

【 体づくり運動 】

始良市立帖佐中学校
教諭 窪田 幸雄

1 子どもの体力の現状と課題

- (1) 平成21年度全国体力・運動能力・運動習慣等調査の調査結果と特徴を参照
50m走の男子の平均値のみ昭和60年度平均値を上回り、それ以外の男女すべてにおいて平均値を下回った。体力の低下が顕著である。二極化が進んでいる。

2 その対策

- (1) 教育振興基本計画により、子どもの体力低下に歯止めをかけ、上昇傾向に転じさせ、全国体力・運動能力等による検証を行いつつ、昭和60年頃の体力水準への回復を目指す。

ア 体づくり運動を全学年に規定

イ 発達段階に即した計画の策定

3 体づくり運動について

- (1) 指導内容の明確化と体系化

ア 体ほぐしの運動

全校種・全学年…体を動かす楽しさや心地よさを味わう。

イ 体力を高めるための運動

小1・2...からだの基本的な動きができるようにする。

小3・4...からだの基本的な動きができるようにする。

小5・6...体力を高めることができるようにする。

中1・2...体力を高め、目的に適した運動を身に付け、組み合わせる。

中3・高1...健康の保持増進や体力の向上を図り、目的に適した運動の計画を立てて取り組む。

高2・3...健康の保持増進や体力の向上を図り、目的に適した運動の計画や自己の体力や生活に応じた運動の計画を立て、実生活に役立てる。

ウ 体づくり運動の行い方、計画や実践などの例（高等学校学習指導要領解説保健体育編平成21年12月）

体づくり運動の行い方、計画と実践などの例

	小学校5・6年	中学校1・2年	中学校3年・高校入学年次	高校その次の年次以降
	運動の行い方	運動の行い方	運動の計画と実践の行い方	運動の計画と実践
体ほぐしの運動	・のびのびとした動作で用具などを用いた運動 ・リズムに乗って、心が弾むような動作での運動 ・互いの体に気付き合しながらペアでのストレッチング ・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 ・伝達遊びや集団による運動	・のびのびとした動作で用具などを用いた運動 ・リズムに乗って心が弾むような動作 ・ペアでストレッチングをしたり、腕振りを繰り返して脱力したりする運動 ・いろいろな条件で、歩いたり走ったりする運動 ・仲間と動きを合わせたり、対応したりする運動	・様々な体ほぐしの運動を組み合わせて行う	・実生活に生かす様々な体ほぐしの運動を組み合わせて行う
体の柔らかさ	・各部位を大きく広げたり曲げたりする姿勢を保持 ・全身や各部位を揺ったり、回したり、ねじったりする	・大きくリズムカールに全身や体の各部位を揺ったり、回したり、ねじったりする ・体の各部位をゆっくり伸ばし、そのままの状態での約10秒間維持する	・一つのねりを繰り返して、運動例を組み合わせで行う ・ねらいが異なる運動を組み合わせて行う	○健康に生活するための体力を高める運動の計画と実践 ・食事や睡眠などの生活習慣の改善も含め、体適時間、運動の活動及び家庭などで日常的に行うことができる運動例を用いて計画を立て取り組む ○運動を行うための体力を高める運動の計画と実践 ・自己の体力の状況を把握し、その結果を踏まえた調和のとれた体力の向上を図るための運動の計画を立て取り組む
巧みな動き	・短なわや長なわを使ったなわ結び ・投げたボールを姿勢を変えて捕球 ・用具などを狭い空間にぶつかるコースをリズムカールに走る ・器具で作った段差のあるコースで、物を持ったり姿勢を変えたりして移動	・人と組んだり、用具を利用して上り下りしたりする ・様々な用具を投げたり、受けたり、持ったりする ・様々な空間を歩いたり、走ったり、跳んだりして移動する	○運動を行うための体力を高める運動の計画と実践 ・自己の体力の状況を把握し、その結果を踏まえた調和のとれた体力の向上を図るための運動の計画を立て取り組む	○自己のねらいに応じた運動の計画と実践 ・疲労回復、体調維持、健康の保持増進をねらいとして、卒業後も継続可能な手軽な運動の計画を立てて取り組む ・体力の構成要素をねらいとして、定期的に運動の計画を見直しに取り組む ・競技力の向上や、競技で起こりうる怪我の予防をねらいとして、定期的に運動の計画を見直し取り組む
体力を高める運動	・ぶら下がったり、登ったり下りたりする ・いろいろな姿勢での独立して伏臥脚懸伸 ・押し、寄りを用いてのなわ結び ・二・三人組で互いに持ち上げる、運ぶなどの運動	・腕や脚を屈伸したり下ろしたりする ・二人組で上体を起こしたり、脚を上げたり、背負って移動したりする ・重い物を押ししたり引いたり、投げたり、受けたり、振ったり、回したりする	○運動を行うための体力を高める運動の計画と実践 ・自己の体力の状況を把握し、その結果を踏まえた調和のとれた体力の向上を図るための運動の計画を立て取り組む	○自己のねらいに応じた運動の計画と実践 ・疲労回復、体調維持、健康の保持増進をねらいとして、卒業後も継続可能な手軽な運動の計画を立てて取り組む ・体力の構成要素をねらいとして、定期的に運動の計画を見直しに取り組む ・競技力の向上や、競技で起こりうる怪我の予防をねらいとして、定期的に運動の計画を見直し取り組む
動きを継続する能力	・短なわ、長なわを続ける ・無意味のない遠走での走る ・一定のコースに置かれた固定距離を越えながら移動するなどの運動を続ける	・非やなわ結びなどを、一定の時間や回数、又は、自己で決めた時間や回数を持続する ・複数の異なる運動例を組み合わせて、時間や回数を決めて持続する	○運動を行うための体力を高める運動の計画と実践 ・自己の体力の状況を把握し、その結果を踏まえた調和のとれた体力の向上を図るための運動の計画を立て取り組む	○自己のねらいに応じた運動の計画と実践 ・疲労回復、体調維持、健康の保持増進をねらいとして、卒業後も継続可能な手軽な運動の計画を立てて取り組む ・体力の構成要素をねらいとして、定期的に運動の計画を見直しに取り組む ・競技力の向上や、競技で起こりうる怪我の予防をねらいとして、定期的に運動の計画を見直し取り組む

各段階で示した(2)態度の主な表記

	中学校1・2年	中学校3年・高校入学年次	高校その次の年次以降
ア 共通事項	積極的に取り組もうとする	自主的に取り組もうとする	主体的に取り組もうとする
イ 公正・協力	よい演技を認めようとする 勝敗などを認め、ルールやマナーを守ろうとする フェアなプレイを守ろうとする 相手を尊重し、伝統的な行動の仕方を守ろうとする よさを認め合おうとする など(仲間の学習を援助しようとする)	よい演技を讃えようとする 勝敗などを冷静に受け止め、ルールやマナーを大切にしようとする フェアなプレイを大切にしようとする 相手を尊重し、伝統的な行動の仕方を大切にしようとする 互いの違いやよさを認め合おうとする など(互いに助け合い教え合おうとする)	よい演技を認めようとする 勝敗などを冷静に受け止め、ルールやマナーを大切にしようとする フェアなプレイを大切にしようとする 相手を尊重し、伝統的な行動の仕方を大切にしようとする 互いに共感し高め合おうとする など(互いに助け合い高め合おうとする)
ウ 責任・夢見	分担した役割を果たそうとする 話し合いに参加しようとする	自己の責任を果たそうとする 話し合いに貢献しようとする	役割を積極的に引き受け自己の責任を果たそうとする 合意形成に貢献しようとする
エ 健康・安全	健康・安全に気を配る	健康・安全を確保する	

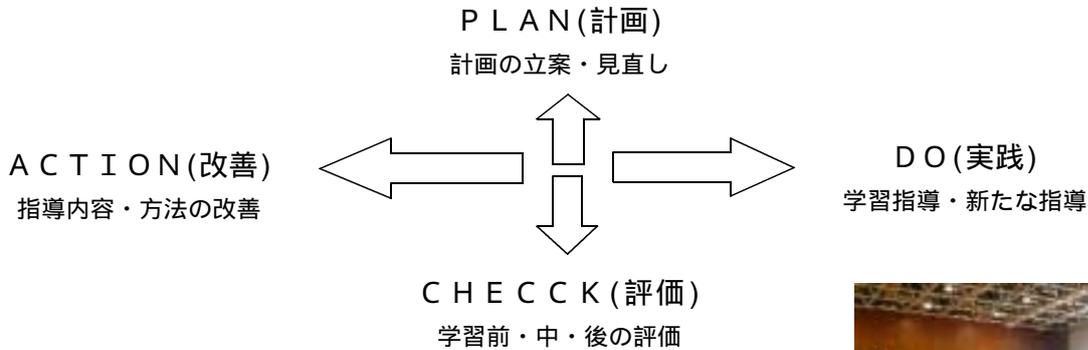
各段階で示した(3)知識、思考・判断の主な表記

	中学校1年・2年	中学校3年・高校入学年次	高校その次の年次以降
知識	・体づくり運動の意義と行い方 ・運動の特性や成り立ち ・技術(技)の名称や行い方 ・関連して高まる体力 ・伝統的な考え方 ・表現の仕方	・運動を継続する意義、体の構 造、運動の原則 ・技術(技)の名称や行い方 ・体力の高め方 ・伝統的な考え方 ・競技会、試合、発表の仕方 ・運動観察の方法	・体づくり運動の行い方、体力の構 造、運動の原則 ・技術(技)の名称や行い方 ・体力の高め方 ・伝統的な考え方 ・競技会、試合、発表の仕方 ・運動観察の方法 ・見取り種言の仕方
思考・判断	課題に応じた運動の取り組み方	自己の課題に応じた運動の取り組み方	自己や仲間の課題に応じた運動を継続するための取り組み方

(2) 学習評価について

ア 指導と評価の一体化

学校の教育活動は、計画、実践、評価という一連の活動が繰り返されながら、児童生徒のより良い成長を目指した指導が展開されている。すなわち、指導と評価とは別物でなく、評価によって後の指導を改善し、さらに新しい指導の成果を再度評価するという、指導に生かす評価を充実させることが重要である。



4 体ほぐしの運動（ウォーミングアップ）

(1) 6人で円陣を組んでソフトジムボールで体ほぐし

ア 1 2 3のリズムで頭上に投げ上げる・バウンドさせる。

イ 隣の人が投げ上げたボールを隣に移動してキャッチ

(2) 自分の名前を言って相手の名前を呼んでその相手にボールを投げる。

ア グループ1個のボールで行う。

イ 複数のボールを使って行う。

(3) 二人組で3個のボールを使ってキャッチボール

(4) 2個のボールを使って

ア 斜めに投げ上げキャッチ

イ 右側 左側に投げ上げキャッチ

ウ ボールを回しながら投げ上げキャッチ

(5) リズムに乗って体を動かす。

ア ステップを踏んで（ボックスステップ左右交互）

イ ポイント

前 クロス サイド トン

ウ ボールを股に挟んで横に動く。（4回左右）

エ アイソメトリックの要素 胸の前で両手でボールを挟む。

オ 太ももでけり上げて 前に歩く 後ろに下がる。

カ ラウンジ

キ 音楽に合わせて全ての動きを組み合わせる。



ソフトジムを使った運動プログラム（体操・力強い動き）

(6) ペアストレッチ

- ア ふくらはぎを揺さぶる，つま先を押す（一人うつ伏せ）
- イ 向かい合って長座で座る，手を取り合って引き合う
顎を出してやるとうまく伸びる
- ウ クロスして手を取り合う，脚は開脚
- エ 背中を合わせて立った状態から座る 座った状態から立つ



(7) ペアでのラジオ体操の音楽を利用した動き（体ほぐし）

- ア 1, 2, 3のリズムを入れて動的ストレッチ
- イ 手をつないだままパートナーの周りを1周する。
- ウ 背中合わせでリズムをとりながら横下，上下，横下，上下
- エ 1, 2, 3, 4のリズムで動きを入れる。
前 横 前 しゃがむ 横 しゃがむ 前 横
- オ 1, 2, グルリンパッ 膝でリズムをとりながら 両手を大きく前後にまわす。

カ うでブラブラ（8呼間）

キ 伸びの運動（8呼間）

ク 腕をふって足をまげのばす運動

ケ 腕をまわす運動

コ 胸をそらす運動

サ 体を横に曲げる運動

シ 体を前と後に曲げる運動

ス ラジオ体操の動きを基本としているので，誰もが簡単に覚えられる。（簡易性）



5 体ほぐしの運動から巧みな動きを高める運動の紹介

(1) ペアでボールを使ってさまざまな運動を行う。

- ア いろいろなリズム（音楽）を利用して
 - (ア) 「もしもし亀よ」の歌を利用して
 - (イ) 「ラジオ体操第1」「ラジオ体操第2」の音楽を利用して



イ ペアでお腹と背中でボールを挟む（両手は上に伸ばす）

(ア) 前後に移動

(イ) 回転する



ウ 体側を伸ばす

エ 腕を使ってリズムの動き

右手は後ろ，左手は前（グルン） 反対も行う



腕を脚の反動で振る感覚で行う。

ペアで腕を振り合う。

オ ペアで支え合う動き

正しい姿勢をとる動き

できるだけ上に伸びる 腕だけ下ろす 踵を下ろす

(助言)

- ・ ラジオ体操は抽象的な動きが多く難しい。
- ・ ボールの利用やパートナーと運動することにより，目的がはっきりして動きの効果を上げることができる。
- ・ 全身運動をリズムカルに行うこと，左右の運動を行うことが大切。
- ・ いろいろな動きを喜々としてやれるように工夫する。
- ・ ある程度できるようになれば，体に刺激を与えることができ，運動の効果が上がる。



(2) 新聞紙を使ったリズム運動（体の柔らかさを高める運動）

ア 2枚重ねで丸めて棒を作る。

イ 左へワンツー，グルッと回転する。 ペアで行う

ウ 棒を立てて，棒の横で脚を大きくけり上げる。 クロスする。

エ 棒を使って伸び縮み，上下ともも上げ

オ 棒を投げてキャッチ

カ 二人一組で立った棒を取りに行く。

6 力強い動きを高める運動

(1) マットを使った運動（1つのマットに4人はいる）

ア 3人でやぐらをつくる。（1，2，3でのって1，2，3のリズムで顔を上げる）

イ サボテンをつくる。

ア



イ



ウ 両手，両膝を床についたペアの背中に乗って片足を後ろに上げバランスをとる。（体幹を伸ばす）

エ ジャグリング

- ・ 並列に3人一組で両手・両膝をついた状態をつくる
- ・ 中央の人が，腕と脚を伸ばして転がる
- ・ 左に転がったら，左側の方は，両手・両足を床についた状態で中央に向かってよけるようにジャンプし，着地する
- ・ 次の中央の方は，右側に転がり，右側の方も同様に中央に向かってジャンプ，着地する（3人が交互に連続して行うようにする）

オ 4人組で仰向けに寝ている一人が両足で支える。（補助の二人は，左右各手を支える。）

カ 6人で回転運動 メリーゴーランド

- ・ 手をつないで円を作る。
- ・ 間の3人は，腰を落とす
- ・ 立っている3人が回転する。
- ・ 回転している間は，腰をしっかり伸ばすこと
- ・ 全身の締め（身体を一直線に）

エ



オ



7 心拍数の測定

(1) ハートレイト（脈との関係）

220 - 実年齢 = MAX ジョギング50% 心拍数90～120

(2) 5分間を全力で走るためにはプロセスが必要

心拍数と運動強度のかかわり，5分間走のテストを実施するためには，それまでの取り組みやプロセスが大事

30%	40%	50%	60%	90%
ストレッチ	体ほぐし	ウォーキング	ジョギング	シャトルラン

8 筋力運動

(1) 強度の感じ方7段階

非常に楽 かなり楽 楽 ややきつい きつい かなりきつい 非常にきつい

(2) さまざまな腕立て伏せ運動（運動の強度を考えて）

ア 両手，両膝を床につけて

イ 膝だけ付けて

ウ 普通の腕立て伏せ

エ 上記3つの中で自分がややきついと思う運動を4回行う。



(3) ペアでさまざまな腹筋運動

ア 首をを起こして相手を見る。

イ 上体を起こして左右で握手する。

ウ 仰向けになり，頭上で手をつないで脚を上下させる。

エ 両手，両膝を床につけて，左足・右手 右足・左足を上げる。

オ うつ伏せに寝て，手足を浮かせる リズムよく手を動かしペアとタッチ

カ 腕立ての姿勢から左足・右手 右足・左足を上げる。



(4) スクワット

ア ペアで向かい合い手をつないでスクワット

イ // 片足スクワット(上げた脚は後ろに・・・膝を痛めない)

ウ 相手を背負ってスクワット

エ 「あしたがある」のリズムに乗ってこれまで行ってきた筋力運動を行う。【エアロビ】
(曲中の『明日があるさ』の部分は，円を描きながらのジョギング)

(5) ペットボトルを使った運動

ア 両手を肩の高さに上げる。

イ 両踵をあげる。

ウ 両手を頭上に上げる。

エ 前後に動く。

オ 前後に脚を開いて両腕を上下に動かす。

カ 左右の脚を交互に前方に出す。

キ 最後は，全て運動を「あしたがある」の歌に合わせてリズムよく行う。【エアロビ】



9 グループ活動

(1) 各グループでエアロビ運動を作る。

(2) 発表

ア 評価内容（ABCの三段階で評価する）

・いろいろな動きは入っていたか。 ・コントラストはあったか。

・リズムに乗っていたか。（シンクロナイズドリズム） ・流れは良かったか。



第1グループのエアロビ運動



第2グループのエアロビ運動

10 演習

(1) グループワーク授業計画の作成（高校2年生）

ワークシートを利用して授業計画を立てる。

1週間 23エクササイズ 活発な運動4エクササイズ

（参考）群馬県庁HP 「運動のすすめ」

(2) 単元指導計画の作成と模擬授業

ア 授業のねらい（板書）

ねらいを明確にする

学習内容は、指導要領・解説からきていますか？

指導する内容と学習する内容は一致していますか？

指導したいことを計画する計画になっていますか？

声かけ発問は適切ですか？

生徒がいきいき動いていますか？

イ 模擬授業1 中学2年生男女共修 3 / 7 時間目

本時のねらい

- ・運動の計画の立て方などを理解する。
- ・ねらいに応じた運動の組み合わせを理解する。

主な学習活動

- ・巧みな動きの復習
- ・力強い動きの復習
- ・組み合わせた動き（巧みな動き，力強い動き，持続する動き）

ウ 模擬授業2 高校1年生男女共修 3 / 10 時間目

本時のねらい

- ・仲間と積極的に交流する。
- ・自分の体力を知り体力の向上を図る。

キーワード ペア ジャンプ

主な学習内容

体ほぐしの運動

- ・ウォーキング ・ブラインドウォーキング
- ・ペアストレッチ ・脚じゃんけん

体力を高める運動

- ・ペアでの活動 ・グーパージャンプ ・ヘリコプタージャンプ

11 総括

運動の計画を立てるためには、体ほぐしの運動・体力を高める運動（体の柔らかさ・巧みな動き・力強い動き・動きを持続する能力）の行い方を知り、発達段階に応じた計画を立てる必要がある。その際、運動強度やそれまでのプロセスに留意して計画を立て、実施する際には音楽や用具等に工夫を凝らし、楽しみながら行えるようにすることで生涯学習へと繋げていくことが大切である。

【 器械運動 】

曾於市立末吉中学校
教諭 福山 成晃

1 器械運動の特性や魅力

器械運動は、マット運動、鉄棒運動、平均台運動、跳び箱運動で構成され、器械の特性に応じて多くの「技」がある。これらの技に挑戦し、その技ができる楽しさや喜びを味わうことのできる運動である。また、技の出来映えを競うことを楽しむ運動として、多くの人に親しまれてきた成り立ちがあり、オリンピック競技大会の種目では、体操競技として行われており、見るスポーツとしても親しまれている。

器械運動の各種目には、多くの技があるが、それらの技は、系、技群、グループの視点によって分類されている。系とは、各種目の特性を踏まえて技の運動課題の視点から大きく分類したものである。技群とは、類似の運動課題や運動技術の視点から分類したものである。グループとは、類似の運動課題や運動技術に加えて、運動の方向や運動の経過、さらには技の系統性や発展性も考慮して技を分類したものである。なお、平均台運動と跳び箱運動については、技の数が少ないことから、系とグループのみで分類されている。

器械運動では、生徒の技能・体力の程度に応じて条件を変えた技、発展技など難易度の高い技に挑戦するとともに、基本となる技の出来映えを高めることが重要である。また、技の系統的発展性に基づいた技の例示を示すとともに、技の出来映えの質的变化を含めた学習内容を示される必要がある。それによって、自己の技能・体力の程度に適した技を選ぶための目安が明らかになり、学習活動が取り組みやすくなる。

器械運動を継続することで、筋力や柔軟性、平衡性などの体力が高められる。また、ペア学習やグループ学習などで、評価しあえる楽しさや安全に留意して学習を進めることの大切さを学んだり、協力や責任などの態度を養ったりすることができる。

2 体ほぐしの運動の趣旨（気付き、調整、交流）

器械運動の技は、非日常的巧技形態の運動が中心であることから、不安や苦手意識を持っている生徒が多い。そこで、授業において体ほぐしの運動の考えを取り入れた導入段階が有効になってくる。ここでは、不安をいかに消そうとするかより、「何となくやってもいいかな。」という、運動に対して違和感なく実施できるような動機づけや場・授業の雰囲気づくりが重要である。

また、相手と共感しながら体を動かすことも大切である。

3 体力を高めるための学習指導

器械運動の技は、非日常的な運動形態を特徴とするため、柔軟性や手で体を支えたり、ぶら下がったりする能力、いろいろな体勢での運動感覚や力の発揮の仕方など、体力が技の習得や出来映えの向上に大きく関わるものである。これらは、短期間で高められるものではないので、計画的に高められるように、単元構成や準備運動の工夫が大切になる。しかし、技の習得が困難な場合に、体力の不足のみをその原因と決め込み、技の課題性との関係を明確にしないまま、短絡的に体力を高めれば技ができるようになるといった判断は避けなければならない。また、単調な運動の反復にならないように気を付けることも大切である。

例)「逆上がりができない」「腕立て伏せをしる」では駄目である。

4 体ほぐしの運動及び導入補助的運動

- (1) ゆりかご運動
- (2) 足をつかないゆりかご運動：倒れて 戻して 足をつかない
- (3) 手で足を押さえないゆりかご運動：倒れて速く3回目で立ち上がる。
- (4) 背倒立のゆりかご運動：長座姿勢 後方へ 首・肩で支持 背倒立 戻す
- (5) 手を突き放し斜め後ろに後転：慣れてきたら少しスピードを上げる。後転の導入によい。
- (6) ダルマ回り：足裏を合わせた座位で転がる。右肩をつけて転がり、顔は左側を見るようにする。右(左)膝と右(左)肩がひつつくように回れば回りやすい。
- (7) 横回り：丸太のように回る。マットに横になり、気を付けの姿勢で回る。
- (8) バナナロール：手足を伸ばし、横に回る。うつ伏せの姿勢で手足を伸ばすことに注意する。
- (9) 両手両膝支持からの横回り連続：マットからはみ出さないようにする。
- (10) 手足の裏をつけ、腰を上げての横回り
- (11) 身体を屈めて手をつかずに横回り：手で太ももの裏を押さえた状態で行ってもよい。
- (12) 蛙の足打ち：1回足打ち 2回 3回
腰を上げて足打ちをする。肘の曲がりや腰が引けないようにする。
- (13) 正面支持から補助を使っての倒立：腕を伸ばし、体幹の保持に注意する。首が入り後方を見ないように、両手の間を見る。
- (14) 補助倒立：自分で倒立まで蹴り上げることができない人は、手をついて腰を上げた姿勢から、補助者が足を押さえて上げる。自分で倒立までできる人は、補助者の腕と腕の間隔を開け、倒立静止するようにする。



5 マット運動

(1) 前転系

ア 前転

- (ア) 歩行から足を前後に踏み出して前転 片足立ちから歩行
- (イ) 前転から片膝をつけ片足立ち(肥満ぎみの生徒やできない生徒に有効)
- (ウ) 前転から片足バランス立ち(片足は前方に上げた姿勢で、手もバランスをとる。)
- (エ) 立位からの前転



イ 開脚前転

- (ア) ゆりかごから開脚(できる生徒は手で床を押して腰を上げる。)
- (イ) 開脚前転(開脚から手でマットを押し、腰を上げるときは一瞬で行う。)
慣れてきたら足の幅を狭めていく。足の間に手を着けなくなると、手は足の外側に着き離す。 伸膝前転



ウ 側方倒立回転

- (ア) 蛙の横跳び (両手をつけて足を揃えて跳ぶ。支えを崩さないように跳ぶ。)
- (イ) 蛙の横跳び (斜め45度の位置から、両手をつき片足跳びを勢いをつけすぎず、リズムよく行う。)
- (ウ) 蛙の横跳び (立位で斜め45度の位置から両手を着き片足跳びを行う。立ち上がる時は両手を外す。手の方向に身体を向ける。)

- (I) マットの縁を意識しての側方倒立回転
- (オ) マットの横幅を使って側方倒立回転(川渡り。マットの外から外へ出るようにする。)
- (カ) マットの縦を使って側方倒立回転(最初は前向きから始めること。)

(キ) 片手側方倒立回転(横を向いたままでは起きあがれないので、正面を向いて起きあがること。振り上げのリズムを大切にすること。)

(ク) 歩行からの側方倒立回転(歩行 側方倒立回転 歩行 進行方向を意識すること)

(ケ) ホップ動作を入れた側方倒立回転(歩行 両手を上げホップ動作を入れた側転 歩行 ホップ動作だけを繰り返し練習してもよい。)

(コ) スキップから側方倒立回転(スキップ 側方倒立回転 スキップ)

スピードがついてくると発展につながる。 ロンダート、前方倒立回転跳び

(サ) 色画用紙の手型・足型を使っての側方倒立回転

(マットの横に手足型をもった6名を足・足・手・手・足・足の順に待機させ側方倒立回転後、マットにすばやく型を置く。)

手足型の結果を見て、バランスや回転の形についての指導を行う。

自分の動きの特徴をつかませる。

先にマットに丸形を置いて行う方法もある。



(2) 後転系

ア 後転

(ア) 首が痛い、怖いという生徒への指導・滑らかで痛くない後転の指導

(マット上に二つ折りのマットを2枚置き、間に頭が入るようにする。)

(イ) 回転を補助する技術

(反動を作って回る。後にお尻を持っていく。手足も持っていく補助をする。)

イ 伸膝後転

手の着き離しを早くする。拳を握って「ドン」と突いて後転する方法もある。万歳をした状態で後転すると支持点が伸びる。うさぎの耳では支持点が近くなる。

(発展：後転倒立，伸腕後転倒立)

顔の横で手を固定(うさぎの耳)して回るより、腕を少し前に伸ばした状態で回った方がよい。手の振りも利用した方がよい。

6 跳び箱運動

(1) 導入の運動

ア 蛙の足打ち

イ 自分の足を見て蛙の足打ち 台上前転のためにも、頭を入れ、腰を持ち上げる意識を持たせる。

ウ 腕立て姿勢から手足を使ってのジャンプ 肩の上げ下げを使う。

エ うさぎ跳び 手を床に着いたときは足を上げ、足が床に着いたときは手をあげる。着いた手より足が前に出る方がよい。

オ 馬跳び 二人の馬を順に跳ぶ。

カ 馬跳び 二人の馬が並んで、奥の馬の背に手を着いて跳ぶ。

キ 馬跳び 二人の馬の間隔を少し開けて、その後方から馬間を跳ぶときに、足を抜くようにして跳ぶ。(抱え込み跳び)



(2) 飛び箱を使用しての運動 飛び箱運動では、必ず補助者がつく

ア うさぎ跳びのリズムで台上に乗って、安全に注意してジャンプしてマットに降りる
安全マットは、時に安全でない場合がある。

薄いマット+厚いマット+薄いマット、前方・側方にもマットを置くとよい。

降りるマットの横に補助者がつく。

できる人は、台上に足の裏で乗る。できない人は、膝で乗る。これができたら抱え込み跳びができる。

イ ロイター板（片足踏切） 2段飛び箱（両足踏切） 5段飛び箱（着手・開脚）

「トントンパツ」という擬音語を使いながら指導する。

基本リズムをつかみやすい。

高い台に慣れる方法として、2段を1段にしてもよい。

（色々なバリエーション）



(3) 開脚跳び

ア 跳べない場合は、台上を押して跳ぶ。

イ 安全確認と補助は3人組で行う。

ウ 補助の仕方

(ア) マットの両側に補助者が立って、二の腕をつかみ引き上げる。

(イ) 前傾姿勢で頭から着地しそうになる危険性も補助することで安全性が確保できる。

(ウ) 補助がつくことで安心して楽に跳べるので、学習援助になる。

(エ) 補助を入れることで、精神面・技術面の向上が見られる。

（着地の先取り）

抱え込み跳びも同じ補助の仕方よい。



(4) 遠くに跳ぶ開脚跳び

手で強く台上を押すことを意識する。

(5) 台上に着地後、空中で1回手を叩いてから着地する開脚跳び

着地の際、補助者をつける。

(6) 飛び箱を横にして、抱え込み跳び

ア 着地の際、補助者をつける。

イ 恐怖心があるときは台上に乗ってから、ジャンプし、着地してよい。

ウ 前半に足を上げ、後半に上体を起こす。（切り返しをしっかりとる。）



(7) ゴムひもを使った抱え込み跳び

ア ゴムひもを飛び箱の前方に用意し、高さや距離を調整する。

イ 第2空中局面を高くするのによい方法である。

ウ ゴムひもを持つ2人と着地補助の2人の4人体制で補助を行う。

抱え込み跳びの発展 屈伸跳び

(8) 飛び箱にマットをかぶせて行う、台上前転

飛び箱の前方にゴムひもを用意し、腰を上げる練習もよい。

(9) 床の上でのはね跳び

両側に補助者がついて、仰向けになっている人の両腕をつかみ、跳ねるタイミングと同時に腕を引っ張り、引き上げる。



(10) 跳び箱の手前側に1段台を噛ませ、跳び箱を斜めに傾け、マットをかぶせた跳び箱の上からのはね跳び

ア 膝を伸ばしてはねる。

イ 背中を押し上げるように補助をする。



(11) 助走をして、マットをかぶせた跳び箱で行うはね跳び

腰の曲げ伸ばしで跳ぶことを子どもたちに指導する。

発展として頭はね跳び、腕を曲げた形での前方回転跳びがある。

7 鉄棒運動

(1) 転向前降り(またぎ降り)

ア バランスを崩さないようにする。

イ 支持をしっかりして、片足で鉄棒をまたぐ。

ウ 手を持ちかえ、後ろ足で鉄棒をまたいで降りる。

(2) 転向前降りの要領で、鉄棒に座る 身体をひねり正面支持 1 / 2 ひねり背面支持

(3) 振りの勢いを使って腹を浮かす

鉄棒から腹部が離れた瞬間に足たたきをする。

(4) バーパッド(1つ)を装着した鉄棒を使っての前方支持回転の導入
「正面支持 前倒し 正面支持」を繰り返してから、前回り降りをする。



(5) バーパッド(2つ)を装着した鉄棒を使っての前方支持回転の導入

ア 布団干し ダルマ(膝の裏を手で押さえる) 回転(抱え込み回り)を行う。

イ 回転後、肘を上手く支えに使う。

ウ 肘の曲げ伸ばしを使えば、連続回転ができる。

エ 揺れを利用する。

(6) 前方支持回転

ア 補助は手首を逆手に持って太ももを押し、回ってきた背中を押し。(3段階補助)

イ きっかけは後蹴りをするようなつもりで行う。



(7) 膝かけ前方上がり

(8) 膝かけ後方上がり

膝を支点という意識が強かったら足が痛い。腕で支えるようにすると良い。

(9) 膝かけ後ろ回り

(10) 後方支持回転

- ア 正面支持 足振りを利用しながら肩を後方に倒し、身体を丸める。
- イ 肩回転の加速が必要である。
- ウ 手首を返す。
- エ 補助者は背中を回して上げると良い。
どちらかというとなら支持回転が難しい。発展として連続技につなげていく。

(11) 懸垂支持運動（高鉄棒）

- ア 雲梯と同じ動きを行う。
- イ ひねりを入れて動く。
- ウ 鉄棒の真下でぶら下がり、曲げ伸ばしで揺れをつくる。
(スイングを作る動き)
- エ 安全な握り(順手)・握り返し・握りの固定を意識してスイングを行う。
- オ 前に振ったときは、手首を返さない。
- カ 後ろで握り返す。



8 平均台運動

(1) 導入の運動

- ア ライン鬼ごっこ... バスケットコート内のラインを使っの鬼ごっこで、3分間行う。
鬼は紅白の帽子(鬼と分かれれば持つ物は何でも良い)を持つ。ライン上を逃げ、曲がる時はラインの角を踏む。ラインからラインのジャンプはしない。
- イ 台上のバランス... すり足(裸足)で、足の指先を使って前方、後方へ進む。前を見る。足元を見ず、前傾姿勢にならないようにする。
- ウ 2人組で台上でのすれ違い... お互い右足(左足)同士の内側をつけ、お互いの肩を押さえながら、回転方向を決め回転する。タイミングを合わせる。安全に降りる。
- エ 左右交互のツーステップ... 両側に補助がつき、両手をつなく。
できる限り前を向いてステップをする。
- オ 両足ジャンプで前進... 台の中央まできたら、前後の足を入れかえてジャンプする。



カ 前後の足を交互に入れかえてのジャンプ

キ 連続技

例) かけ上がり ツーステップ 1/2ターン 入れかえジャンプ 片足バランス(自分で考える) 降り技

床の上でもできることでもあるが、平均台特有のバランス感覚を身に付けるために行う。平均台の特性を生かした構成で演技をつくる。〔上がり技、中技(ジャンプ、ターン)、降り技〕

【 球技（ネット型） 】

県立錦江湾高校
教諭 石原 康彦

1 ネット型球技の特性と学習のねらい

新学習指導要領では、攻防を展開する際に共通して見られるボール操作などに関する動きとボールを持たないときの動きについての学習課題に着目し、その特性や魅力に応じて、相手コートに侵入して攻防を楽しむ「ゴール型」、ネットをはさんで攻防を楽しむ「ネット型」、攻守を交代して攻防を楽しむ「ベースボール型」に分類して示されている。

「ネット型」とは、コート上でネットをはさんで相対し、身体や用具を操作してボールを空いている場所に返球し、一定の得点に早く到達することを競い合うゲームである。

ネット型球技における学習のねらいは学習段階に応じて、運動の特性を踏まえて次のようにとらえることができる。

	中学1・2年生	中学校3年生・高等学校入学年次	高等学校その次の年次以降
技 能	ボールや用具の操作と定位置に戻るなどの動きによって空いた場所をめぐる攻防を展開すること。	役割に応じたボール操作や安定した用具の操作と連携した動きによって空いた場所をめぐる攻防を展開すること。	状況に応じたボール操作や安定した用具の操作と連携した動きによって空間を作り出すなどの攻防を展開すること。
態 度	球技に積極的に取り組むとともに、フェアなプレイを守ろうとすること、分担した役割を果たそうとすること、作戦などについての話し合いに参加しようとするなどや、健康・安全に気を配ることができるようにする。	球技に自主的に取り組むとともに、フェアなプレイを大切にしようとする、自己の責任を果たそうとすること、作戦などについての話し合いに貢献しようとするなどや、健康・安全を確保することができるようにする。	球技に主体的に取り組むとともに、フェアなプレイを大切にしようとする、役割を積極的に引き受け自己の責任を果たそうとすること、合意形成に貢献しようとするなどや、健康・安全を確保することができるようにする。
知 識 ・ 思 考 ・ 判 断	球技の成り立ち、技術の名称や行い方、関連して高まる体力などを理解し、課題に応じた運動の取り組み方を工夫できるようにする。	技術の名称や行い方、体力の高め方、運動観察の方法などを理解し、自己の課題に応じた運動の取り組み方を工夫できるようにする。	技術の名称や行い方、体力の高め方、課題解決の方法、競技会の仕方などを理解し、チームや自己の課題に応じた運動を継続するための取り組み方を工夫できるようにする。

2 ウォーミングアップ

(1) ランニング, 体操, ストレッチ

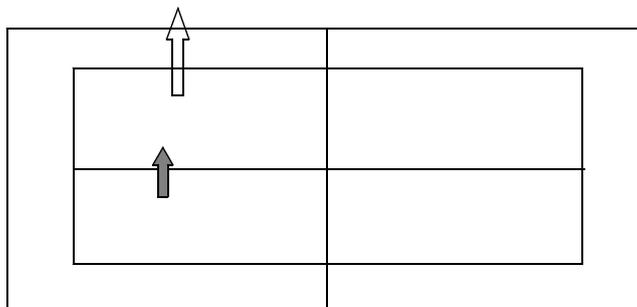
コートのをりを3周ランニングした後, 体操・ストレッチを行う。

ソフトテニスは全身運動なので, 全身くまなく入念にストレッチを行う。

(2) 体ほぐしの運動 (2人組じゃんけん)

ア 勝った方が負けた方を追いかける。

イ 負けた方が勝った方を追いかける。あいこの場合はお互い両手を上にあげる。



サービスセンターラインで向かい合い, じゃんけんをする。逃げる側は, サイドラインを越えるところまでとする。

(3) キャッチボール

ア 2人組でのワンバウンドのキャッチボール

利き腕でキャッチする(ラケット操作に繋げるため)。ボールをとらえる感覚をつかむ。

(ア) 徐々に距離を伸ばしていく。

(イ) ノーバウンドのボールを入れる。

(ウ) ボールに回転を与えて, 相手を取りづらいボールを投げる。

(エ) 5本ずつ投げて何本取られないかを競う。

イ 2人組で1人がワンバウンドのボールを投げ, 1人がキャッチ

キャッチするほうは決められたポジションからスタートし, 取ったらすぐ元の位置に戻る。動体視力, 敏捷性, ポジションに戻ることが目的

3 ラケット・ボール慣れ

(1) ラケットに慣れる

ア グリップの説明

(ア) ウェスタングリップ・・・通常のストローク時のグリップ

床においたラケットを握る持ち方

全体で強く握らず, 小指の方から力を入れ, 親指と人差し指で支える。

(イ) イースタングリップ・・・サーブやスマッシュの時のグリップ

ラケットを床に垂直に立てた状態で握る持ち方

イ ラケット慣れ

2人組でラケットにボールを乗せて, パスをしながらコートのをりをランニングする。

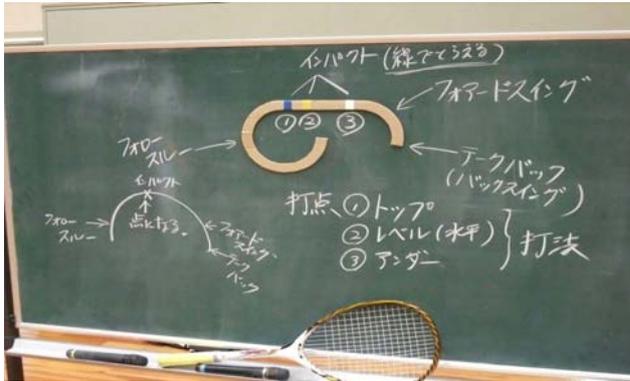
(2) ボール慣れ

ワンバウンドで打ち合う。打ったら元のポジションに戻る。

慣れてきたら, ボールに回転を与えて相手を取りづらいボールを返す。

4 スイング

(1) スイングの説明



ラケットの動きを真上から見た図

ラケットの動きは円ではなく、線の動きでボールをとらえる。

打点の高低によってフォロースルーも変わる。

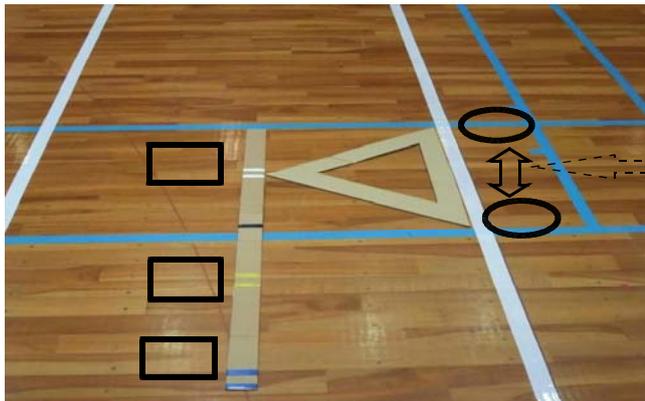
ア トップ (高い打点)・・・脇の下に向かって振り抜き、首に巻き付ける。

イ レベル(水平の打点)・・・首に巻き付ける。

ウ アンダー(低い打点)・・・おでこに持ってくる。

エ バック・・・・・・・・・・打点は1か所だけ、踏み出した足の前

(2) スイングの確認



スタンス約69 cm
(ラケット1本分)
スタンスをしっかり
大きめに取ることで、
スイングが安定する。

段ボールの教具を使って、打点の場所の違いを理解する。

トップ 青 レベル 黄 アンダー 白

前にくる足の位置 黒

(3) 実際にボールを打つ

ア 2人組で距離を十分にとり、思い切り打ってボールを遠くに飛ばす。

バックの時にはワンバウンドさせてから打つ。

気持ちよく打つ。打った時にいい音が出るかどうかを確かめる。

イ 2人組でお互いがベースラインから1m離れたところから打ち合い、コートの中に入るように打つ。

5 ストローク練習

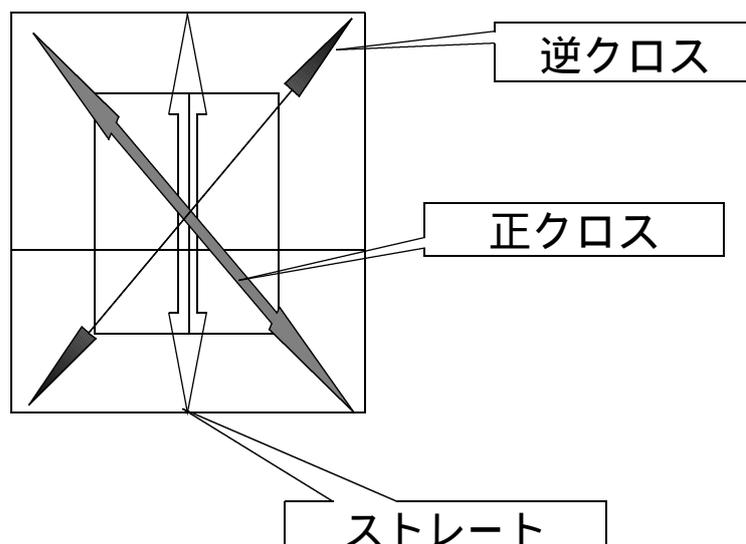
(1) 乱打(ストレート)

大きい声で数を数えながらラリーを行う。

声を出して行うことが大事。声を出すことと手足を動かすことは脳でつながっている。

(2) 乱打(3コース)

コートに3ペア入って、クロス、逆クロス、ストレートの3コースで練習する。5分間でローテーションする。

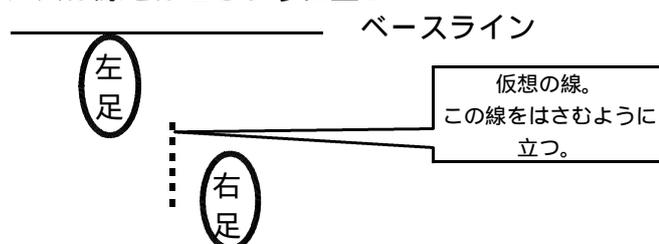


6 サービス練習(技能のポイント) 右利きの場合

(1) グリップはイースタングリップ

(2) ファーストサービスは攻撃的な打球。セカンドサービスは確実に入れることを心掛ける。

(3) スタンスは線をはさむように立つ



(4) ゆっくりトスを上げ、大きくシャープにラケットを振り抜く。

(5) 肘をトスしたボールのほうに向け、できるだけ高い打点で打つ。

(6) サービス後は右足を一步踏み出す。

(7) フットフォルトに注意する。(ラインを踏まない)

7 スマッシュ練習(技能のポイント)

(1) 一步多めに下がり、そこから一步詰めて打つ。

(2) 膝を少し曲げて、ためを作るとボールの変化に対応できる。

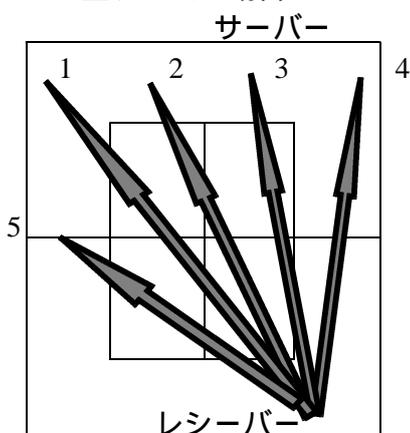
(3) 肘を伸ばし、より高い打点でボールをとらえる。

(4) 後頭部を下にし、ボールを真下から正面でとらえる。(額でとらえるような感じで)

8 レシーブ練習

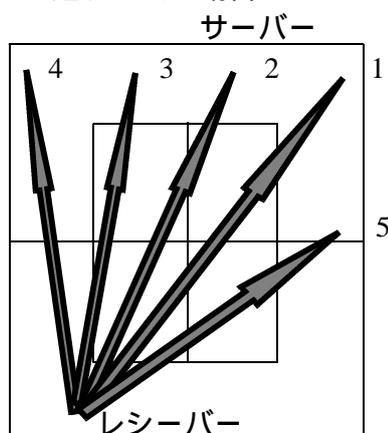
カラーコーンを置いた5か所にレシーブを打ち分ける。

<正クロスの場合>



- 1 クロスにシュート, 2 センターにシュート, 3 センターにシュート
- 4 サイドにシュートもしくはロブ, 5 ツイスト

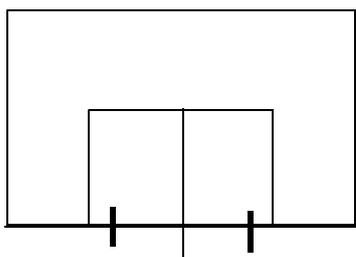
<逆クロスの場合>



9 ボレー練習 (技能のポイント)

右利きの場合

(1) ポジション



ネットの1/3, ネットからラケット3本半離れた場所に立つ。

- (2) ステップは左足 右足 ボレー 左足の順に移動する。
- (3) ラケットヘッドは打球方向に向ける。
- (4) ボールから目を離さない。ボレー後は2バウンド目まで確認。(相手のフォローに対応)
- (5) 利き腕の肩のラインから内側はバックハンドになる。
- (6) ランニングと同時に面を作る。面を作るのが遅いとアウトになってしまう。(バック時)
- (7) ラケットを下げない。(左手を添える)
- (8) 打つ際にネットから離れない。(できるだけネットに近い位置で打つ)

10 ゲームの進め方

(1) 4点先取の3ゲームマッチ

(2) サーブ権, サイドの選択の仕方

じゃんけんをして勝った方が裏か表かを宣言し, 負けた方がラケットを回す。当たればサーブかレシーブを選択する。負けた方がサイドを選択する。

(3) 前衛, 後衛が2本ずつサービスを打つ。

(4) コートチェンジの際には時計回りに移動する。

正式なルールによるゲーム数ではないが 授業で行うにはこのぐらいがいいようである。また, この形式であれば, ソフトテニスの特徴を損なわずにプレイできる。



11 模擬授業の発表から

5班に分かれて模擬授業の発表が行われた。それぞれの班が対象を「中学1年生」「中学3年生」「高校1年生」「高校2・3年生」と設定した。その理由としては、新学習指導要領において、中高においては2年間を一区切りとする形で、6年間を系統的・体系的に学習することが示されているためであった。模擬授業の発表で講師から指摘された点や討議した点を下記に挙げる。

(1) 学習内容の体系化

学年層，技能レベルに応じた競技の教材化を工夫することが大切である。ソフトテニスの初心者が多い中学1年ではボール慣れなどを中心にしなければならないし，高校3年生ではより競技に近い形で，前衛・後衛のポジション取りなどもおこなう必要がある。

(2) 球技はゲームが中心

技能レベルに合わせたゲームを設定し，到達すべきゲーム様相に近づけていかなければならない。また生徒が楽しんで取り組めるよう，遊びの要素を含んだ内容を工夫していくことも重要である。

(3) ねらいを明確にする

1時間の授業でねらいは1つ（多くても2つ）。またねらいと学習内容が一致していなければならない。欲張ってはならない。それが指導と評価の一体化にもつながる。

(4) 評価について

学習内容を「できた（技能）」「分かった（知識）」「練習を自主的に取り組む（態度）」「課題を見付けて取り組む（思考判断）」かどうかで評価する。それぞれの観点について「重点的に教える時期」と「重点的に観る時期」に留意すべきである。



12 最後に（実技講師の言葉から）

ソフトテニスにはボールを打つことが基本。当たらなければおもしろくないスポーツ。打てることが楽しさにつながる。当たる喜び，いい音が出るかどうかの追求である。また，楽しければ自然と体が動き，ゲームや練習の中で体力を高めることができる。

【 ダンス 】

霧島市立横川中学校
教諭 町 永里香

1 リズムに合わせた動きの質を高める運動～指導と評価の一体化に向けた学習指導の在り方～

さまざまなダンスがある中で、なぜ、創作ダンス・フォークダンス・現代的なリズムダンスなのかを考えなければならない。専門的な知識を学ぶことも重要だが、自分なりの「ダンス感」を持つことが大切

(1) 人と舞踊との関係

なぜ踊るのか？ 生活にまつわる様々な感情を表現したり、共有してきた歴史がある。ダンスは特別な存在でなく、生活に密接に関わっており、人間は体で表現する生き物である。

ア 創作ダンス・・・多様なテーマからイメージをとらえて踊るダンス(感情表現に由来)

イ フォークダンス・・・みんなで楽しく踊る伝統的ダンス(リズムを繰り返す心地よさ・一体感)

ウ 現代的リズムダンス・・・ロックやヒップホップなどの曲で踊るダンス

(ダンスの授業で重要なこと)

一人一人が自由に生み出す経験が大切・・・イメージと体の一体感

リズムと共に体を動かす・・・自由に体を動かす・体を動かす楽しみ

フォークダンス(歴史的背景も含む)・・・国・文化の特徴を理解する。

例) マイムマイム(イスラエル) 水がない地域で水源を見つけたときの喜びを表している
知らなくても楽しめるが、知っていると感じ方が変わってくる。

(2) コンタクトインプロピゼーションについて

障害を持つ少女との表現運動の紹介

～体を触れあわせる、体を通じて深い部分で共感できる表現運動～

・必ずどちらかの手をつないで相手を感じながら動く

自分	相手を感じる	車いすの操作の変化	一体感のある大
	気づく	生活動作から表現へ	きな動きへ

共に動ける喜び(一体感)

・跳んだり跳ねたりとは違う、気付き、体ほぐし

相手を感じる

・やった中で得られる感覚がある。

(ダンスの授業の素晴らしい点)

みんな違ってみんないい・・・一人一人の個性のすばらしさが生かされる。

共につくり、表現する・・・自分たちで考え、表現する。

反省と次の課題を意見し合う。

お互いのよさを生かし合う取組に

一人一人が主役となり、体全体で表現する・・・規則、ルール、競争がない。

障害のある子供にとっても良い運動・・・それぞれの個性を生かす。(車いすなど)

(3) 新学習指導要領について

関心・意欲・態度の「態度」では、互いのアイデアや動き，表現の違いやよさを認め，賞賛し，更に客観的に評価し合っているかが大切である。

注意点

- ・ 初心者の子供達によく「大きく動く」とアドバイスするが，何がよい動きなのかはそれぞれに違う。一人一人の子供が自分の体を使って精一杯動くことが大切
- ・ 「一人一人のメンバーをどのように生かすか」
頭で分かっているのか，心で感じてそう思えるか，指導者の受け取り方が重要な所を見つけてほめる。一人一人を肯定する気持ちが大切

2 単元計画の考え方について

～初めてダンスを体験する生徒でも運動の楽しさに触れられるための基礎的指導の工夫～

(1) 計画のポイント

ア 特性・魅力について伝える。

イ 内容構成 1 単元 = 12 時間 (動きの紹介 4 h , 創作への手だて 4 h , 創作・発表 4 h)

ウ 学習のねらいをしっかりと！

エ 体ほぐしの重要性を理解させる。気付き 体力の高まり 仲間と交流 (意欲を高める所まで)

(2) 評価について

ア 指導と評価は別物ではなく，評価の結果によって後の指導を改善し，さらに新しい指導の成果を再度評価する。

イ ペーパーテストや記録会のみを重視した評価ではなく，観点別評価の観点を踏まえた，多面的な評価を工夫することが必要である。

3 「学校や地域で取り組んでいる体力を高める活動内容」について(グループ討議より)

(1) 体育授業以外で学校全体に生かせる活動，運動部活に未加入の生徒への対応・対策

活動例) 清掃時間・・・清掃班とランニング班に分け，交互に清掃時間にランニング

体力テストの記録・・・小学校と連携し，5年分のデータを分析

ダンスをウォーミングアップ・・・(体力編・バレエ編・陸上編など)

同じ音楽で異なるパターンの動きを作る。

持久走(グループ走)速い子，遅い子が協力してタイムを伸ばす。

全校体育・・・総合的な学習の時間で体力作り(長縄・ヨガ・30人31脚等)

エイサー・・・夏休みに各地区で練習 9月にリーダーとして下級生に指導

- ・ 意欲を高めることが重要 楽しい授業・盛り上がる行事の演出
(昼休みに自分たちで取り組める活動は効果的)
- ・ 自分の成長や成果について，長期間を見つめ直す，振り返らせることが重要
ポートフォリオをつくる (体力テスト以外でも)
- ・ 苦手意識を取り除くことを重要に
楽しみながら出来る・単調にならない工夫を
- ・ たくさんの領域の運動に触れる機会を大切に
将来，競技を選ぶ時の参考になる (生涯スポーツへの発展)
- ・ 学校だけでなく家庭 (生活) や地域へ広がることが理想
学校側から伝えていく，発信することも重要

4 実技の実際

(1) リラクゼーション&ストレッチ (BGMあり)

ア 円形コミュニケーション

(ア) マッサージ (会話をしながら) 背中・肩をもむ。

背中や腰まで心地よく

(イ) 相手の体を感じる リラックス・信頼

円になり、同じ方向を向いて長座(開脚)で座り、前の人の背中に頬を当てて相手の呼吸を感じる。

後ろの人の体に寄りかかり(寝て)リラックスする。



イ 二人組で

(ア) 二人組でストレッチ 無理をせず、相手の様子を感じながら心地よい程度に

(イ) リズムに乗って (BGMあり)

・ 二人で手をつなぎ、スキップなど音に合わせて楽しく自由に体を動かす。

・ 先生の動きをまねして(高さを変えて、引っ張り合い、バランスなど)

(ウ) 二人組で再構成 動きを組み合わせる自由即興 動きを止めない

・ 簡単なステップや動きなどを紹介し、二人で交互に動き、相手の動きを真似する。

(2) 創作ダンス 「対決・・・参加型見せ合い『主役と脇役』」(BGMあり)

ア 二人組で対決をする(ボクシング)相手の隙をついたり、

攻防を楽しんだりする。

・ 大げさに・スローモーションを使って

イ 二人組で自由即興

・ 自由に攻防を繰り返し、最後はポーズでフィニッシュ

・ その周りで、観戦者・レフリー・サイドロープ・飛び

散る汗など主役の演技を見ながら周囲も自由に動く(自由即興)



「主役」と「脇役」 ~参加型見せ合いの即興~

発表者のみが動くのではなく、周囲で観る生徒も共に参加し活動することで、発表者の緊張をほぐし、周囲の運動量や即興的な感性も高まる相乗効果がある。

ウ 「参加型見せ合いの即興」

・ 「対決」というテーマで二人組で自由に即興(スポーツ、動物、ケンカ等)

・ 8人ほどのグループに分かれ、順番を決め、テーマを伝える。

・ 主役のテーマに沿って周りは自由に参加し、演技を行う。最後はポーズ!

・ 先生の合図で順番を変え、4グループの演技を行う。

エ 「再構成」

・ 各グループでおもしろかったもの、もう一度やりたいテーマを一つ選び発表

・ 他のグループも参加しながら作品発表を観戦する。

*ポイント

・ 身近でイメージしやすく、動きやすい題材(ボクシング)を導入で利用し、大げさな動きや繰り返し動作、速度の変化など楽しみながら自由に体を動かす。

・ 自由な感性で参加し、主役を盛り上げ、演出効果を高めるような参加の仕方を紹介し、作品鑑賞・発表をより即興的に、楽しくする。

(3) 「新聞紙で遊ぼう(ものを使う)」(BGMあり)

- ア 新聞紙を使って体ほぐし 走る, 投げる, くぐる
イ 新聞紙になる

(ア) 先生が持っている新聞紙になり, 全身を使って表現する。

- ・ 広げる, 丸める, 壁に張り付く, 縮む

(イ) 3人組でリーダーを決めて

- ・ リーダーの新聞紙に合わせて体を動かす。
- ・ 場所を広く大きく使い, 移動しながら動き続ける。
(先生の合図でリーダー交代)



(4) ストレッチ・体ほぐし「二人は仲良し」

《ルール》目を開けない, 手のひらで相手を感じる, ゆったり大きく

- ア その : 二人組で手のひらを合わせ, 交互にリードしながら相手の動きを誘導する。

ゆっくりと大きく体を動かしながら, 伸びたり縮んだり, 転がったり自由に動く。(相手が動きやすいようにリードし, 逆の場合は相手がどう動かしたいのか想像する。)

初めは先生の合図でリーダー交代する。次はお互いに相手を感じながら交互に動く。

- イ その : 目を開けて, 片手になったり, 手のひらが離れてもよい。踊ろうとするのではなく, 相手との動きを楽しんで行う。



(5) 創作ダンス 「走る - 止まる」(対極の動きの連続)

- ア ウォーミングアップ

(ア) ダンシング鬼ごっこ(早歩きで, スキップで, サイドステップで, 転がって)先生の合図で鬼が変わる。(体育館いっぱい動き回る。)

(イ) だるまさんが転んだ(一回ごとに違うポーズ, ゆっくり・速く, メリハリを!)

- イ 「走る - 止まる」(展開例その1)

- ・ 二人で息を合わせて走る。
- ・ 手を繋いで走る片方がパートナーをリードする。(手を握ったらパートナー交代)
- ・ 全速力で, 体育館一面を使って他のペアと交差するように(スリリングに)

- ウ 走りながら途中で固まる「走る - 固まる」を繰り返す。

タンバリンの音に合わせて止まる「集まって」「離れて」「縮まって」「壁にくっついて」など, 指示に従いながら「走る - 固まる」を繰り返す。半分に分かれてお互いの動きを見合う。

- エ イメージを決めて踊る 曲を2曲聴いてイメージにあった動きを自由即興

A... 「絶体絶命」 危機迫るピンチの状態をイメージさせる曲

B... 「流浪の旅」 静かで寂しげで哀愁的な様子をイメージさせ

- ・ 2曲に動きをつけてみて, イメージをわかせる
- ・ どちらの曲で踊ってみたいかを考え, 選択する
- ・ 2つに分かれてイメージを確認, 自由即興
- ・ A だるまさんと警察...最後はセンターに集まってポーズ
- ・ B 流浪の旅...先生の演出によりポーズ 前へ ポーズ 更に前へ



* ポイント

- ・ 音楽はイメージを引き出すのに有効
大人っぽい感情表現をさせたいときは「音」でその方向に引っ張ることが出来る。
- ・ 動きをイメージさせるのに音楽が助けになる。
- ・ 最初と最後が重要（声かけによりポーズを誘導する）
「どんな感じで入る？始まる？」
「そろそろ終わるよお。どんな感じで終わる？そろそろだよお。」

(6) 「走る - 止まる」展開例その2

対極の動きの紹介「伸びる - 縮む」「捻る - 回る - 見る」 メリハリがキーワード

ア 先生と一緒に「走る - 止まる」

- ・ 拍手 パチパチパチ...パン 先生の合図で止める。
- ・ 足で音を鳴らす パタパタパタ...パン
- ・ タンバリンに合わせて 髪の毛も目の玉も止める。
- ・ 色々なイメージで（多様化） 泥棒 木の葉 希望



イ 創作（5分程度）

- ・ 3人グループになり，気に入ったイメージを選び，タイトルを決める。
- ・ 紙に書いて張り出す。（初恋・よろしくね・どろぼう・まさかの大遅刻・ピエロ）
- ・ それぞれのイメージで「走る - 止まる」の動きを考え，作品をつくる。
動きながら考え，創作する。

ウ 各グループごとに発表

- ・ 表現したいテーマを伝え，発表



(7) 現代的なリズムダンス

ア リズムダンスへの導入～手遊び「アルプス一万尺」から

(ア) 二人組で……座った状態 膝も使って 歌いながら

(イ) 「ジンギスカン」の曲に合わせて……アルプス一万尺の動きを発展 移動 ペア交代

イ ヒップホップ

- ・ ダウンの動きをつかむ……アクセントは沈む方へ（弾む × 沈む感覚を練習）
座ったまま体感を意識して
- ・ 腕の動きを加えて 立って動く。
- ・ 二人組で自由に動く。（簡単なステップ）
- ・ 床を使った大きな動きを紹介 片手を床について両足を広げる。
- ・ 蹴り上げ倒立
- ・ 二人で動きを創作（相手の真似をして動きをつなげる）
- ・ ダンス交流会～2つのグループに分かれて『ダンスバトル』～
ヒップホップ 殺戮や抗争をなくし，ダンスで競い合おうという歴史的背景
バトル形式で発表～ペアが交互にセンターへ，終わったら次のペアと交代～

(8) フォークダンス……ドードレブスカ・ポルカ（チェコスロバキア）

ア 曲を聴き，動きのパートを覚える。

- ・ スキップホップ 自由に移動しながら
- ・ 肩を組み，腕を広げて歩く 自然に円をつくる
- ・ 男性 円の中心を向いて手拍子（トントン・パンで隣の人と手をたたく）
女性 外側をスキップホップ

- イ 歴史的背景 背景を踏まえて違うダンスを2つ踊ることが望ましい
- ・ 西洋 狩猟民族...足で獲物を追いかける。 ステップに動物の名前
 - ・ 日本 農耕民族...足で踏み固める。(重心を下へ～能や武道のすり足も)
手を使う動きが多い。

(9) 創作ダンス

ア 「見る」×「集まる・離れる」(群の効果)

- ・ タンバリンを使って「見る」
- ・ 言葉かけで誘導
- ・ 具体例を挙げて 床を見る・天井・壁・おへそ...
- ・ イメージさせて見させる 不安を・未来を・希望を
- ・ 座って 立って
- ・ 集まって 離れて



* より効果的な動きのポイント *

- (群の動き) 見る方向をそろえる・バラバラにする・見ながら集まる
 (メリハリ) 「走る・止まる」・体を大きく動かす・体で、顔で「見る」
 (目力・視線) 自信や気持ちを表す

イ 群での即興

- ・ 6～7人のグループになり，リーダーになる順番を決める。
- ・ リーダーの指示に従い，「見る・動く・集まる・離れる・見る」
- ・ 視線の意識・群の効果を有効に利用して動く。

(10) 「ゴム・シーツ・新聞紙のボール・イスを使って」(ものを使う)

ア 何かに見立てる・ものからイメージして創作に生かす

- ・ 自由に動きながら創作

イ ものを使って即興表現

- ・ 6～7人のグループで動きながらお互いに動きを引き出し合う。



5 「指導内容を明確にした授業づくり」

- ・ 単元構造図をもとに「何を学ばせるのか」を明確にした授業を通して，授業と評価は一体であることを認識できるようにする。
- ・ 学習指導要領の内容を押さえた指導計画になっていること
- ・ 教えて考えさせる授業(教師の役割を明確にした授業)
- ・ 発達の段階を踏まえて，授業内容を押さえること
- ・ 指導方法は多様である。

(1) 中・高に分かれて模擬授業 ～発達段階に応じたねらいを確認し，模擬授業～

ア リズムダンスと創作ダンスに分かれる

イ 5～6人グループで「教師役」「生徒役」に分かれる

ウ 他のグループの模擬授業には「生徒役」として参加する



(2) 取り組んだテーマ

- ア 中学 創作1 「イメージを膨らませてスポーツの真似をしよう」
 リズム1 ロックのリズムで仲間と関わりながら笑顔で楽しく踊る
 創作2 「捻・回・見」の発展から感情の表現「希望と絶望」
- イ 高校 リズム1 リズムに乗って自由に刻む(ヒップホップ)
 創作1 「捻・止・見」新聞紙を使っの表現，イメージから感情表現

【 武道（剣道） 】

鹿児島市立城西中学校
教 諭 永田 崇博

1 学習指導要領改訂における武道（剣道）の改善事項の概要

(1) 指導内容の体系化

ア 「武道」のみ6年間の系統性

(ア) 小学校期（3段階）の学習経験がない

(イ) 義務教育終了（中卒者）まで3年間

イ 中学校第1・2学年が「武道」を必修

(ア) 「柔道」「剣道」「相撲」から1選択（2年連続でも1年でもよい）

(イ) 2年間で教育課程を編成

ウ 中学校第3学年から領域選択が開始

(ア) 「武道」と「球技」から1以上選択（両方でも片方でもよい）

(イ) 「武道」は「柔道」「剣道」「相撲」から1選択

(ウ) 「球技」は2つの型を履修

(I) 義務教育の最終年

エ 高校第1学年

「柔道」と「剣道」より選択履修。地域や学校の実態に応じて、相撲、なぎなた、弓道などのその他の武道についても履修させることができる。

(2) 改訂の柱

ア 体育（武道）の授業づくり

(ア) 体づくり運動とその他の運動との関連を図る。 体力を高めつつも技能も身に付く。

(イ) 運動の苦手な子ども（女子）の体育嫌いへの対応

(ウ) 剣道経験のない指導者でも指導可能な剣道指導

イ 武道の必修化について

(ア) 必修化の意味

a 日本の伝統的な文化の継承

b 基礎的基本的な知識・技能の確実な習得

6 / 3 / 3から4 / 4 / 4への体系化における教育効果を求めている。

(イ) 武道の特性

a 自己の能力に応じて得意技を身に付けることができたという達成型の喜び

b その得意技を使って勝負を争う競争型の楽しさや喜び

(3) 指導内容の明確化

ア 中学校学習指導要領解説の記載

F 武道（第1学年及び第2学年）

(1) 次の運動について、技ができる楽しさや喜びを味わい、基本となる技ができるようにする。

ア 柔道では、～

イ 剣道では相手の動きに応じた基本動作から、基本となる技を用いて、打ったり受けたりするなどの攻防を展開すること。

ウ 相撲では、～

(ア) 「技能」の記載

例示内容が明確化 対人性を重視（打ち手と受けて双方の指導の重視）

(2) 剣道

<例示>

(ア)しかけ技

<二段の技>

- ・最初の小手打ちに相手に対応して隙ができたとき，面を打つこと。(小手 - 面)
- ・最初の面打ちに相手に対応して隙ができたとき，胴を打つこと。(面 - 胴)

<引き技>

- ・相手と接近した状態にあるとき，隙ができた面を退きながら打つこと。(引き面)
- ・相手と接近した状態にあるとき，隙ができた胴を退きながら打つこと。(引き胴)

対人的技能と一体的に扱うようにする。

2人1組の対人で...

受け手を含めた指導の在り方

対人での練習を通して...

(イ) 「態度」の記載

伝統的な行動の仕方やその考え方を重視

- 中学校1, 2年の例 -

指導内容

「相手を尊重し，伝統的な行動の仕方を守ろうとする。」

具体的指導内容

「武道は，相手と直接的に攻防するという特徴があるので，相手を尊重し合うための独自の作法，所作を守ることに取り組もうとすること。」

考え方

「自分で自分を律する克己の心を表わすものとして礼儀を守るという考え方があること。」

(ウ) 「知識，思考・判断」の記載

「知識」...各領域に関連させて指導することが効果的なもの

「思考・判断」...これまで学習した内容を学習場面に適用したり応用したりすること。

以上の4つの観点を必ず明確にし指導に携わること

イ 学習評価の基本的な考え方

(ア) 目標の実現状況を評価(生徒各人の到達目標への評価)

(イ) 学びを多面的に評価(創意工夫して練習しているか)

(ウ) 学びを質的に評価(質的とは数量，タイム等ではない。できるようになるために身につけた技能や知識，思考・判断面の評価)

(エ) 指導と評価を一体化(なぜ生徒ができなかったのか指導を振り返る)

(オ) 指導に当たって 生徒への手だて(コツ，ポイントを明確に)

計画 実践 評価 改善のサイクルで評価の内容を指導に生かす。

生徒の学習活動の中に，自分たちの学習を振りかえる 指導と評価の一体化を図る。

誰が見ても信頼性・妥当性のある評価基準を共有することが大切である

2 実技

(1)ストレッチ運動 目を閉じて心地よい痛さ，曲げている向きをイメージして

ア 1人

(ア)前腕(左右) (イ)肩(左右) (ウ)首(左右)(前後)

(エ)座：足の裏を合わせて身体を前に倒す。

(オ)座：片足を伸ばして，足先を触るように倒す。(左右)

(カ)座：片膝を折り，体を後ろに倒す。(左右)

(キ)座：片膝を立てて，立てた足に体重を乗せる。(左右)(アキレス腱)

(ク)股割の姿勢から体をひねる。(左右)

イ 2人組

- (ア) 互いに向き合い、掌を合わせるようにし、肩甲骨をしめるように肩を回す。(呼吸を合わせるように)
- (イ) 股割の姿勢から(ア)を行なう。
- (ウ) 土俵入りのように(イ)の形から自分の前で手を打つ。
気の充実感 丹田に気をためる。
丹田...へその下3 cm ぐらいの下腹部のこと
肩関節・股関節の柔軟性は必要



ウ 2人組による対人要素を含めたトレーニング

- (ア) 剣道じゃんけん
方法：互いに向き合い、手だけで構えの姿勢、「じゃんけん ん～～ ぽん」溜め呼吸を合わせながら、相手を感じながら
- (イ) じゃんけん選手権(負けたら座る)
- (ウ) 手押し相撲
- (エ) 手押し相撲選手権(負けたら座る)
コーディネーショントレーニングのひとつ
ボールの背面キャッチはテニスプレーヤーが得意
手押し相撲は剣道、柔道、ボクシング選手が強いといわれている。



(2) 準備体操

- ア 腹筋面打ち(自分でやってみて、生徒への回数を設定するとよい)
- イ 股割面打ち(右手)(左手) 互いに向き合って行くと刺激になる。
手を高い位置に持っていく、肩を使って
- ウ 中段の構えから、右足を出しながら右手で打つ、左足を出しながら左手で打つ。
剣道ではない動きだが、生徒にとってはこの動きはポイントとなる。
- エ すり足をしながら片手で面打ち(コートを使って)
手と足を組み合わせることは初心者には非常に大切なことである。
- オ 踏み込みながらの片手面打ち
左手の位置は腰
身体があまり斜めを向かないように
経験者と未経験者の違い 足の上がり方：足を上げすぎないように前に出す



- (3) 体づくり運動 すべての領域で生かされるもの
(剣道における) その中で、剣道の特性を生かした内容

- ア 剣道じゃんけん(パート)
正座で向き合う 互いに「や～」と発生しながら 打突部位を触る(相手は違う箇所を触る)
- イ どらえもん
正座で向き合う 右手の人差し指を相手の左手の輪の中に突っ込む 立会人の「どらえもん」「どらみちゃん」の掛け声によって 握ったり、握られないように逃げたりする(瞬発力)
発声や対人的要素を入れることで、剣道の要素を取り入れる。

興味関心を欠いた反復の動きが一番良くない。

音楽を取り入れ、あまり細くない内容で、伸び伸びと体を動かせるのが良い。

それぞれの説明には、ねらいを明確にすることが大切である。

(4) 送り足

ア 送り足（右足を前に出し左足を引き付け、構えの足に戻る。この動きを連続して行う。）

(ア) 構えの足：両足揃えた状態から、握り拳ひとつ分を開け、さらに右足のかかとが左足のつま先まで移動させる。

(イ) 姿勢：頭のとっぺんを糸でつり下げられた人形のようにスッと背筋を伸ばす。

(ウ) この状態から、丹田に手を当てて送り足

イ 送り足（右手を腹の前に、構えの状態に置いて行なう）

(ア) 左肩はやや引く、右手は自分の中心、右手の中に自分がスッと隠れるイメージ

(イ) 左手は腰の位置

ウ 送り足（この動きからさらに速く送り足を行なう。）

(ア) 足は床にべったり付けず、わずかに浮かすイメージで

(イ) 右足を出すスピードを「5」としたら左足は「7」で

(4) 面打ち（送り足から右足で踏み込んで右手で面を打つ）

(5) 竹刀を持って

ア 右手で刃部を持って片手で振る。

イ (1)の動作と(4)のアの動作を一緒に行なう。

右手が頭の後ろに下がりすぎず、できるだけ頭の高い位置から振り下ろす。

踏み込んだ右足に身体が乗り込んでいくように

すり足をして必ず止まった状態から面を打つようにする。

ウ 諸手（両手）で面打ち

上記以外に色々なバージョンを組み合わせで行う。

(例) ・竹刀を打たせる。 ・4人一組で判定試合

片手から諸手にした時に楽な感じはなかったか？初心者で、この感覚がしっくりくる人は諸手でしっかり触れる場合が多い。

手の内はなかなか教えられない 実際には右手と左手の操作は違う

右手は打つ 左手は若干引く

左手が中心となって大切だが、右手が冴えないと一本になる打ちはできない。



3 着装

(1) 剣道具の付け方

ア 胴

(ア) 胴をもって自分の前に持ち、下の部分をへその位置に合わせる。

(イ) 右の紐を左へ、左の紐を右へ交差させて穴に通す。

(ウ) 止め方

a そのまま前で結ぶ

b エプロン結び（首の後ろで結ぶ）

c 正式結び（2パターンあり）



イ 面タオル（手ぬぐい）

(ア) 姉さんかぶり・海賊かぶり：タオルを額にあてて、そのまま後ろに回して頭の後ろで結ぶ。

(イ) 帽子を作る

(ウ) 正式な方法



ウ 面

- (ア) 実際には被らずに、頭が面に入っていると想定して結ぶ。
- (イ) その結びをすべて持ち上げ引っ張るようにして面から外す。
- (ウ) 実際に面に頭を入れて、(イ)ではずした結びを引っ張りながら元の状態に被せる。
初心者が面を着けた際、耳への圧迫感や聞こえにくいことを嫌がるので、面垂れを耳から剥がすように広げてやる。(剣道を敬遠される大きな要素のひとつ)

4 礼法

- (1) 竹刀を左手に持ち、体側に45度の角度で、弦が下を向くように持つ。
- (2) 礼は相手の眼を見ながら15度の角度で行う。
- (3) 帯刀(左手を腰の位置に引き上げる) 柄かしらで相手の中心をとる。
- (4) 大きく3歩前進する。
- (5) 3歩目に右手を竹刀に添えて、上から抜いて構える。その際右足を一步前に出す。
- (6) 納めるときは上記の逆を行い、小さく5歩下がる。
格好いいなあと思われる先生の所作は包み込むような雰囲気がある。
呼吸を深く丹田に意識をする。

5 素振り(二人一組)

- (1) 片手素振り
- (2) 諸手素振り 交代 相互フィック
- (3) 片手跳躍素振り
- (4) 諸手跳躍素振り 交代 相互フィック
特に初心者は上段の構えから始めると有効である。



6 グループ別指導(初心者の先生に教える)

- (1) コツ 「足」ではなく、「踵」や「つま先」などより具体的な表現を用いて動きを導く。
- (2) 手だて ラインを用いたり、場の設定の工夫
- (3) 声かけ 声かけひとつで生徒のやる気や動きは変わる。
指導のコツ (例)「誰も声を出してなかったのに声が出ていて良かったよ」と言うと次の人からは勝手に声を出すようになる。
(例)「今の10本なのに8本じゃないか」というと、やる気はなくなる。

7 木刀による剣道基本技稽古法

- (1) 木刀は刀の作法: 竹刀とは逆の右手に持ち、座の時は右に置く。刃は自分の方に向ける。
- (2) 右足から大きく3歩前、左足から小さく5歩後退。この距離が同じとなる。
全剣連からの通達事項
「木刀による剣道基本技稽古法」は、剣道人口の普及のために、中学校の授業であっても実技なしで、形3本なら3級、6本なら2級、9本なら1級を与える。

- (3) 1~3本目までを互いに稽古
- (4) 講師の合図で全体で
- (5) グループ別(初心者の先生への)稽古
- (6) グループ別発表



8 礼法について

- (1) 正座・手の置き方 全剣連では同時
- (2) 背筋ラインまで指導する

9 構えと攻めの一体化

- (1) 攻めと打突間には空間がある（できる） その空間をどうするかが難しい。
- (2) 相手に打突部位を気づかれないように打突動作に入る。

10 指導の実際

(1) 初心者指導

手だて

「特別な支援を必要とする生徒への支援は、そのクラス全体にとっても有効なことである。」

同時に2つ以上のことを言わない ひとつのことに集中させる指導

どうしても2つ以上の指導が必要なときは、流れの中でセットで行わせる。

(例) 必ず声を出して一連の動作で行う 今後もずっと声を出すようになるので

<方法> 先生の合図で「礼」「お願いします」

自分たちで声を出して「帯刀」「右左右」「蹲踞」「構え」「蹲踞」「納め」「刀」

「左右左右ひだ～り」「提げ刀」

先生の合図で「礼」「ありがとうございました」

「ひだ～り」の「だ～り」で右足を引き付けて、気を付けの姿勢になる。

コツは、明確にしてあげる。

(例): 柄頭は相手の中心 蹲踞に入るときの左足は引き付けながら行う。

視覚に訴える 黒板等にフラッシュカードを作成し掲示する。

(2) 指導要領解説(中学校 P102)

ア 「相手の動きに応じた基本動作」

「素振り」という言葉は使われていない。解説の意味は「構え、体さばきを習得させるために素振りをさせるという考え方」つまり「素振り」とは習得のための手段である。

基本動作や対人技能との関連で「形」の取り扱いを工夫することも有効である。

つまり「形」は手だて・手段であり評価の対象ではない。

イ 三挙動・二挙動の素振り

「いち」 振りかぶる

「いち」 振りかぶって打つ

「に」 打つ

「に」 元に戻る(正眼の構え)

「さん」 元に戻る(正眼の構え)

ポイントを明確に視覚に訴えるためフラッシュカードで掲示

ウ 判定素振り試合

方法 審判を準備し、互いに向き合い「声を出し合いながら」構えるまで

構えたら、「右左」の声で重ならないようにする。

審判が「三挙動の素振り」互いに「はい」(必ず声を出して返事する)

審判が「始め」「やめ」「交代」「始め」「やめ」の合図 その後「もとい」で「左右」

審判が判定を下す。

互いに「声を出しながら」礼まで行う。

判定基準は生徒に事前に伝えておく。



【 武道（なぎなた） 】

鹿児島県立川辺高等学校
教諭 柵元 陽子

1 体ほぐしの運動の趣旨を踏まえた学習指導の進め方について 体ほぐしの実際(例)

- (1) 足指一本一本を意識して使えるようにする必要がある。
「足の指を眺めよう」「足の裏と裏を合わせてみよう」と足
を意識させる。
- (2) 内ももの筋肉を鍛える必要がある。
四股を踏む姿勢でゆらゆらとゆらす。
- (3) なんば歩き（右手右足が出る歩き方）

導入に取り扱うと基本動作や基本となる技が身につくやすくなり効果的

ア 体を180度の回転後、後足で蹴る。

イ 足の裏は紙一重で床から離さない。（剣道のすり足）

- (4) 「姿勢をきれいにする」意識を持たせる。

なぎなたを背中と腕で挟んでなんば歩き

攻める気持ちを持った姿勢にする。背筋が伸びた腰が真直ぐに入っていく。

お尻を締めて移動する。理屈が分からないと理解できない。

- (5) 腕，首等の可動域を広げる。

長座で片腕を挙げるストレッチで首の可動域が広がる。



- (6) 大腿の内転筋を鍛える。

- (7) 肩甲骨周りをほぐす。

2 基本動作の指導について < 1 >

- (1) 自然体...右手になぎなたを持ち、手は腰骨の位置で立つ。

- (2) 中段の構え...自分を守って、相手を攻める。

ア 中段の姿勢で壁の横に立ち、相手から見て隙間がないように位置取りをする。

イ 切先が相手のみぞおちの位置

ウ 手幅足幅は二足弱

エ 両足のかかとが一直線上にある。

オ 構えを意識させる指導方法

(ア) 中段に構えた後、なぎなたを持って前後に揺らす（ブランコ）ことで、前に揺らすと小



指に力が入ることを感じさせる。指をどう使っているのかを知ることで手の内がきれいになり、手さばきが良くなる。



決められた位置、構える意味を説明することが必要。教師の説明が分かるように声かけを工夫をする。

(3) 軸手...ぬける（前の手でなぎなたを操作しようとする）のではなく後ろの手（軸の手）でなぎなたを操作する。軸手で動かす感覚をつかませる。

(4) 石突...刃のない方の先，柄部の端

(5) 繰り込み・繰り出し...前の手の中を滑らせながら通るように後ろ手で前後へ動かす。

原因と結果，基本の言葉の意味を明らかにして指導する必要がある。

(6) 面打ち《打突棒を使った指導方法》

ア 打つ音を意識させる。

イ 振り上げをよくするために、「はい」と挙げる手の動きを意識させる。右肩の動きが速くなると、打突も速くなり、なぎなたを大きく使うことができる。

ウ 受ける失敗をさせないために、相手に最初から受ける姿勢をとらせ、面打ちの間合いを取らせる。またその逆モーションで帰ることで、軌跡を確認させる。打突の際、音が2回出ないように意識させるとよい。

エ 面のときの軸手，千段巻きの位置，しのぎ位置，物打ちで打つことなどを意識させる。

オ 面を打つときの後ろに引く姿勢を直すための言葉

「あなたとなぎなたがさよならないように」



3 基本動作の指導について< 2 >

なぎなたの指導の実際（経験者から初心者へ教える）

(1) 自然体...右骨盤の位置になぎなたを持ち、石突を右足小指側に置き、真直ぐに立つ。

(2) 中段の構え

ア ラインを挟みながら自然体で立たせる。

イ 右手骨盤の横，左手を右手のすぐ上に構える。（なぎなたを持つ）

ウ 半身に開きながら，左手をその位置に残し，右手を通わせ（スライド）させて構える。

エ その際、持ち手（右手）と石突までが肘の長さになること。

オ 足の位置，ライン上に前足の踵と後足の踵が一直線に並ぶ。

(3) 体さばき

ア 送り足前...前足から先に前進し，後足を引きつける。

切先で攻めるように。

イ 送り足後...後足から後退し，前足を引く。

ウ 歩み足（前後）...へその向きを固定し半身のままライン上を歩く。腰を振らないように一步目を小さく交差させ，次の二歩目の歩幅を大きく踏み出す。

エ 継ぎ足（前後）...後足を前足に引きつけ，直ちに前足を出す。

オ 開き足（左右）...相手から遠い足から動く。相手から切先をはずさない。

(4) 正面打ち

ア 中段からなぎなたを振り上げる。 右手の振り上げがポイント

(ア) 足さばき...後ろ足は前足の横を通り，足の裏を床から離さない。

つま先を正面に向ける。

(イ) 振り上げる時，重心を右足に移しながら歩幅を小さく，振り上げを大きくしておへそを正面に向ける。

イ 石突が自分の正面を通るように振り下ろす。右手のかよいが大切

ウ 間合いを確認し，打突棒を使って，面を打ち落とす練習をすると良い。

(5) 八相の構え

ア 中段からなぎなたを立て，通う手（後手）が前手の中を通る。

相手に遠い方の手から動かす。

イ 石突の方を体の正面に向け，半身で体の側面を守る。

ウ 右手は耳の高さ，左手は腰骨内側，物打ちが正面を向くこと。

石突を体側の中心にしてなぎなたを構えて，守る。

(6) 側面...刃筋が分かるようにするため刃部の左右を赤と青の

色に塗ったなぎなたを使用

ア （左中段から八相に構える。）右足を出すと同時に，左手を軸に右手を前に出して打つ。打った後の左手は，なぎなたを支えるためにみぞおちの位置となる。

イ 一步で右中段にかえる。

(7) すね打ち

ア 足さばき...右足が左足の横を通るように踏み出し，後足を軽く引きつける。この時，前足が曲がるが，膝がつま先を超えないようにすること。

イ 中段から八相に構え，八相からすねを打つ。すねを打ちながら，後の軸手を少し上げるようにし，後足が決まるときに引きつける。



ア



イ



(8) 打ち返し

ア 正面打ち 左右側面打ち 左右すね打ち 一步下がって 正面打ち

4 しかけ応じ (しかけ方 応じ)

- 1本目 振り上げ面 面受け すね打ち 柄受け 抜いて正面打ち
- 2本目 すね打ち 刃受け 側面 柄受け 抜いてすね打ち
- 3本目 胴打ち 刃受け払い 振り返し面 刃受け 巻き落として面
- 4本目 八相すね打ち 抜いて振り上げ面 刃受け払い 振り返し面
- 5本目 胴打ち 刃受け払い 振り返し面 刃受け 柄払い 突き

5 運動の意欲を高めるための学習指導の在り方

(1) リズムなぎなたの創作

テンポの速い曲で創作する際、動き自体も速くする必要はない。初心者に合わせてことが大切



(2) 防具をつけた稽古法

ア 打突部位

(ア) 正面打ち

(イ) 八相からの側面打ち...正しい角度で打たなければならない。

(ウ) 突き...大学生以上に許可されている技。

(エ) 小手...手首から10cmのところを打つ。

(オ) 胴

(カ) すね...左右の外・内

(キ) 柄打ち...高校生以下は禁止

イ 防具をつけ、相対での打ち返し

物打ちで打つように

ウ かけ稽古 元立ちに向っていく。

エ 互角稽古 お互いに打ち合う。



ウ かかり稽古



エ 互角稽古

6 模擬授業 体さばきの指導について

(1) ねらい 『中段の構えの足さばき，体さばきができる』

(板目に添って移動 半身になって移動 体さばきができる)

(2) 内容

ア 足幅，肩幅を確認する (板目を使って)

イ 足さばき (歩み足・継ぎ足・開き足)

(3) 指導のポイント

ア 半身などの姿勢をしっかり身につけて動くと良い。

イ 足さばきの際，腰が下がらないように指導する。

ウ 生徒の実態に応じて，1回の授業で指導する内容を絞る。



7 模擬授業 二段技：面・すねの指導について

(1) ねらい 『二段技：面・すねの指導』

(2) 内容

ア 自然体 礼 中段の構え

イ 正面打ち

ウ 継ぎ足

エ すね打ち

オ 二段打ち 号令に合わせた練習

(3) 指導のポイント

ア 生徒が必死についていこうとするタイミングでの声かけ・号令が大切。

イ 打突棒で面やすねを打たせると，打つ感覚があり達成感が出てくる。

ウ 『二段技』について「滑らかに二つの技をつなげることができる」という言い方をすれば，専門でない人(指導者及び生徒)にも理解しやすい。

エ 習得する目標を「スピード」もしくは「二つの技をつなげること」のどちらにするのか明確にさせる。

8 模擬授業 振り返し面の指導について

(1) ねらい 『手の内・体さばき・8の字の3つの点がスムーズにタイミング良く使える』

(2) 内容

ア 教員のデモンストレーション(8の字)

イ 体さばきの練習(中段からの動き)

ウ 体さばきと手の操作

エ 教員のデモンストレーション（振り返し面）

(3) 指導のポイント

ア 両手をひとつにして、手首を返す。

イ おへそを正面に向ける。

ウ 切先を背中の方に動かし始める。

エ 手を高く上げるほどスムーズになぎなたが回る。



9 武道（なぎなた）の技能についての内容の体系化
～中学1・2年生の学習指導要領内容の明確化～

(1) 基本動作（例示）

ア 構えでは、相手の動きに応じて自然体で中段や八相、下段に構えること。

イ 体さばきでは、相手の動きに応じて歩み足や送り足をする事。

ウ 基本打突の仕方と受け方については、中段の構えから体さばきを使って、面や側面やすね、胸、小手の部位を打ったり受けたりすること。

(2) 基本となる技（例示）

ア しかけ技

二段技

(ア) 最初面打ちに相手に対応して隙ができたとき、すねを打つこと。

（正面 - すね）

(イ) 最初のすね打ちに相手に対応して隙ができたとき、側面を打つこと。

（すね - 側面）

イ 応じ技

(ア) 抜き技

a 相手がすねを打つとき、体をかわして面を打つこと（すね抜き面）

b 相手が面を打つとき、体をかわしてすねを打つこと（面抜きすね）

(イ) 受け技

a 相手のすね打ちを柄で受け、斜め後方に抜いて側面を打つこと（すね受け側面）

b 相手の側面打ちを柄で受け、斜め後方に抜いてすねを打つこと（面受けすね）

(3) 攻防の様相

… 中略 …

指導に際しては、しかけ技や応じ技では対人でのかかり練習，約束練習，自由練習を通して、技の形を正しく行えるようにすること。また、しかけ技や応じ技の基本となる技を用いたごく簡単なリズムなぎなたを、自由練習の延長として行うことができるようにすることが大切である。

なお、段階的な指導の関連から中学校では「突き技」を扱わないこととする。