  
(見えないスリリングな探検 - 夜のジャングル, 初めてのものとの遭遇, 宝探しなど)

- イ ジャングルカルタの活動 (4人程度のグループ)
- ・ 床にメッセージカードを並べる。
  - ・ 曲の始まりとともにカードをめくりメッセージにあう動きを表現する。



カードに移動するまでの動き (カードに向かう場面), 宝の取りかたなど, 即興表現を工夫する。





#### 4 表現運動の指導に求められる教師の指導力

小学校段階での学習体験は、生涯スポーツにつながる基礎的段階として、更には、中学1・2年生のダンス必修化につながる重要な段階として、子どもたちに魅力的な授業になるようにしたい。

##### 《表現運動の授業で求められる教師の指導力》

- (1) 表現運動の特性を捉える・・・「表現運動って何?」「人はなぜ踊る?」「踊りの楽しさや魅力って何?」等の問いに対して児童に分かる言葉をもつ。
- (2) 表現運動の授業をデザイン(構想)する力をもつ・・・何を取り上げどのように進めるか、単元全体の構想から1時間1時間の計画まで、学習者と表現運動の関係を軸にした授業づくり。
- (3) 学習の場や踊る環境を演出する力を磨く・・・踊る気分を高め自由に動ける雰囲気をつくれるように、常に授業の空気を読み、本気になるツボを探す。相手の力や特徴を見抜き、それを最大限に生かすような活動の組み方や相手をその気にさせるような演出的な指導。
- (4) 実際の学習者とのやりとりで発揮する指導力を磨く・・・実技指導力。動きのヒントや感じを強める言葉まで、学習者の身体に響く指導の言葉(引き出し)をたくさんもつ。
- (5) 授業を評価する力・・・自分の授業を振り返り考察(省察)することから次の授業につなげる。学習者の感想(内省記録)やビデオを手がかりに。他者の授業観察も大切。