

# 平成24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

この資料は、平成24年度「子どもの体力向上指導者養成研修会」に参加された先生方に作成していただいたものです。体育の授業を進める上で、参考になる資料ですので御活用ください。

(参考)

平成24年度「子どもの体力向上指導者養成研修会」

主催：独立行政法人 教員研修センター

共催：文部科学省，奈良県教育委員会

期日：平成24年5月15日(火)～5月18日(金)

場所：奈良県

## 目 次

### ○ 小学校

- 1 体づくり運動 ..... P1～P6  
長島町立本浦小学校 教諭 峰 健一郎
- 2 水泳系 ..... P7～P12  
鹿児島市立星峯東小学校 教諭 高橋 悟郎
- 3 表現運動系 ..... P13～P18  
鹿屋市立西原台小学校 教諭 関 良子

### ○ 中・高等学校

- 4 体づくり運動 ..... P19～P24  
日置市立東市来中学校 教諭 有村 映子
- 5 器械運動 ..... P25～P30  
霧島市立牧園中学校 教諭 井尻 恭史
- 6 球技(ゴール型) ..... P31～P36  
薩摩川内市立樋脇中学校 教諭 有馬 桂介
- 7 球技(ネット型) ..... P37～P42  
南さつま市立坊津学園中学校 教諭 中野 誠也
- 8 武道(剣道) ..... P43～P48  
鹿児島市立谷山北中学校 教諭 瀬戸口 浩司

## 【体づくり運動】

～様々な動きづくりを通して体力の向上を図る部会～

長島町立本浦小学校

教諭 峰 健一郎

### 1 体育科改訂の基本方針と目標

#### 基本方針

体育科、保健体育科については、その課題を踏まえ、生涯にわたって健康を保持増進し、豊かなスポーツライフを実現することを重視し、改善を図る。

#### 体育科の目標

心と体を一体としてとらえ、適切な運動の経験と健康・安全についての理解を通して、生涯にわたって運動に親しむ資質や能力の基礎を育てるとともに健康の保持増進と体力の向上を図り、楽しく明るい生活を営む態度を育てる。

豊かなスポーツライフの実現（将来的に役立てる）

#### 小学校の役割

運動好きにすること

将来何らかのかたちで運動と関わっていける基盤づくり

### 2 体ほぐしの運動（目標は、学習指導要領解説体育編P13）

#### 授業づくりの考え方

体ほぐし運動では、技能や体力の向上を目指すのではなく、手軽な運動や律動的な運動を行い、体を動かす楽しさや心地よさを味わうことができるようにする。その際、自分や仲間の心と体の変化に気付いたり、体の調子を整えたり、仲間との交流をしたりすることを大切にする。

#### (1) 授業づくりの留意点

低学年	体を動かす楽しさや心地よさを味わえるように運動を提示し、説明する時間を短くし、テンポよく進める。 「できた」「できない」ではなく、どの児童も運動そのものを楽しめるようにする。 「体を動かすと気持ちがいい」など「気付き」を重視する。
中学年	運動することの楽しさや心地よさを実感できるように、運動のねらいにあった言葉かけをする。 人数や道具など場の設定を工夫し、運動の楽しさや心地よさに変化を持たせる工夫をする。 運動は低学年と大きく変わらなくても、その運動に対する児童の気付きは変化する。 教師が発問や言葉かけを工夫し、意図的に心や体の変化に気付くようにする。
高学年	体ほぐしの運動のねらいを理解させ、テーマに合った運動を学級やグループ、ペアなどで選ばせ主体的な活動ができるように工夫する。 保健領域との関連を大切にしながら、自己の心や体の変化への気付きを促すような発問や言葉かけを工夫する。

発達段階に応じた「気付き」

### 3 体ほぐしの運動の実際

#### (1) 癒し系

##### ストレッチ

- ・ 1人または2人でリズム体操との違いを明確にする。

##### 肩たたき・ひざタッチ

- ・ 2人またはグループで自分や友だちの体のよわらかさに気付く

##### 人間つな引き

- ・ グループで引き手は、相手がこちよいと感ずるところまで引っ張る。

#### (2) 遊戯系

##### じゃんけんゲーム

- ・ 指導者に勝つ、負ける後出しじゃんけん
- ・ 全身を使ったじゃんけん
- ・ 命令じゃんけん
- ・ またひらきじゃんけん



##### じゃんけんすごろく

- ・ 3～4ヶ所に分かれ、握手などしてじゃんけんをする。勝った人は次の場所に進み、負けた人はその場所で新しい相手を見つけじゃんけんをする。2～3周であがり。

#### (3) ダンス系

##### まねっこ遊び

- ・ ペアやグループで、リーダーに合わせて跳んだり這う動きなどを合わせたりする遊びをする。



#### (4) チャレンジ系

##### フラフープ輪くぐり

- ・ グループで一列になり、端から輪を通していく。手は使わず、体全体を使って輪を通していくようにする。成功したら全員でハイタッチ！

##### 平均台遊び

- ・ グループ別に平均台に並び3分間で左右が入れ替わる。失敗したら再スタートし、完了したら、台上で全員が手をつないで万歳をする。



#### (5) 体操系

##### ジャンプ遊び

- ・ 両足でどこまで跳べるかに挑戦する。
- ・ マットを活用し、1～3人でホッピングなどの跳び方で跳ぶ。複数の場合は、タイミングを合わせる。



##### ミラー遊び

- ・ ペアの相手の動きに合わせて動く。その際、リズムカルな動きをまねるようにする。簡単な動きから始め、体操系の動きまで発展させるとおもしろい。

#### (6) 伝承遊び系

##### あんたがたどこさ

- ・ 円になり、右回りに両足ジャンプする。「さ」の時は、逆に跳ぶ。前と横へ跳ぶ方法もある。「うさぎとかめ」で8・8・4・4・2・2・1・1拍子で、肩たたきや膝たたきもある。

##### なべなべそこぬけ

- ・ ペアでのなべなべそこぬけ
- ・ グループになったのなべなべそこぬけ  
円になり「そこぬけ」で右足を右手の上に入れる。「そこがぬけたら」で左足を上げながら体の向きを変える。



4 多様な動きをつくる運動（遊び）（目標は、学習指導要領解説体育編P6，14）

授業づくりの考え方

教師にとっては、意図的に体の基本的な動きを身に付けさせることをねらいとする。児童にとっては、夢中になって運動（遊び）を楽しむうちに、結果として動きが身につく。・・・そんな授業。

低学年：特に、「動きのレパートリーを増やす」ことを大切にする。

中学年：「動きのレパートリーを増やす」ことに加え、「基本的な動きを組み合わせる運動」を取り入れることで、低学年より基本的な動きがスムーズにできるなど、「動きが高まること（洗練化）」を重要視する。

(1) 授業づくりの留意点

低 学 年	<p>運動遊びの楽しさを味わい、児童の「やってみたい」などの歓声上がるような魅力的な活動の場を設定する。</p> <p>動きのコツを広めるための言葉かけ、よい動きの賞賛や紹介をし、活動の広がりや深まりを促す。</p> <p>動きによって、人数や回数、距離、時間、姿勢、用具、方向などを変化させる。</p> <p>易しい動きから条件を変えたり、競争したりして、様々な動きを多様に経験することで、動きのレパートリーを増やしていく。</p>
中 学 年	<p>簡単な動きを組み合わせ、少し難しい運動に挑戦させ、児童のやる気を高める。</p> <p>動きの質を高めるために、はじめから教師がポイントを教えてしまうのではなく、実態に応じた教師の言葉かけや提示物を作成する。</p> <p>楽しさを深めるために、グループを固定化し、友達の伸びや変化を継続して気付かせる。</p> <p>中学年では、2つ以上の動きを同時に行ったり、連続して行ったりする運動（基本的な動きを組み合わせる運動）を通して、基本的な動きを身に付けていく。</p> <p>「ちょっと難しい動きに挑戦してみよう」と楽しみながら、組み合わせの動きに取り組む中で、結果的に動きの質が高まっていくようにしていく。</p>

動きのレパートリーを増やす 徐々に動きが高まる

5 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（遊び）

ペーパースティックでバランス遊び

- スティックで、しなやかな動きやボディバランスと集中力を養う。  
写真はスティックのバランスをとりながら平均台の上を歩く「基本的な動きを組み合わせる運動」である。低学年はその場でバランスをとることから始め、中学年の基本的な運動の組み合わせにつなげるとよい。



フープ回し、フープ転がし

- 連続して回転させるために、タイミングよく力を加えたり、バランスよく体を支えたりする。  
手や手首、腕、足首、大腿部などでも回す。このことにより、体のバランスやボディコントロールなどの力が高まる。

## (2) 体を移動する運動(遊び)

### 丸太運び

- グループでひとり丸太役を決める。その他は、体を密着させて転がり、丸太役を運ぶ。距離は約 10~15m ほどにし、回転して体を移動させる。

### フープがたおれる前にダッシュ

- ペアや円陣でペアでは、その場でひとりがフープを回転させ、2~3メートル離れたもうひとりがたおれる前にキャッチする。円陣では、数人とばしでキャッチしながら回るなど工夫を行う。

### フープ足入れ

- 1人またはグループで転がっているフープに、足を何回入れるかを競う。グループの場合は、入れ替わりながら足入れをチャレンジする。

## (3) 用具を操作する運動(遊び)

### ペーパーリングキャッチ

- ペアや円陣隊形で投げられたペーパーリングを手や足、頭などでキャッチする。新聞紙等柔らかい紙で作成する事により、安全性も確保できる。



### グループボールキャッチ

- グループであんたがたどこさの曲に合わせて「さ」のタイミングで、ボールをワンバウンドさせたりして隣の人や1人飛ばしで渡す。

## (4) 力だめしの運動(遊び)

### 動物(ペンギン・クマ・クモ)運動

- クラスみんなで様々な動物の動きをまねすることで、腕や足の筋力を高める。BGMをかけながら楽しく活動できるようにする。

### 棒引きグループ対戦

- グループで※ 体育館や校庭の真ん中に同数の棒を置き、合図で棒を引き合い、筋力を高める。たくさん棒を引いたグループが勝ちとなる。

### 様々なじゃんけん

- おんぶじゃんけん
- 腕立てじゃんけん
- ※ おんぶや腕立てなどを通し、筋力や筋持久力を高める。

## (5) 基本的な動きを組み合わせる運動

### 回転ボールキャッチ

- 1人またはグループで前回りをした後、他の児童からボールを投げてもらいキャッチする。1人の場合は、ボールを高く上げ前回りをしてキャッチするなど発展させていく。



### 長なわキャッチ

- グループでリズムとして、1(跳ぶ) 2(パスをもらう)、3(後ろを向く)、4(次の人にパスをする)、5(ぬける)などして跳ぶ運動と用具を操作する運動を組み合わせる。

### じゃんけんすごろく

- クラスみんなで跳ぶ、はねる、走るなどが行える場の設定を行う。3~4ヶ所に分かれしてじゃんけんをし、勝ったら決められた動きで次の場所に進み1ポイントとする。決められたポイントになったら、あがりとなる。負けた人はその場所で新しい相手を見つけじゃんけんをし、決められたポイントになるまで続ける。



## 6 体力を高める運動（目標は、学習指導要領解説体育編P14）

### 授業づくりの考え方

体力を高める運動では、直接的に体力を高めることをねらいとしている。そのため、運動を通して体力の高め方を学ぶことが最も中心的な課題である。児童一人一人が、体力を高めるためのねらいをもって運動することを大切にする。単調な運動をただ続けるだけ、といった授業にならないように、「体力を高めるためにどのような運動をするとよいのか」について、運動することを通して学ぶことを大切にする。

### (1) 授業づくりの留意点

児童の身近な例を取り上げ、体力の必要性を実感できるようにし、体力を高めるために自分にあった運動を工夫させる。

人数や回数，時間，姿勢，用具，方向など視点を示す。

お互いに教え合うことで動きのこつが理解でき，自己の体力の高まりが実感できるようにする。

継続することの大切さや体の発達に合わせた体力の高め方を理解させ，授業で学習したことを家庭でも実践できるような資料を提供する。

## 7 体力を高める運動の実際

### (1) 体の柔らかさ及び巧みな動きを高めるための運動

#### 円陣フープ投げ上げキャッチ

- グループで

円陣になり、ひとりがその場でフープを投げ上げ、となりの人がキャッチする。発展系として、ひとりとはしやふたりとはしなどの技にもチャレンジさせてみる。

#### 前回りキャッチ

- 1人で

ボールを投げ上げ、前転してノーバウンドでキャッチする。難しいときは、ワンバウンドしてからキャッチさせるとよい。



#### Gボール中当てドッジボール

- グループで

バスケットボールのサークルとGボールを使いドッジボールを行う。転がされるGボールに当たらないようにかわす楽しさがある。また、外野のポジショニングで、サークル内にいる人の運動の効果が高まるドッジボールである。



#### 対人になってペーパーリング飛ばし・ペーパースティック投げ

- 2人1組で

高めに張ったネット（またはロープ）をはさんで両サイドから、ネットを越えて相手陣内へリング・スティックを投げ飛ばし、キャッチする。慣れてきたら、2人の距離を離す工夫もできる。

#### いろんなボールで体一周

- 1人で

大きさの異なるボールを数種類用意する。それぞれの課題に応じてボールを選択し、膝を曲げないで体の周りを一周させる。



#### フープ逆回転連続跳び

- 1人またはグループで

フープを逆回転させ元の場所に戻ってくるように転がす。戻ったフープを跳び越す。また、グループで何回跳び越せるかゲーム化させ、関心・意欲を高まらせるように工夫する。

### フープ輪くぐり

- 1人またはグループで  
まっすぐフープを転がし、フープの中をくぐり抜ける。また、グループで何回くぐり抜けるかゲーム化させ、関心・意欲を高めさせるように工夫する。

## (2) 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

### 壁逆立ち

- 1人で  
「60秒間」を最大の目標に、自分にあった課題で挑戦させる。壁逆立ちができない場合は、腕立て伏せのような姿勢やかえる立ちなどをさせ、壁逆立ちの基礎となる運動を習得させる。

### 舞い上がり

- 1人で  
ビニールテープを身長のおよそ2倍程度(個人の能力に応じて3~5倍程度に長くする)に切り、腕や腰につけスタートダッシュや持久走を行う。テープ床から離れが舞い上がるようにする。

### 長なわキャッチ発展版

- グループで  
長縄キャッチと同じ要領で、縄を跳ぶ回数を増やしたり、縄を跳んでいる人数を増やしたりして、動きを持続する能力を高めさせる。

### 長なわ・短なわランド

ひとりやグループの課題を解決するために、長なわや短なわを使い川とびで力強く遠くに跳ぶなど、場の設定を工夫する。

### 宅急便

- グループで  
タオルに乗った人を、決められた場所に運ぶ(行きと帰りで入れ替わったり)運動である。授業の雰囲気盛り上げるために、グループで競争させたりするなどの工夫ができる。

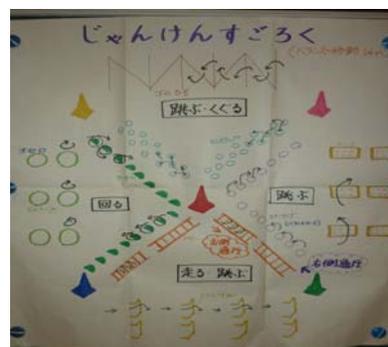


### 腕支持バランス

- 2人1組で  
1人が床の上におお向けの姿勢をとる。互いに足首あたりをつかむ。上の人が水平になるように体の2人とも腕を伸ばし体を支える。秒数によって得点化し、ゲーム化することもできる。

### じゃんけんすごろく【体力向上バージョン】

- クラスみんな  
これまで本紙で紹介してきた、じゃんけんすごろくと同じ要領で、勝ったら決められた動きで次に進むルールである。ただし、このじゃんけんすごろくは負けても、中央をとり次の場所に進むルールである。決められたポイントになったら、あがりとなる。じゃんけんは勝ち負けがはっきりし、偶然性があり授業が盛り上がる。そのため、負けた場合はやや運動量が多くなるような道具を設定する。



## 【水中での動きをつくる運動】

鹿児島市立星峯東小学校  
教諭 高橋 悟郎

### 1 水中での動き（以下「水泳系の運動」）の特性や魅力について

#### (1) 水泳系運動の魅力と各学年で求められている学習のねらい

水泳系の運動の楽しさは、「冷たさや浮力などの心地よさ」、「できなかったことができるようになる楽しさ」、「記録（距離・速さ）を求める楽しさ」、「競い合う楽しさ」、など多様である。このような多様な楽しさは、克服型・競争型・達成型などのスポーツの特性に当てはまり、自己の技能レベルや体力、志向に応じて選択が可能である。また、個人で行うスポーツとしてだけでなく、リレーや対抗戦など仲間と交流・協力しながら楽しむこともできる。さらに、身に付けた水中での動きや泳力が基礎となり、競泳・飛込・シンクロナイズドスイミング・水球・オープンウォータースイミング（海や湖などで行う長距離競泳）・日本泳法などの競技としての水泳はもとより、健康のための水泳やライフセービングなどの生涯スポーツへと選択肢を広げることにも繋がる。したがって、小学校で行う水泳系の領域の学習は、水の特性や水泳系の運動の魅力を体験的に理解することから始まり、発達段階に応じて段階的・系統的に生涯スポーツの基礎となる能力を身につけることが求められる。

水泳系の領域構成は、低学年が「水遊び」、中学年が「浮く・泳ぐ運動」、高学年が「水泳」となっている。さらに、「水遊び」は「水に慣れる遊び」と「浮く・もぐる遊び」、「浮く・泳ぐ運動」は「浮く運動」と「泳ぐ運動」、「水泳」は、「クロール」と「平泳ぎ」で構成されている。低学年・中学年の運動では、それぞれの児童の能力にふさわしい課題に挑み、活動を通して水泳の特性を知り、水に慣れ親しむことで、課題を達成する喜びを味わうことが求められる。高学年では、低学年・中学年の運動で水に慣れ親しむことや水に浮く・泳ぐなどの経験を十分にしておくことで、高学年での心地よく泳いだり泳ぐ距離を伸ばしたりすることに楽しさや喜びを味わうことができる運動へとつなげることが求められる。

そして、中学校では、小学校の学習を受け、記録の向上や競争の楽しさを味わう学習を行う。なお、中学校第1学年及び第2学年で扱う泳法は、「背泳ぎ」、「バタフライ」の泳法が加わって4泳法となり、「クロール」か「平泳ぎ」のいずれかを含んで2つを選択して学習する。さらに3年次にはさらに「複数の泳法で泳ぐこと、又はリレー」が加わり、5つの中から選択して学習する。

#### (2) 水泳の技能特性

水泳系の運動は、水の特性の影響を直接受けるという点で陸上における各種の運動と大きく異なるため、水の特性を体験的に理解することが重要である。特に、水が身体に与える物理的特性である「浮力」、「抵抗」、「水圧」については、水泳系の運動の運動特性や魅力に直結するものである。「浮力」が身体に作用することで、固定した支持点がなくなり、ふわふわとした無重力感が体感できるとともに、水面に対して身体を平行にして泳ぐ動作が可能となる。「抵抗」については、水は空気の約830倍の密度であり、水中を進む場合の抵抗は速度のほぼ2乗に比例する。この抵抗をいかに避けるか、そして、この抵抗をとらえていかに推進力を得るかが技術的な課題となる。「水圧」については、特に呼吸法に影響を与える。胸まで水に浸かると水圧の関係で胸が圧迫されるために十分な呼気ができず、苦しさに繋がることも多い。このような水の中に入った時の環境の変化に十分なれることが大切である。

### (3) 指導の工夫

高学年の泳法の学習につなげるためには、小学校低・中学年段階で、水に十分慣れ、基本的な水中での体の動かし方や呼吸法をしっかりと習得しておく必要がある。

水泳は、経験による能力の差が開きやすい領域である。したがって、一人一人の児童が自己の能力に応じた課題をもち、練習を工夫し、互いに協力して学習を進めながら、水泳の楽しさを味わうことができるようにする具体的な方法の一つとしてグルーピングの工夫が考えられる。同質のグループの学習は、それぞれの課題に対応した練習ができ、教師からの支援も行いやすく、技能の習得を目的とした展開で効率的な方法である。また、異質グループの学習は、児童同士の教え合い・学び合いを促すことで、児童同士の関わり合いを通して、技能をより深く学ぶことができる方法である。

## 2 体ほぐしの運動の趣旨（気付き、調整、交流）を生かした学習指導の在り方について

水泳は「感覚のスポーツ」と言われるほど、水中での身体感覚（認識）が重要である。水中では、浮力があるため、身体の重心を安定させるのが難しく、自分の体の状態がどのようになっているかを認識するのは簡単なことではない。したがって、水泳系の学習においては、自分の体との対話（筋感覚や皮膚感覚など）を通して、筋肉の緊張や弛緩をうまくコントロールすることになる。このような学習を通して体や心の気づきを促す。

また、水中では、適した水温と気温であれば、心身共にリラックスしたり、適度な強度で楽しく運動したりして心身の調子を整えることができる。また、浮力による解放感、水の冷たさによる爽快感は、精神的なりフレッシュにつながるため、水泳系の授業では体験を大切にしたい。

さらに、交流を深める活動では、様々な集団で行う活動を水中で行うことで陸上とは違った盛り上がりを見せることがある。

また、水泳運動は、恐怖心が壁となって、学習が停滞することが多い。よってその恐怖心を取り除くためにも、集団でのリズム水泳などを楽しみながら行う活動は特に有効である。単元のはじめの段階や毎時の導入段階では積極的に取り入れたい。

## 3 体力を高めるために体を動かす意識をもたせる学習指導の在り方について

水泳系の運動は、バランスの良い全身運動であること、水の抵抗や浮力を利用して負荷の調節が可能であること、可動域を大きく使用することで身体の柔軟性を高めることができること、水中で続けて長く歩いたり泳いだりすることで呼吸循環器系の機能向上に役立つこと、さらに、浮力により不安定な状態になることや水に平行に浮いて泳ぐことは日頃の移動方法とは違うため、たえず身体感覚を頼りに調節することでバランス能力を養うことができることなどが、体力向上面の特性として挙げられる。

小学生段階では、低学年のうちから体力を高めることを意識させるのではなく、意欲的に学習に取り組んだり楽しく夢中に運動を楽しんだりすることによって、結果として体力が高まるようにすることが大切である。そのためには、運動する時間を十分に確保し能率的に学習できるような指導計画や展開が求められる。

水泳系の運動では、待っている時間が長くなると、運動する時間が少なくなるだけでなく体温が奪われ、体調を悪くしたり意欲をなくしたりしてしまうこともある。そうならないためにも、施設の有効活用と泳ぐ場所の設定、泳ぐ方向や順序、間隔などを工夫するなど、場づくりを大切にして指導することが大切である。また、意欲的に活動する工夫として、リズム水泳などの音楽を使用して楽しく動くことも工夫の一つとして考えられる。

#### 4 水泳系の新学習指導要領（平成23年度実施）の変更点について

表1 旧学習指導要領

第1学年及び第2学年	第3学年及び第4学年	第5学年及び第6学年
基本の運動		水 泳

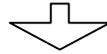


表2 新学習指導要領

第1学年及び第2学年	第3学年及び第4学年	第5学年及び第6学年
水遊び	浮く・泳ぐ運動	水 泳

従前の学習指導要領では、低学年及び第3学年の「基本の運動」領域の内容の一つであった「水遊び」、「浮く・泳ぐ運動」が高学年の「水泳」につながる単独の領域として整理された。また、原則として第4学年で指導することになっていた「水泳」は、発達段階の観点からいきなり近代泳法にはいるのではなく、呼吸しながらバタ足で泳ぐなどの初歩的な泳ぎを中学年に入れ、第5学年から行うことになった。

高学年の「水泳」の内容は従前と変わらず、「学校の実態に応じて背泳ぎを加えて指導することができる」ことが示されている。また、スタートから泳ぎへのスムーズな移行を容易にするという技術面と、安全確保の面から、「水中からのスタートを指導する」ことが加えられた。

なお、適切な水泳の場の確保が困難な場合には、従前どおり、「水遊び」、「浮く・泳ぐ運動」及び「水泳」を取り扱わないことができるが、これらを安全に行うための心得については、必ず取り上げることになっている。

#### 5 水中での動きの質を高め、水泳の特性に触れる指導について

人間は生まれながらに・・・・・・・・。  
人間は全員（100%）・・・・・・・・泳げるようになる。  
泳ぎの上達は・・・・・・・・に比例する。

泳げない  
練習すると  
練習量に

「多彩な教材を使用した展開」「興味・関心を高めるための創意・工夫」が大切

##### (1) 水遊び

「水に対して抱く不安感や不快感による心身の緊張を除去すること」、「顔つけ」、「呼吸法」が課題である。「水に慣れる遊び」では、水につかっただけのまねっこ遊びや水かけっこ、水中を歩く・走るなどの活動を行う。「浮く・もぐる遊び」では、壁や補助具を利用して浮く遊び、水中に沈んでの遊び、バブリングやポピングなどの活動を行う。

より細やかなスモールステップを確立する

水の中は「楽しい」+「あとにつながる動き」を組み込む

絶対大丈夫だという安心感を与えられるような場作りをする

課題を一つ一つクリアするための遊びを用意する

補助具を活用する

##### ア ボール運びリレー

##### (ア) ドッジボールを使って



～水をかけながら～



～手は使わず体だけで～



～後向きに走ると～

(1) ピンポン玉を使って



～息を吹きかけながら～

- イ ビート板をつかって
- ウ 沈むボールでリフティング
- エ グループになって

(ア) 空気椅子

(イ) 振り子を支える

(ウ) 片足をもって

リズムに合わせて入れ替える



～足を入れ替えて～

(イ) じゃんけん列車で進む

偶数番目の人が足を離して

(オ) 小渦巻き

偶(奇)数番目の人が足を離して

(2) 浮く・泳ぐ運動

「水の中で足を離しても安心できるようになること」が課題である。「浮く運動」では、様々な浮き方やけ伸びなどの活動を行う。「泳ぐ運動」では、呼吸をしながら初歩的な泳ぎなどの活動を行う。

浮力を十分に得るためには、身体の各部位をしっかりと水の中に浸す

浮くためには沈む 沈む運動も取り扱う

「浮く・進む・呼吸する」という要素を体験させる

基本の姿勢(け伸び)をしっかりと維持する

できる限りゆったりとしたリズムでの動きを目指す

ア ビート板を使って浮いてみる



～立った姿勢から～



～座った姿勢から～



～ビート板を動かして～



～水クラゲ～



～全員で空気椅子～



～左右に、前後に～



～途中で足を離して～

～じゃんけん列車～

イ だるま浮き          ドリブル

ウ 二人組で背浮き



～頭を起こさないように～

エ 沈んでみる



～息を吐き出して沈む～

オ け伸びの練習



～フラフープを使って～



～足を押し上げて～



～股をくぐって～

オ ドル平の形で泳ぐ（浮く・沈むを使って泳ぐ）

- ・ 手のかきは顔を上げる程度にする。
- ・ バタ足でもバタフライのキックでもよい。
- ・ 呼吸をすると体は沈むので、浮くまで待つ。
- ・ ゆったりとしたリズムで行う。

### (3) 水泳

「決められた泳法を習得し続けて泳ぐこと」が課題である。「クロール」「平泳ぎ」「背泳ぎ」「バタフライ」がある。

基本の姿勢（け伸び）を崩さない。

正しい動き（手足のバランスのよい動き）を繰り返す。

ゆったりとしたリズムで動かす。

陸上や水中立位で練習する（感覚づくりをする）。

補助具を活用した練習をする。

手とキックの動作を分けて練習する。

ア クロール

(ア) バタ足

- ・ バタ足で進まない子どもがいる  
水を押し出すようにする

(イ) 手のかき

- ・ スカーリング  
手をお椀形にする  
八の字を書くようにする
- ・ ローリング  
肩を前に出すようにする
- ・ 手が戻ってきてから次の手をかく



～スカーリングの練習～



～ローリングの練習～

不必要に速く手をかかない（楽に泳げる）

(ウ) 呼吸（呼吸がしやすい姿勢をつくる）

- ・ 片手を伸ばしたままバタ足をする

イ 平泳ぎ

(ア) 足の動き

- ・ 足の裏を天井（空）に向けるようにする
- ・ 膝を閉じていても開いてもよい



～片手を伸ばしたまま～



～プールサイドで練習～



～水中立位で練習～

(イ) 手のかき

- ・ 小さな円をかくようにする

(ウ) 一連の動き

- ・ 頭を上げる（呼吸） 手のかく 足を曲げる  
頭を入れる 手を伸ばす 足を伸ばす
- ・ 伸び（進んでいる）を意識する



～頭を最初に動かす～

イ 背泳ぎ

(ア) 浮く

- ・ 耳をしっかりつける（額と顎が並行）  
そして、ゆっくり足を動かす

(イ) 初歩的な背泳ぎ

- ・ 両手で水をかく（ちょうちょ泳ぎ）  
かく位置を変える・・・腰 胸 頭  
ひじの角度やかき終わりに気をつける
- ・ 片手で水をかく  
手をだんだんと水中から出す（親指から出し、  
小指から入れる）



～耳をつけて浮く～

(ウ) 背泳ぎへ

- ・ 片手を伸ばした状態から交互に手をかく
- ・ ローリングを意識する



～ちょうちょ泳ぎで～

## 6 安全に関する留意点について

水泳運動は生命にかかわることから

(1) 安全に関する指導（安全指導）を確実に実施する。

ア ルールを決め、ルールをしっかり守らせる。

イ 児童一人一人が自ら安全に気をつけることができる

(2) 安全管理を徹底する。

ア 施設や用具などの点検をする。

イ 気温、水温、日照、風力、当日の体調などに配慮する。

ウ 入水時間・活動内容や方法に配慮する。



～ローリングを意識して～

## 【 表 現 運 動 系 】

～ リズムに合わせた動きをつくるコース～

鹿屋市立西原台小学校  
教諭 関 良子

### 1 小学校における表現運動について

#### (1) 表現運動の特性と領域

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できる楽しい運動であり、互いのよさや違い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の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内容としても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、低学年が「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。

#### (2) 小学校で取り上げる3つの内容の特性とねらい等の要点

	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ことが楽しい運動	軽快なロックやサンバのリズムによって仲間と関わって自由に踊ることが楽しい運動	日本や外国の伝承された踊りを身に付けてみんなで一緒に踊って交流することが楽しい運動
ねらい ・おもな技能の内容	《イメージになりきって自由に踊る》 ・ 動きの誇張 ・ 変化をつ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	《リズムによって自由に踊る》 ・ 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、変化を付けて踊る	《踊りを身に付けてみんなで踊る》 ・ 基本的なステップや組み方を身に付けて、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 相手との関わり方の工夫 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）

「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が進められ、「フォークダンス」は伝承された踊り方を再現して踊る定形の学習が進められることが特徴で、それぞれに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、学習指導においては、子どもの実態と表現運動との関係を大切に、子どもの今持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、一人一人の創意工夫が生きるような多様な活動や場の工夫、「これだけは押さえない」動きを体験できるようにしてい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適切な内容（題材）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指導が求められる。

## 2 体ほぐしの運動の趣旨（気付き、調整、交流）を踏まえた学習指導の在り方について

これまでの学習指導要領で高学年のみの位置づけであった「体づくり運動」が、低・中学年にも位置づけられ、全学年必修の内容となった。それに伴って、低・中学年の「体づくり運動」領域は、「体ほぐしの運動」と今回新たに示された「多様な動きをつくる運動（遊び）」の2つで構成され、高学年ではこれまで通りに「体ほぐし運動」と「体力を高める運動」の2つで構成されている。「体ほぐしの運動」については、全学年に位置づけられることとなった。

表現運動の学習は、心身を解放し、その心と体を丸ごと投じて実現する自発的な活動であり、『個の違いを認める』コミュニケーションを通して進められる点など、体ほぐし運動との関連が深い。また、リズムダンスの律動的な体験は体ほぐし運動の趣旨をすでに含んでいる。

体ほぐしの運動は授業の導入や準備運動を始め、主運動と関連をもたせるなどの様々な場面で活用できる。

### 単元や毎時間の導入として

友達と気軽に触れ合い関わり合いながら心身をほぐしたり、音楽のリズムに乗って思いきり踊ったりする活動から学習をスタートさせることで、表現運動の学習に入りやすくする。

### 主運動（表現、リズムダンス）につながる内容として

心と体の変化に気付き、体の調子を整え、仲間と交流する活動を子どもの状況に応じていくつか取り上げ、一つ一つの活動において子どもの気持ちが途切れないように仕組むようにする。

#### 《表現運動にふさわしい体ほぐしの運動の例》

- ・ クラスみんなで行う円形コミュニケーションの活動  
（円形は全員が顔を見合わせ、一つにつながって一体感を持てるコミュニケーション）
- ・ 2人組で触れ合いながらゆったりゆっくり行うリラクゼーション（力のオンとオフ）とストレッチング
- ・ 軽快なリズムに乗って友達と2人組で交流して自由に踊る活動  
（リズムダンスの始めの段階と重なる）
- ・ いろいろな条件で歩いたり、走ったり飛び跳ねたりする運動
- ・ ジャンケン、あんたがたどこさ、アルプス一万尺などの動きを伴った遊び  
（リズムカルな動作やポーズなどの変化）
- ・ 新聞紙を使って遊ぶ、ミラーの世界など（体ほぐし的な扱いから表現への発展）

### (1) ダンスにおける体ほぐしの実際

ア ストレッチ（子ども向け）

(ア) うつぶせ（二人組）

- ・ 互いの背中をゆっくりさすったり、パタパタとたたいたりする

- ・ 足のマッサージ
- ・ 膝のストレッチ
- ・ 両足を持ってゆらゆら

(イ) 座って

- ・ 上半身のリラックス
- ・ 肩もみ
- ・ 上体の持ち上げ
- ・ 胸をはる

(ウ) 向かい合って

- ・ 両足を開いて座り，手をつないで上体を大きく回す
- ・ 手を合わせる
- ・ 立ち上がって肩を入れる

イ ストレッチ（大人向け）

(ア) 骨盤を全体重かけて押す

(イ) 脇のリンパを押す

- (ウ) 横向きになって，ふくらはぎをつぶすように押す  
 どんなに痛くても相手のことを思ってしっかりとする

(2) リズムあそび・リズムダンス

ア あいさつダンス

- (ア) スキップで出会った人とハイタッチ 人間関係のくずし  
 (イ) いろいろな空間でタッチ 空間のくずし  
 (ウ) いろいろな身体部位でタッチ 身体のくずし  
 (エ) 倍速，スローモーションでタッチ 時間のくずし



イ アルプス一万尺

音に合わせるのではなく，音にのっけていこう！！

- (ア) 座って歌いながら，手遊びを楽しむ  
 (イ) 立って歌いながら，手遊びを楽しむ  
 (ウ) リズムにのって思いきり踊る（曲を変える＝リズムの変化）  
 ペアをどんどん変えてたくさんの仲間と触れ合う楽しさを味わわせる

ウ リズム+表現

自分なりの表現を入れて  
鈴を使って

自由に即興性のよさを生  
かすことの大切さ

アイアイの曲に  
合わせて、一部  
さるに変身してい  
ます。



表現運動は、体力を高めるために行うものではないが、夢中になって本気で踊れば、「結果として」様々な運動を経験して体力向上に貢献するとともに、体を動かす意識（動機付け）や心地よさ、喜びにつながる運動である。特にここで述べてきた自由な表現やリズムダンスの動きは、固定のパターンにはまらない多様な身体の動きの要素をバランスよく含んでおり、個々の持っている力に応じて、体の柔らかさ（柔軟性）、巧みな動き（調整力）、バランス感覚（平衡性）、力強い動きをはじめ、運動を持続する能力（筋持久力）などを高めるのに効果的であり、小学校の時期に身に付けさせたい様々な身体感覚や他者の体と関わって動く能力を期待できる領域である。

3 表現運動領域の内容構成と「技能」の指導内容の体系化

	表 現	リズムダンス・(フォークダンス)
低学年	「表現リズム遊び」 表現遊び <u>そのものになりきって全身の動きで踊る</u>	「リズム遊び」(簡単なフォークダンス含む)  <u>リズムによって全身で弾んで踊る</u>
何を	身近で特徴のある具体的な動きを多く含む 題材(動物や乗り物など)	身近で軽快なリズム(ロックやサンバ) (ジェンカやタタロチカなどの簡単なフォークダンスを含む)
・どのよ うに	・ いろいろな題材の特徴や様子を捉え、跳ぶ 回る、ねじる、這う、すばやく走るなど全身 の動きに高低差や速さを変えて即興的に踊る ・ どこかに「大変だ!」のお話をつくって続 けて踊る	・ リズムに乗って、その場で弾む、回る、ねじ る、スキップなどの動きを繰り返して即興的に 踊る ・ 友達と手をつないだり真似し合ったりして踊 る
中学年	「表現」 <u>題材の特徴を捉えて多様な感じを表現する</u>	「リズムダンス」 <u>リズムの特徴を捉えて友達と自由に踊る</u>
何を	具体的な生活からの題材( づくりなど) 空想の世界からの題材( 探検や忍者)	弾んで踊れる軽快なテンポのロックやサン バのリズムの曲 曲調やテンポが異なるロックやサンバの曲

・どのよ うに	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 題材の主な特徴を捉え、動きに差を付けて誇張したり、表したい感じを対立する動きや対極の動きを組み合わせ、ひと流れの動きで即興的に踊る</li> <li>・ 表したい感じを中心に、感じの異なる動きや急変する場面をつなげ、「はじめと終わり」をつけて踊る</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ リズムに乗って、その場で弾む、スキップで移動するなどの全身で即興的に踊る</li> <li>・ 体幹部（おへそ）でリズムをとって弾んで踊る</li> <li>・ ロックやサンバのリズムの特徴を捉えて踊る</li> <li>・ 友達との掛け合いを工夫して踊る</li> </ul>
高学年	「表現」 <u>動きに変化と起伏をつけて表現する</u>	「フォークダンス」 <u>特定の踊り方を身に付けて皆で踊る</u>
何を	激しい感じや群の題材（自然、スポーツ等） 関心のあるテーマ（私たちの地球等）	日本の民謡（阿波踊り・ソーラン節・エイサー） 外国の踊り（マイム・マイム、コロブチカ、グスタフス、スコール等）
・どのよ うに	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ メリハリ（緩急強弱）のあるひと流れの動きで踊る</li> <li>・ 「はじめ・なか・おわり」や簡単な群の動きを工夫して踊る</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ ステップや対応の仕方を身に付け通して踊る</li> <li>・ 踊りの背景や特徴を知り、皆で踊る</li> </ul>

## (1) 表現運動の基本の実際

### ア ミラー（２人組）

瞬時に見取って模倣する

よく見るということの大切さ 主体的に物事を見ることにつながる

### イ かけ（２人組 ４人組 動くペアと観るペア）

「止まる」エネルギーが一番強い

はじめとおわりのポーズをつけて「止まる」を意識する

気持ちが入る（イメージが深まる）

「だるまさんがころんだ」で「動く」「止まる」を体感する

### ウ タッチ&エスケープ

おにごっこから導入（動けない高学年などに全力を体感させる）

逃げ方をミラーで（走る以外）

速さ・空間・身体 イメージを持って逃げる

### エ ５～６人組

リーダーのまね 動きが増える

対極を意識する

「止まる」+「ねじる」を条件

対極の連続 動きの変化

【動きの質を高めるキーワード】

対極，あちこち

メリハリ，くり返し



## (2) 表現運動の基本の実際

### ア バトル(いろいろな戦い)

主役と脇役



### イ イメージカード

「忍者に変身！」

対極の動きに挑戦

ねじる、繰り返す、あちこち

ペアグループで見合う

じゅ文 非日常へ

イメージが高まる



### ウ 新聞紙を使って

ほぐし(乗る, 走る, キャッチ)

新聞紙渡し

新聞破り

チアダンス

片付け

### エ 割り箸を使って



## 4 表現運動における指導と評価の在り方

- (1) 表現しやすくするために、心と体をほぐす運動を取り入れる
- (2) いきいきと踊るために、子どもの実態に応じた題材選びをする
- (3) イメージを膨らませ、動きを引き出すための言葉かけをする
- (4) 子どもが「またやりたい」と言える単元計画の工夫をする
- (5) よい動きの見方について学ぶ場を大切にする  
自己評価・相互評価に基づいた学習活動の工夫
- (6) 学習の深まりに応じた個の変容をとらえることを大切にする

## 5 講師寺山由美先生の言葉より

表現運動は、良い学級経営(人間関係)という土壌の上に・・・。