

平成23年度 学校体育実技指導法講座 資 料



鹿児島県総合体育センター

目 次

《 小 学 校 》

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

《 中 ・ 高 等 学 校 》

体 つ く り 運 動	P 19 ~ 24
球 技 (ゴ ー ル 型)	P 25 ~ 30
武 道 (柔 道)	P 31 ~ 36
ダ ン ス	P 37 ~ 42
体 育 理 論	P 43 ~ 47

【体づくり運動】

～多様な動きをつくる運動（遊び）～

南さつま市立大浦小学校
教諭 西 浩 司

1 体づくり運動について

(1) 体づくり運動の構成

体力の向上や運動に親しむ資質や能力の育成が喫緊の課題であり、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。 ～は低学年

「体づくり運動」は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		
体を動かす楽しさや心地よさを味わうことによって、自分や仲間の体の状態に気付き、体の調子を整えたり、仲間と交流したりする運動		
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
(ア) 体のバランスをとる運動遊び (イ) 体を移動する運動遊び (ウ) 用具を操作する運動遊び (エ) 力試しの運動遊び	(ア) 体のバランスをとる運動 (イ) 体を移動する運動 (ウ) 用具を操作する運動 (エ) 力試しの運動 (オ) 基本的な動きを組み合わせる運動	(ア) 体の柔らかさ及び巧みな動きを高めるための運動 (イ) 力強い動き及び動きを継続する能力を高めるための運動

(2) 各運動のねらい

ア 体ほぐしの運動

手軽な運動や律動的(リズムカル)な運動を行い、体を動かす楽しさや心地よさを味わうことによって、自分の体の状態に気付き、体の調子を整えたり、仲間と豊かに交流したりすることができることをねらいとして行う運動。

手軽な運動や律動的な運動を行い、心を開放し、体を動かす楽しさや心地よさを味わわせることにより、運動による心と体への効果を体験的に理解させることが重要である。

イ 多様な動きをつくる運動(遊び)

児童にとって楽しく魅力的な運動を行い、伸び伸びと体を動かす楽しさや心地よさを味わいながら、生涯にわたって運動する上で、この時期に身につけておきたいさまざまな体の基本的な動きを身に付けていく運動。

楽しく運動(遊び)をしながら、様々な体の基本的な動きができるようにする。他の領域において扱われにくい様々な体の基本的な動きを培っておくことが重要である。

ウ 体力を高める運動

直接的に体力を高めることをねらいとしている。一人一人の児童が、体力を高めるためのねらいをもって行う運動。

体力を高める運動の必要性を児童・生徒が理解し、自己の課題をもって取り組めるかが重要となる。また、自己の生活や体力に応じて実践することも大切である。

2 体づくり運動の実際

(1) 体ほぐしの運動

ア ストレッチ

- (ア) 個人で
- (イ) ペアで
 - 各運動は、15秒程度ずつ行う。
 - 深く・ゆっくり
 - 息を吐きながら(筋肉を柔らかくする)
 - 『ジワ〜ッと』がポイント



イ ジャンケンゲーム

- (ア) 後出しジャンケン
 - a 指導者(前に立った人)に勝つ
 - b 指導者(前に立った人)に負ける
- (イ) 4択ジャンケン
 - 指導者(前に立った人)が「ポン!」と左上, 右上, 左下, 右下に手を出しながらジャンケンする。
- (ウ) モンスタージャンケン
 - 全身を使ってジャンケンする。(例:「グー」 膝を抱えて丸まるなど)
- (エ) モンスタージャンケンでいばりっ子ジャンケン
- (オ) 命令ジャンケン(思考判断を入れる)
 - a モンスタージャンケンをする。
 - b 勝った人は負けた人に運動の指示を出す。(例:股下をくぐる, 向こうの壁にタッチしてくるなど)



ウ 伝承遊び

- (ア) あっち向いてホイ(学年に応じて)
 - a 指示した方向に向かず(低学年)
 - b 全身を使う(中・高学年)
- (イ) 「なべなべ底ぬけ」(ペア・グループ)
 - a 頭の上で
 - (ア) 両手をつないで向かい合い, 手を離さないように頭の上で手を返して背中合わせになる。
 - (イ) 同じように手を離さないように頭の上で手を返して元に戻る。
素早く行う。人数を増やすなどの変化をつける。
 - b 股下で
 - (ア) 両手をつないで向かい合い, 一人は右足, もう一人は左足をつないだ手の内側へまたぎ入れる。
 - (イ) 足が通っていない方の手を頭の上で返し, 背中合わせになる。
 - (ウ) 反対の足でつないだ手をまたぎ越して元に戻る。
ゆっくりと歌いながら行う。

ジャンケンは偶然性があり, のめり込むことができる簡単なゲームである。思考判断を伴わせて, 習得したことを活用していく。



「なべなべ底抜け」

なべなべ 底抜け 底が抜けたら 帰りましょ

c グループで股下抜け

両手をつないで円になり、「なべなべ…」と唄いながら、つないだ手を前後に振る。

「…底抜け」で、右足を右手の上から内側にまたぎ入れる。(一斉に)

「…底が抜けたら」で、左足を挙げながら体の向きを変え、全員が背中合わせの状態になる。(一人ずつ順番に行う)

「…帰りましょ」で交差した手を挙げながら交差をほどく。

- (ウ) 「もしもしかめよ」を歌いながらの膝たたき
リズムに合わせて、左右の人を変えて行う。



もしもしかめよかめさんよ	}	8 呼間ずつ膝をたたき, 反対
世界のうちでおまえほど		
歩みののろい	}	4 呼間ずつ膝をたたき, 反対
ものはない		
どうして	}	2 呼間ずつ膝をたたき, 反対
そんなに		
のろ	}	1 呼間ずつ膝をたたき, 反対
いの		
か	}	自分の両手を叩く



a 横一列になって

b 輪になって

- (I) 「もしもしかめよ」を歌いながらの肩たたき

a 縦一列になって

b 輪になって

- (オ) 「あんたがたどこさ」を歌いながらの両足ジャンプ

歌詞で「さ」の部分だけ違う方向に両足ジャンプする。



あんたがたどこさ 肥後さ 肥後どこさ 熊本さ 熊本どこさ センバさ
 センバ山にはたぬきがおってさ それを獵師が鉄砲で撃ってさ
 煮てさ 焼いてさ 食ってさ
 それを木の葉で ちょいとか~ぶ~せ~



エ 表現運動系につなげる体ほぐしの運動 (EXILE「SOMEDAY」)

- (ア) 手打ち 右手合わせ 手打ち 左手合わせ 手打ち 両手合わせ 手打ち 両手合わせ (8呼間)

- (イ) 膝打ち 右手合わせ 膝打ち 左手合わせ 膝打ち 両手合わせ 膝打ち 両手合わせ (8呼間)

(ウ) 右手で大きい波 (8呼間)

(エ) 左手で大きい波 (8呼間)

(オ) 右手で小さい波 (8呼間)

(カ) 左手で小さい波 (8呼間)

(キ) 右足を前に出して, ゴーゴー (2呼間ずつ, 出し戻し)

- (ク) 左足を前に出して、ゴーゴー（2呼間ずつ、出し戻し）
- (ケ) ジャンプして右の肩をぶつける（8呼間で2回ずつ）
- (コ) ジャンプして左の肩をぶつける（8呼間で2回ずつ）
- (カ) 右腕を組んで回る（4呼間）
- (シ) 左腕を組んで回る（4呼間）
- (ス) パートナーチェンジ～繰り返し



オ ジャンケン双六

勝ったら進む。負けたら新しい相手を見つけてジャンケンをする。

ジャンケンをする前に必ず握手をする。

勝った人は運動を指示するなど思考判断を入れて行くと、体力を高める運動に活用できる。

体ほぐしの運動のポイント

体ほぐしの運動のポイントは 体への気付き 体の調整 仲間との交流である。

また、声を出すことで体だけでなく、心も開放できることを味わわせることも大切である。そのためには、ペアやグループなど多人数でコミュニケーションを図りながら取り組む活動を多く取り入れることが重要である。

3 多様な動きをつくる運動(遊び)の実際

(1) バランスをとる運動(遊び)

ア バランス崩し

(ア) ペアで向かい合い手を押し合う

(イ) グループで手を引き合う

中腰で行うと力試しにもなる。

イ グループで「イロハニコンペイトウ」

(ア) グループ全員で手をつなぎ、「イロハニコンペイトウ」と唄いながらリズムよく回る。

(イ) 「えいやー！」でバランス崩しをする。

ウ バランスを保つ

右手をつなぎ、左手でペアの右足を持つ。

(ア) リズムを合わせて一回転する。

(イ) しゃがむ、立ち上がる



多様な動きをつくる運動(遊び)の構成

・体のバランスをとる運動(遊び)

…回る、寝ころぶ、起きる、座る、立つ、バランスを保つ

・体を移動する運動(遊び)

…這う、歩く、走る、跳ぶ、はねる、一定の速さでのかけ足

・用具を操作する運動(遊び)

…用具をつかむ、持つ、降ろす、回す、転がす、くぐる、運ぶ、投げる、捕る、跳ぶ、用具に乗る

・力試しの運動(遊び)

…人を押す、引く、力比べをする、人を運ぶ、支える

中学年のみ

・基本的な動きを組み合わせる運動

…バランスをとりながら移動する
用具を操作しながら移動する

【遊びのカテゴリー】

競争(agon)

偶然(alea)

模擬(mimicry)

眩暈(ilinx)

(2) 体を移動する運動(遊び)

ア 模倣の動き

(ア) 「動物になろう！」 ペンギン、熊、くもなど

(イ) ペア(グループ)で前になった人(先頭)の動きをまねしながら移動する。

(ウ) 「鏡になろう!」「影になろう!」

イ 川跳び

(ア) 3枚のマットを等間隔に置く。

(イ) 次の跳び方で跳ぶ。

a ホッピング(片足踏み切り同足着地)

b リーピング(片足踏み切り逆足着地)

c ジャンピング(片足踏み切り両足着地)

(3) 用具を操作する運動(遊び)

ア 紙鉄砲(コピー用紙を使う)

投げる動きにつながる。(伝承遊び)

イ ペーパーリング(新聞紙を丸めて作った輪)を使う

(ア) ペアでキャッチ

(イ) 交換パス, キャッチ

(ウ) 2個同時にパス, キャッチ

(I) キャッチする場所を工夫(頭, 足など)

(オ) グループでパス, キャッチ

a 同時にパス, キャッチ

b キャッチする場所を工夫(頭, 足など)

ウ フープを使う(個人・ペア)

(ア) 回す(腕・足・腰 など)

(イ) 転がす

(ウ) リターン

スナップを効かすのができない場合, 肩越しに後ろに投げて転がすことから入る。

(I) リターンしてきたものを飛び越してからキャッチ

(オ) 転がっているフープに足を出し入れ

(カ) 転がっているフープくぐり

先端を見ると上手にくぐれる。

エ フープを使う(グループ)

(ア) 転がっているフープに足を出し入れ

(イ) 転がっているフープくぐり

(ウ) またぎ飛び越しジャンプ

オ 長なわを使って

(ア) かぶりなわで8の字跳び(なわを回す役を交代しながら)

(イ) 連続して跳ぶ

(ウ) 工夫して跳ぶ(ボールをドリブルしながら, パスをするなど)

カ エッグバトル(低学年向き)

(ア) 2チーム対抗戦

(イ) 2チームの間にあるボールを自陣のフープに一人1個ずつ入れ, コーンを回って帰ってきて, 次の人と交代する。

(ウ) 間のボールがなくなったら, 相手チームのボールを取って来る。



模倣の動き(ペンギン)



(I) アンカーが早くゴールしたチームが勝ち。(ボールが多いチーム)

	: コーン
	: ボール
	: フープ



キ トレジャーハント (中学年以上向け)

(ア) 3, 4チーム対抗戦

(イ) 中心に置いたフープにボールを入れる。

3チーム対抗戦は5個, 4チーム対抗戦は7個準備する。

(ウ) 同じ距離になるように, 中心から三角形(四角形)にフープを置く。

(I) 合図で各チーム一人ずつ中心にあるボールを自陣のフープに持ってきて, 次の人と交代する。

(オ) 中心のボールがなくなったら, 他チームにあるボールを取ってくる。

(カ) 自陣にボールが3個集まったら勝ち。

邪魔をしたり, ボールを投げたりしない。

(4) 力試しの運動(遊び)

ア 宅急便りレー

タオルに乗った人をもう一人が足を持って引っ張り, リレーをする。



イ 郵便屋さんリレー

広げたタオルにお尻を浮かさないように座り, 足で前に進んでリレーをする。

ウ ボール送り(チーム対抗でGボール使用)

(ア) 前向きに並んで立ち, 頭の上, 股の間を交互に両手で後に送る。

(イ) 横向きに並んで座り, 足で挟んで送る。(足腰の強さ)

(ウ) 前向きに並んで座り, 足で挟んで頭の上で送る。



(5) 基本的な動きを組み合わせる運動

ア ペーパースティック(新聞紙を丸めて作った棒)を使う

(ア) 色々な場所でバランスをとる。(手の平, 指, 肩など)

(イ) 落とさずに自由に歩く。

(ウ) 様々な場を通る。



イ ダッシュで入れ替わり

(ア) 向き合って入れ替わり

(イ) 両手タッチしてUターン

(ウ) 横に並ぶようになって

(I) 4・5人縦に並んで

(オ) 円になって

(カ) 小さめの円になって(1つとばし)



4 体力を高める運動のねらいの系統性

低学年 (体の基本的な動きの) 必要性を 感じる	中学年 振り返る	高学年 考える
(支えられて) 培う		(自ら) 高める

【 器械運動系 】

鹿児島市立名山小学校
教諭 東山崎 洋一

1 器械運動系（「器械・器具を使つての運動遊び」「器械運動」）の特性や魅力

器械運動系の領域は、低学年は「器械・器具を使つての運動遊び」、中・高学年は「器械運動」で構成されている。

器械・器具を使った運動遊びは、「固定施設を使った運動遊び」、「マットを使った運動遊び」、「鉄棒を使った運動遊び」、「跳び箱を使った運動遊び」で内容が構成されている。これらの運動は、いろいろな動きに楽しく取り組んで、自分の力にふさわしい動きを身に付けたときに喜びを味わうことができる運動である。器械運動は、中・高学年ともに「マット運動」、「鉄棒運動」、「跳び箱運動」で内容が構成されている。これらの運動は、技を身に付けたり、新しい技に挑戦したりするときに楽しさや喜びを味わうことのできる運動である。また、より困難な条件の下でできるようになったり、より雄大で美しい動きができるようになったりする楽しさや喜びがある。

器械・器具の特性に応じて多くの運動遊びや「技」がある。「器械・器具を使つての運動遊び」には、それぞれの器械・器具の条件のもとで、支持、ぶら下がり、振動、手足での移動、逆さ姿勢、回転などの基本的な動きがあり、器械運動でのマット運動では回転技、倒立技が、鉄棒運動では上がり技、支持回転技、下り技が、跳び箱運動では支持跳び越し技が取り上げられている。

その運動遊びや技は、日常生活からかけはなれた巧技的な動きであり、複雑な姿勢変化やそれに伴う多様な感覚を体験させてくれるものである。これらの運動には、日常生活では経験できない運動に対する興味と、それがすばらしいできればで行われたときの美しさへのあこがれを充足してくれるものが内包されており、このことが楽しさの源泉となっている。また、非日常的で経験の少ない運動に取り組むことによって、「やりたいのにできない」「自分の思い通りに動かない」と感じたり、反対に動きのコツを身につけてできるようになり、動き方を改善し、さらに「いつでもできる」状態にすることによって、心地よさや動きの快感を味わったりすることができる。そのようにしてできるようになった技を組み合わせ、演技として発表（表現）することをとおして達成感を味わい、相互に認め合う喜びを感じたりすることもできる運動である。

構造面に着目すれば、器械・器具の特性を生かした回転、懸垂、バランス、支持跳躍などの巧技的課題をもつ技で構成されている。一つひとつの技には名称がつけられており、動きの構造からそれぞれに運動課題をもっている。したがって、技の習得をねらいとする授業においては、技の課題性や構造に着目して段階的・系統的に学習を進めることが重要となる。身体的効果や精神的効果に着目すれば、非日常的で巧技的な運動を覚えていくなかで、自分の身体をコントロールする能力やそれぞれに必要な筋力や柔軟性が高まる。その時、自分の身体を動かすための工夫や努力、また、友達と協力することも同時に学ぶことができる。

器械運動系の学習のねらいとしては、まずは非日常的で多様な感覚を体験させてくれる運動の楽しさを味わい、そして「基本的な技に取り組み、それぞれについて自己の能力に適した技が安定してできるようにするとともに、その発展技をできるようにする。また、できるようになった技を繰り返したり組み合わせたりすることができるようにする」ことが考えられる。

2 新学習指導要領の改訂のポイント

小学校の改訂においては、基礎的な身体能力を身につけ、運動を豊かに実践していくための基礎を培う観点から、発達の段階に応じた指導内容の明確化・体系化が図られた。「基本の運動」については、高学年への系統性が見えにくいものとなっていたことから、従前「内容」として示していたものを「領域」として示すように変更された。したがって、基本の運動の内容の一つであった「器械・器具を使つての運動遊び」は領域として示され、中・高学年段階で学習される「器械運動」領域との系統的関係を明確にした。器械・器具を使った運動遊びは、「固定施設を使った運動遊び」、「マットを使った運動遊び」、「鉄棒を使った運動遊び」、「跳び箱を使った運動遊び」で内容を構成している。

「器械運動」は従前では4学年から実施されてきたが、児童の発達段階を考慮し、3学年から実施されることになった。中・高学年ともに「マット運動」、「鉄棒運動」、「跳び箱運動」で内容を構成している。マット運動は回転技、倒立技を、鉄棒運動は上がり技、支持回転技、下り技を、跳び箱運動は支持跳び越し技を取り上げている。なお、マット運動における回転技、倒立技の分類については、発達の段階を考慮し児童が学びやすくなるよう配慮している。小学校学習指導要領解説体育編には、習得すべき技と動きの様相が例示として具体的に示された。例示されている技を系統性と発達段階に基づいて整理すると、表1のようになる。

(表1：技の例示「技の系統性」)

学 年		1・2学年		3・4学年		5・6学年			
		運動遊び		基本的な技		発展技		更なる発展技	
マ ツ ト	回 転 技	丸太転がり							
		ゆ り か ご	前転がり		前転	安定した前転 大きな前転 開脚前転	倒立前転 跳び前転		
			後ろ転がり		後転	安定した後転 開脚後転	伸膝後転		
	倒 立 技	背支持倒立(首倒立) かえるの足打ち 壁登り逆立ち		壁倒立	安定した壁倒立 補助倒立 頭倒立 ブリッジ	倒立 倒立ブリッジ			
		支持での川跳び		腕立て横飛び越し	安定した腕立て横飛び越し 側方倒立回転	ロンダート			
鉄 棒	上 が り 技	跳び上がりや跳び下り		膝掛け振り上がり 補助逆上がり	安定した膝掛け振り上がり 膝掛け上がり 安定した補助逆上がり 逆上がり	もも掛け上がり			
		ぶ ら 下 が り	易しい回転		かかえ込み回り 後方片膝掛け回転	安定したかかえ込み回り 前方支持回転 後方支持回転 安定した後方片膝掛け回転 前方片膝掛け回転			
	下 り 技				前回り下り 転向前下り 両膝掛け倒立下り	安定した前回り下り 安定した転向前下り 片足踏み越し下り 安定した両膝掛け倒立下り			

				両膝掛け振動下り	
跳 び 箱	切 り 返 し	踏み越し跳び 支持でまたぎ乗り・またぎ下り 支持で跳び乗り・跳び下り 馬跳び, タイヤ跳び	開脚跳び	安定した開脚跳び 大きな開脚跳び かかえ込み跳び	
	回 転 系		台上前転	安定した台上前転 大きな台上前転	首はね跳び 頭はね跳び

3 体ほぐしの趣旨を生かした導入的運動の紹介

(1) ウォーキング(交流)

ライン上を歩き, 出会った人と自己紹介をする。

(2) じゃんけんゲーム

勝ったらステージが上がっていく。(バスケットコート of サークルを利用して)

(3) バランスじゃんけん(腕支持感覚を養う)

腕立ての状態, 勝ち負けによって「うつぶせ 腕立て 片足上げ」の体勢を変えていく。

(4) 手押し車じゃんけん(腕支持感覚を養う)

ペアで移動をしながら, じゃんけんを行い, 勝ったペアが足を持って次の相手を探す。

(5) ジャンプ遊び

ア 手足同時に開く 閉じるを連続ジャンプ

イ 手は開く 閉じる, 足は閉じる 開くを連続ジャンプ

ウ 手は開く 閉じる(2拍子), 足は開く 開く 閉じる(3拍子)を連続ジャンプ

(6) ストレッチ

(7) V字バランス

(8) かえる逆立ち

(9) ブリッジ

4 マット運動

(1) 子どもたちの待機のさせ方

マットの横に並ばせると友達の動きがよく見える。学習内容によって, 待機の仕方を工夫する。

(2) ゆりかご

ア 大きなゆりかご

手や足を伸ばす(うさぎさんで)ことで, 大きなゆりかごになる。また, おしりを高く上げさせ, 足を倒しながら最後にきゅっと縮めてしゃがみ立ちになるようにする。



ゆりかごで, 順次接触技術・回転加速技術を身につけさせる。順次接触技術は, 後頭部, 背中, 腰が順番についていく感覚。回転加速技術は, しゃがみ立ちになるために必要な感覚である。

イ シンクロゆりかご

ペア，グループでシンクロさせる。

シンクロをさせながら，子どもを観察することで体を調整できる，できないをチェックすることができる。

(3) 開脚前転

大きなゆりかごで足を最後に「きゅっ」と縮めるタイミングで，足を広げるようにする。

手を内側にすると，体を起こしやすくなる。

場の工夫として，落差ができるように，斜めにしたマットを重ねる。



(4) 後転

ア ゆりかご

前転のときは腰を上へ伸ばしたが，後転は斜め後ろ（頭の上）に腰を伸ばしていく。

イ 肩越し後転

手のひらをマットにつけず，斜めに回る。

最初から手を耳の横で構えさせると，肘が伸びてしまいできない場合があるので，ゆりかごで手をつくときに肘を曲げさせる。



(5) 倒立系

ア 側方倒立回転 マットを使って，川跳びの練習をする。

徐々に肩の上にお尻を乗せていく感覚を練習させる。

イ 倒立前転 壁登り逆立ちの練習をする。

手，肩に体重を乗せながら，頭の上にお尻がくる感覚を身に付けさせる。

5 跳び箱運動

(1) 開脚跳び

高さだけに興味が行かないようにする。跳び箱が跳び越せるようになったら，切り返しの動きを身につけさせることで安全面に配慮したり，ふわっとした感じ（心地よさ）を体験させたりする。練習は段階的に行い徐々に一連の動きを身につけさせる。

ア またいだ状態から支持跳躍（またぎ下り）をする。

イ 手とお尻を少しずつ離して，支持跳躍（またぎ下り）をする。

ウ 跳び箱上で正座から支持跳躍をする。

「1，2，1，2，1，2の3！」と声をかけさせながら感覚に慣れさせる。

エ 跳び箱を高い台とその半分の台2台を縦に並べて，支持跳躍をする。

オ 2，3歩助走を付けて支持跳躍をする。

カ 助走を付けて一連の動きにする。

安全確認をする。（ロイター板，跳び箱，マット）



(2) かかえ込み跳び

(3) 台上前転

ア 積み重ねたマットの上を回って着地をする。

イ 積み重ねたマットの手前に跳び箱を置き，マットの上を回る。

足を先に付こうとして背中を跳び箱の角で打つ危険があるので，



体を丸めて（首を曲げて）回転させる。

ウ 積み重ねたマットの上にスポーツタオルを置き，その幅で練習する。

着手は台を挟んで，頭が手の間につくようにする。

エ 跳び箱の上に重ねたマットをおいて，台上前転をする。

オ 跳び箱だけで台上前転をする。

補助は，おなかを持ち上げ首を入れる。そして，着地するとき脇を支えるようにする。

(4) 台上前転からはね跳び

台上前転で落ちそうになったら，はね跳びを入れていく。



6 鉄棒運動

低学年から遊具（固定遊具，ブランコ遊びなど）でしっかり遊ばせる。

揺れを大きくする動きを体験させる。

(1) 跳び上がり，跳び下り

懸垂握りから支持握りに変化させる。

懸垂握りのままでは前方支持回転はできないことを理解させる。

(2) 逆手，順手

前方に回転する技は逆手，後方に回転する技は順手。

(3) 跳び上がり，支持振動からの跳び下り

肘をゆるめたり，手首をゆるめたりしながらさせる。

ア 遠くに着地する。

イ ペアでシンクロ支持振動をする。

(ア) 向き合って手をつないで着地する。

(イ) 180°体をひねって手をつないで着地する。

(4) 膝掛け振り上がり

ア ぶら下がった状態から支柱を使って上がる。

イ 同じ側の膝と脇を鉄棒に掛け，膝を振って上がる。

ウ 掛けた膝と反対側の脇を掛け，膝を振って上がる。

エ 膝を掛け反対側を両手で握り，膝を振って上がる。

オ 膝掛け振り上がり

口伴奏や補助を活用する。

(5) 前方支持回転

ア 布団干しの状態から，足の曲げ伸ばしで体を揺らし起き上がる。

腰のカギの位置を確認する。

イ 布団干しの状態から，膝の後ろをもち，足の曲げ伸ばしで体を揺らし，「1，2，3！」で着地する。

ウ 支持の状態から，前に倒れながら膝の後ろをもち，だるま回りをする。

回転加速をつけるために，背筋を伸ばして勢いをつけて回るようにする。

エ 前方支持回転

補助は，起き上がりの部分で背中を押す。



7 指導と評価の一体化に向けた学習指導の在り方

(1) 指導と評価の一体化

ア 指導したことを評価する。

評価基準，評価の方法と，学習のねらいや学習内容の間に整合性が見られるようする。

また，評価が指導過程（P D C A）の一部であり，指導したことの実現状況を確認するとともに，次の指導の改善に生かすようにする。

イ 観点別評価により，多面的に一人一人のよさを認める。

評価は，技能などを一面的に評価するものではなく，観点別評価により多面的に一人一人行うものである。また，1単位時間に1つか2つに絞って評価する。

ウ 評価規準による質的評価を行う。

運動の技能を中心としたタイムや回数等を量的に評価するものではなく，子どもたちが自ら獲得し，身に付けた資質や能力の質的な面を評価する。

（例：陸上運動（ハードル走）で，「単に何秒で走れたのか」といった数値で評価するのではなく，「ハードルをリズムカルに走り越えられたか。」といったインターバルの走り方やハードルの越え方などの動きの質の高まりを評価する。）

エ 努力を要する状況と判断されそうな子どもに対する手立て。

「おおむね満足できる」状態になるような具体的な手立てで支援する。

オ 目的に応じた評価方法を活用する。

(2) 単元計画の作成

ア 指導内容の明確化

6年間の見通し（いつ，どこで，何を指導するのか）をもち，各学年の出口でどんな状態にあればよいかを考える。

イ 手立ての充実

ゲーム化，めあてのもたせ方（導入の工夫），段階的指導，場の設定など。

ウ 子ども同士のかかわり

ペアで見合ったり，集団観察したりすることで個人種目の集団化を図る。そのためには，ペア学習の仕方や発達段階に応じた補助などを低学年から積み上げていく必要がある。

第5学年 マット運動（6時間）						第6学年 マット運動（6時間）						
1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5	6	
オリエンテーション	学習活動① 技を安定してできるようにしよう		学習活動② いろいろなリズムの回転をつなげて回ろう			発表会	オリエンテーション	学習活動③ リズムに変化をつけて回転しよう		学習活動④ ペアやグループでリズムを合わせて回転しよう		発表会
	単技 習得		習 熟					・小さく速く 大きくゆっくり リズムに変化をつける	・リズムに変化をつけて連続技 ・ペアで考えた技の組み合わせでいいか考える			
	連 続		い ろ い ろ な リ ズ ム で									

【 ボール運動系 】

日置市立土橋小学校

教諭 辻野 健太郎

1 「ゲーム」、「ボール運動」(以下、「ボール運動系」)の特性や魅力について

ボール運動系は、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る。また、ボール運動系は、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が、中学年の「ゲーム」の内容は、従前の「バスケットボール型ゲーム」、「サッカー型ゲーム」及び「ベースボール型ゲーム」から、「ゴール型」、「ネット型」及び「ベースボール型」とされた。これは、ボール運動系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ことを示している。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に示した攻防の楽しさや喜びが求められる点に特徴がある。

ゴール型	ネット型	ベースボール型
コート内で攻防が入り交じり、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、一定の得点に早く到達することを競い合う。	攻守を規則的に交代し合い、一定の回数内で得点を競い合う。

【 表1 型ごとに解決すべき課題 】

これらの領域における技能は、「ボール操作」及び「ボールを持たないときの動き」で校正している。「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制御する技能である。「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、見方をサポートする、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である。

2 新学習指導要領の変更点を踏まえた運動の意欲を高める学習指導の在り方について

(1) 「ボール運動系」における新学習指導要領改訂のポイント

中学年、高学年ともに攻守の特徴(類似性・異質性)を踏まえた3つの「型」から種目が整理された。これは、それぞれの「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に配慮するためである。高学年の「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。また、これらの種目に替えてそれぞれの型に応じたハンドボールなどのその他のボール運動を指導することができることとされている。また、学校の実態に応じて「ベースボール型」は取り扱わないことができることが、内容の取り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、体系化させた結果である。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に配慮し、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とは、小学校1年生から高校卒業までの期間を3つの時期に整理していることを指す。それらの時期は、小学校1年生～4年生「様々な動きを身に付ける時期」、小学校5年生～中学校2年生「多くの領域の運動を体験する時期」、中学校3年生～高校3年生(指導要領では「それ

以降の年次)」 「自分にあったスポーツを選び、深める時期」である。この点を踏まえ解説では、「ボール運動系」の学習内容を例示している。

なお、運動の取り上げ方が一層弾力化され、低学年、中学年及び高学年に示されている「体づくり運動」以外のすべての指導内容について、2学年のいずれかの学年で取り上げ指導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、どの程度の時間をかけ、どのように扱うのか、年間計画として学校全体で検討し、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応じた適切なゲーム(運動)の選択が重要になる。しかし、各種の球技の公式のルールでゲームを行おうとすると、ルールそれ自身やゲームを行うために必要な技能が難しく、小学校のすべての児童がゲームを楽しむことは困難である。そのため、ややもすると、実質的にゲームに参加できず、楽しめなかったり、意欲をなくす児童が現れることも考えられる。そのため、すべての児童が「ボール運動系」の特性や魅力に触れ、楽しく進んで学習することができるように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。

ア 「易しいゲーム」: 中学年の児童が取り組みやすいように工夫したゲーム

(簡単なボール操作で行える、比較的少人数で行える、身体接触を避けるなど)

イ 「簡易化されたゲーム」: 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

(人数、コート of 広さ、プレー上の制限、ボールその他の運動施設や用具など)

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立てたりして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) 単元構成上の工夫

ゲームでは、集団対集団で競う楽しさを児童が十分に味わえるように、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ている。

単元計画を立案する時には、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といった流れや、1) 今ある力で十分に運動を楽しむ段階、2) 新しい力で運動の楽しさを広げたり、深めたりする段階、といった流れなどいくつかの視点の持ち方が考えられる。さらに、基礎的なボール操作の技能習得は準備運動に位置づけ、時間をかけて習熟していくように配慮するといった取り組み方や、まずゲームを行い、必要となる技能を導き出したり、発見したりした後に習得を図るように配慮するといった取り組み方など、いくつかの進め方が意識される必要がある。

右図は下線の
ような段階で構
成した指導計画
1~3時 = 1)
4~7時 = 2)
8~9時 = 3)

	1	2	3	4	5	6	7	8	9
オリエンテーション	共通メニュー (準備運動, 学習内容の確認)				共通メニュー (準備運動, 学習内容の確認, ルールの確認)				
グループング 約束事の確認 ルールの確認	初めのルールでの 簡易化されたゲーム (3対2) ゴールの工夫	簡易化されたゲーム (3対2) フリーシュートゾ ンの追加	簡易化されたゲーム (3対2) 選択したルール	簡易化されたゲーム (3対3) 制限ゾーンの活用	ゲームにおける 課題の話し合い 練習方法の紹介	効果的な 攻め方の理解 (チームの練習)	簡易化されたゲーム (3対3) 制限ゾーンの活用 コートごとに選択したルール		
ゲームにつながる 遊びや運動の紹介	前半の振り返り 態度面の押さえ	前半の振り返り ルールの工夫の 振り返り	ボール操作の ポイントの確認	ボールを持たない時 の動きのポイントの 確認	課題に応じた 練習方法の選択 態度面の押さえ	課題を解決する ポイントの確認 作戦の選択	前半の振り返り よい動きの紹介 作戦の練習		
初めのルールでの 簡易化されたゲーム (3対2) ゲームの工夫	簡易化されたゲーム (3対2) 選択したルール	簡易化されたゲーム (3対2) 選択したルール	簡易化されたゲーム (3対2) 選択したルール	簡易化されたゲーム (3対3) 制限ゾーンの活用	簡易化されたゲーム (3対3) 制限ゾーンの活用	簡易化されたゲーム (3対3) 制限ゾーンの活用 作戦の確認	簡易化されたゲーム (3対3) 制限ゾーンの活用 コートごとに選択したルール		

【高学年「バスケットボール」(全9時間)単元計画例】

3 ボール運動系の授業づくりについて

(1) 授業づくりのポイント

学年	内 容
低学年	ゲームを楽しく行うために、運動の規則や場を工夫する。 よい動きを共有するために、動きのポイントを押さえる。 動き方に気付くように、具体的な言葉かけをする。
中学年	易しいゲームとなるように、規則や運動の場を工夫する。 ゲームを楽しく行うために、作戦例や個人の動きのポイントを押さえる。 課題に気付くように、具体的な言葉かけをする。
高学年	楽しさや喜びにふれることができるように、ルールや運動の場を工夫する。 作戦の立て方や動きのポイントを押さえるためのよい動きを共有する。 課題や解決の仕方がイメージできるように、言葉かけを工夫する。

(2) ゲームの授業を始める前に ~受容的雰囲気作り~

ア フェアプレーの誓い

- 1 試合前にあいさつをする。
- 2 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。「ドンマイ」「次、がんばろう」
- 4 試合中に反則をしたら、自分から言う。
- 5 危険なことはしない。
- 6 勝っても威張らない、負けても文句を言わない。
- 7 負けたことや失敗したことを人のせいにしない。



【チームでの話し合い】

イ 役割を決める ~チームへの所属感，一体感を高める工夫~

- 1 ゼッケンナンバーと名前の確認
- 2 リーダー
- 3 ファイトコール

4 授業における実践例について

(1) タグを使ったゲーム タグは、はちまき等で代用可能

ア タグとり鬼

決められた範囲(コート)の中で、腰に付けた2本のタグを取り合う。
2本ともとられたら、コートの外に出る。
個人 vs 個人，グループ対抗など形態を変えて楽しむことができる。



イ ジャンケンタグとり鬼

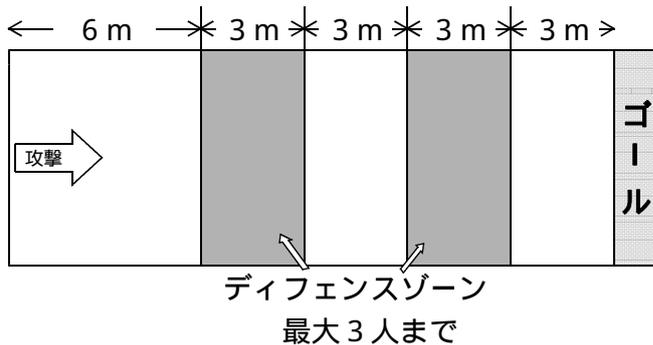
2人でジャンケンをして、勝った方はタグを取られないようにゴールまで逃げる。負けた方は、相手のタグを取りに行く。
ジャンケンの方法も、手ジャンケン 足ジャンケンにするなど工夫する。



ウ 宝とり鬼(陣取りゲーム) ~戦術学習の入口~

- ・ 攻撃側は、鬼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。
- ・ タグを取られたら、タグを受け取ってスタートに戻る。
- ・ ゴールまで通り抜けたら得点となる。

- ・ 攻守交代（1～2分間）
- ・ 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。



作戦タイムをとり，すり抜ける作戦や守りの隊形などを考えさせる。

教師は，「どうやったらすり抜けられるか」「どうやったら守りやすいか」などの発問をし，参考になる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 陣取り型ゲーム） : 攻撃 : 守備

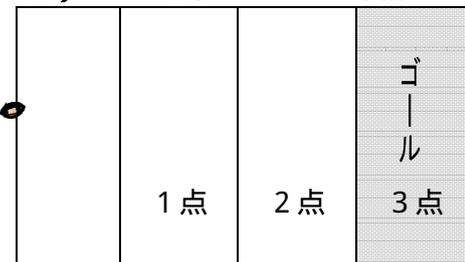
ア キャッチボール

チームで2人組になり，ライスボールを使ってキャッチボールをする。

ポイントは，ボールの後ろ側を持ち，耳の横から押し出すようにして，スナップを効かせる。

イ ラン&キャッチ

スタートラインから1人が走り，もう1人が投げる。キャッチした所が点数となる。



【基本的なフラッグフットボールのコート】

ウ 3対3のゲーム（QB：クォーターバック 初めにボールを持つ人）

(ア) 攻撃はセットプレー（1回ずつ）で，1人が2回QBをしたら攻守交代する。（6回）

(イ) 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回の攻撃が終了する。

(ウ) 1回の攻撃ごとに作戦タイム（ハドル）を30秒程度とる。

(エ) ディフェンスは，スタートラインより前には入れない。

(オ) ボール保持者がタグを取られたゾーンの得点となる。

(カ) タグを取られるまで走り続けてよい。



3対3のゲームの様子

(3) コーンシュートゲーム

半径2mの円の中心に置かれたコーン（ポートボール台の上に置く）を円の外から攻撃はボールで落とし，守備はそれを阻止するゲーム。

ア ボールタッチゲーム（ピボットの習得をねらったゲーム）

2人組で，1人がピボット（軸足を決めて立つ）している人のボールにタッチする。

イ パスゲーム

(ア) 2対1

2人で守備者（1人）にボールをとられないようにパスをつなぐ。
スペースを見つけて動くための活動

(イ) 2対2

2人で守備者（2人）にボールをとられないようにパスをつなぐ。
守備者を引きつけてスペースをつくり出す動きを生み出す活動



ウ パス シュートゲーム (チェストパスを使って)

(ア) パス シュート

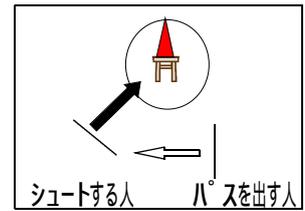
パスをもらって、コーンにシュートする。

(イ) パス パス パス シュート

パスをもらって、一度パスを返して、再びもらってからシュートする。

(ア),(イ)は「友達と何回連続で倒せるか」など課題を広げる工夫ができる。

また、ボールの種類を変えると、ゲームの難易度も変えることができる。

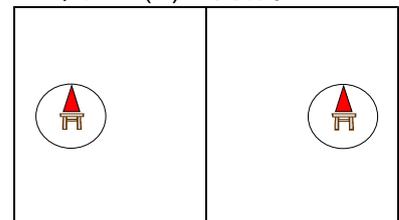


エ シュートゲーム (バスケットコートを使う)

(ア) 2対1：ボールは攻撃2人に1個ずつ、円の内の攻防はできない、シュートはチェストパスのみ、時間は30秒間

(イ) 3対3：ハーフコートで行う、ボールは攻撃3人1個ずつ、他は(ア)と同様。

(ウ) 3対3：オールコートで行う、ボールは1個、パスのみ、サイドアウトは相手ボール、得点後のリスタートはエンドラインから、時間は2分間



【オールコートで行う場の設定】

(4) ティーボール (ベースボール型)

ア キャッチボール

様々なボール(ソフトテニスボール, ゴムボール, 穴あきボール, ティーボールなど)を使って投げる。(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相手の方に踏み出す。
肘を先に出して、スナップを効かせて投げる。



【ティーを使って打つ練習】

イ バッティングゲーム

実際にティーを使って、試しのバッティングをさせる。

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

ウ 集まりっ子ティーボール

(ア) ティーにのせたボールを打つ。

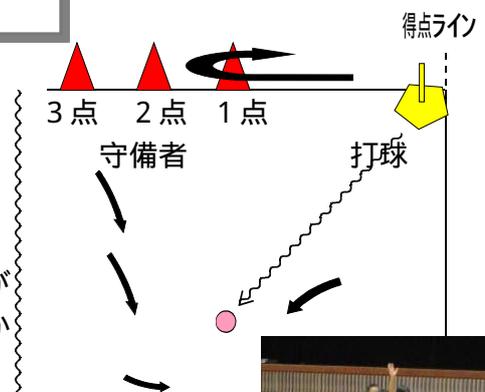
(イ) 打ったら、コーンを回って得点ラインに戻る。

(ウ) 守備者は、ボールを捕った人の後ろに全員並んで、「並んだ!」と言って座る。

(エ) 打者が得点ラインを走り抜けるのと、守備者が全員並ぶのと、どちらが早いかで得点かアウトかを判断する。

(オ) 打者が一巡したら攻守交代する。

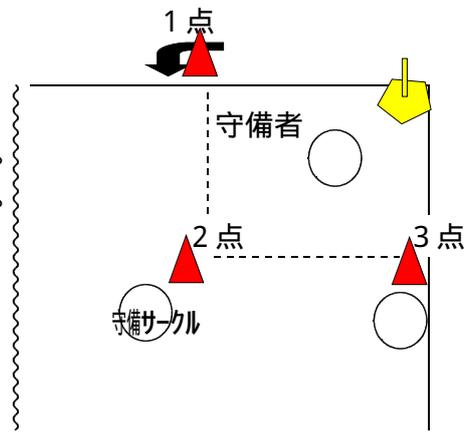
得点が入りにくい時は、コーンを回らずにタッチするだけにするなど、ルール工夫を行うとよい。



エ ティーボール

- (ア) ティーにのせたボールを打つ。
- (イ) 内野で捕球したら全員が守備サークルに集まる。
- (ウ) 外野で捕球したら2人が守備サークルに集まる。
- (エ) 打者が進塁できたコーンまでの得点が入る。
- (オ) 打者が一巡したら攻守交代する。

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，チームの声かけや連携を高めるため，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)

プレールとはげんこつ(握った手)を表す。

ア プレールの練習

2, 3人組で，両手でのプレールを練習する。プレール キャッチ，プレール プレール キャッチ，プレール プレール プレールと段階的に技能の質を上げる。

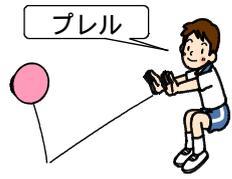
失敗せずに何回続くか競争させたり，受け手が動いたところにプレールさせたりするなど活動の工夫もできる。

イ プレールボール (3人制)

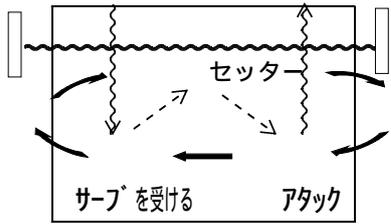
バドミントンコート，支柱，ネットを使用し，ネットの
高さは床から50cm～60cmに設定する。

【基本となるルール】

- (ア) サーブは，相手コートに両手で下から直接投げ込む。
- (イ) 相手からのボールは，必ずワンバウンドしてから後衛がプレールする。
- (ウ) 必ず3人が触り，3回で返す。
- (エ) 同じ人が2回触ることはできない。
- (オ) 自陣にバウンドさせてから返球する。
- (カ) ローテーションしながら行う。



アタックしやすいようなセッターの動き方など3人で役割や動きについて話し合う。
セッターは，サーブの時にはサイドによけておき，サーブ後中央に移動し，チームメイトの方を向く。
3～6人を1チームとし，ローテーションを利用して全員が交代でプレーする機会を設ける。



【5人チームの例】

← : ローテーション

ウ プレール キャッチ キャッチ，シュート

相手からのボールに対し，第1触球のみプレールをし，
他はキャッチをしてもよいとする。

プレール キャッチ キャッチ，シュート(投げる)
(1人目)(2人目) (3人目)

エ プレール プレール キャッチ，シュート

相手からのボールに対し，第1, 2触球をプレールして，
3人目がキャッチ，シュートで攻撃する。

「プレール！ プレール！ キャッチ，シュート！」と
声をかけながら行うとよい。

オ プレール プレール プレール(アタック)

触球する際はプレールをして，3回目はアタック(平手またはげんこつ打ち)で返す。

