

平成25年度

学校体育実技指導資料



【体育授業実践講座Ⅰ：ゲーム・ボール運動系の様子】



【体育授業実践講座Ⅱ：体づくり運動の様子】



鹿児島県総合体育センター

この資料は、平成25年度子どもの体力向上指導者養成研修（西部ブロック）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25年度子どもの体力向上指導者養成研修（西部ブロック）

主催：独立行政法人教員研修センター

共催：文部科学省

期日：平成25年5月14日（火）～17日（金）

場所：沖縄県

目 次

【小 学 校】

	(ページ)
1 体づくり運動	1～6
鹿児島市立紫原小学校 教諭 田中 崇嗣	
2 器械運動系	7～13
始良市立三船小学校 教諭 井芹 賢二	
3 陸上運動系	14～19
指宿市立今和泉小学校 教諭 吉松 和宏	
4 ボール運動系	20～25
日置市立住吉小学校 教諭 岩川 雅樹	

【中・高等学校】

5 体づくり運動	26～31
南さつま市立金峰中学校 教諭 川畑 勝巳	
6 球技「ネット型」バドミントン	32～35
県立甲南高等学校 教諭 折小野 宏美	
7 武道「柔道」	36～41
長島町立鷹巣中学校 教諭 川畑 順哉	
8 ダンス	42～46
鹿児島市立郡山中学校 教諭 佃 真弓	

【体づくり運動】

鹿児島市立紫原小学校
教諭 田中 崇嗣

1 体づくり運動の授業づくり

(1) 体育科，保健体育科の改善のキーワード

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。

(平成20年1月 中教審答申)

生涯にわたって，末永く運動に親しむ人を育成

運動の楽しさを味わいながら，身につけるべき内容を確実に身につける

スムーズに動ける体づくり

(2) 小学校に求められる役割

- ・運動好きにすること
- ・将来何らかの形で，運動と関わっていけるような基盤づくりを行うこと

(3) 学習指導要領全面実施3年目の課題

ア 体育科全体の課題

- ▲ 2年間で同じ領域を扱う時の指導内容の差異や，どの内容をどこで指導し評価するのかが不明確
- ▲ 担任の違い（経験・知識等）による学年間での内容やレベルの逆転現象
- ▲ 授業と学校行事との関連と学習内容の違い

イ 体づくり運動に限った課題

- ▲ 「多様な動きをつくる運動遊び」のねらいや内容の理解不足
- ▲ 「多様な動きをつくる運動」のねらいや内容の理解不足
- ▲ 「体力を高める運動」のねらいや内容の理解不足
- ▲ 上記の系統性の理解不足

- ▲ 活動ありきになっていないか。
- ▲ 黙々とトレーニングを行い，歓声が上がらない授業になっていないか。
- ▲ 子どもたちの学びにつながらなくなっていないか。

ウ 体づくり運動の課題解決のために

- 指導者は明確な意図をもって指導することが大切。（評価規準を明確にする。）
- ※ ねらいが違えば，同じ運動を取り上げても指導者の視点が変わってくる。
→指導者の言葉かけも変わる。

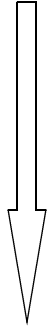
(4) 授業づくりの考え方

ア 体ほぐしの運動

- 低学年から、「気付き」を促すことを重視する。
- 発達段階に応じて、「気付き」の質が高まるように配慮する。

(7) 体ほぐしの運動のねらい

低	「心と体の変化に気付く」とは、体を動かすと気持ちがいよことや力いっぱい動くと汗が出たり心臓の鼓動が激しくなったりすることなどに気付くこと。
中	「心と体の変化に気付く」とは、体を動かすと心も弾む、体の力を抜くと気持ちがいよことなどに気付くこと。
高	「心と体の変化に気付く」とは、運動すると心が軽くなったり、体の力を抜くとリラックスできたりすることなど、心と体が関係し合っていることなどに気付くこと。



イ 多様な動きをつくる運動遊び

- 教師にとっては、意図的に体の基本的な動きを身に付けることをねらいとするが、児童にとっては、夢中になって運動することを楽しむうちに、動きが身に付く…そんな授業を目指す。
- 「動きのレパートリーを増やすこと」を大切にする。
参考：小学校体育（運動領域）まるわかりハンドブック（文部科学省H23. 3）

- (7) その場、その時の瞬時の肯定的な言葉かけを大切にする。
- (イ) 動きを拡げる視点（姿勢・方向・リズム・人数等）をもっておく。
- (ウ) ここでの動きが各種の動きの「もと」を育むことを認識しておく。

ウ 多様な動きをつくる運動

- 動きを工夫し、楽しく活発に運動する中で、基本的な体の動きが身に付く…そのような授業を目指す。
- 「基本的な運動を組み合わせる運動（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）」を取り入れることで、低学年より基本的な運動がスムーズにできるなど「動きが高まること（洗練化）」がポイント。
参考：小学校体育（運動領域）まるわかりハンドブック（文部科学省H23. 3）

- (7) 条件（姿勢・方向・リズム・人数・速さ等）を変化させながら、いろいろな動きに取り組みせる。
- (イ) 動きの工夫を引き出したり、挑戦する意欲がもてるような言葉かけを行う。
- (ウ) よい動きを見せ合う場を設定する。（※ 指導者はポイントの助言を行う。）

エ 多様な動きをつくる運動（遊び）を行う上での注意点

- (7) やらせっぱなしにしない。
- (イ) 動きのコツなどがつかめるよう、「よい動き」を確認することを大切にする。

オ 体力を高める運動

〔ねらい〕 直接的に体力を高めること

〔大切にしたいこと〕

- 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。
 - 「単調な運動を続ける」といった授業にならないよう、体力を高めるには「どのような運動をすればいいのか」について、運動を通して学ぶこと。
- 参考：小学校体育（運動領域）まるわかりハンドブック（文部科学省 H23. 3）

- (ア) 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る。
- (イ) 自己の体力に応じて体力づくりが実践できることをねらいとする。
- (ウ) 中学校以降は、自分の体力に合ったプログラムづくりに移行していくので、そこに結びつく基礎的な内容をしっかりと学習させる。

2 様々な動きづくり

(1) 集団ゲームで仲間づくり（※【 】は運動の内容及びねらい）

【体の移動（調整）】



- ◆ 「1人」「2人」スキップ移動
 - ・自由な方向へのスキップ
 - 出会った相手とジャンケン（負けたら勝った2人の間をくぐる）

【力試し（交流）】



- ◆ グーパー（脚の開閉）
 - ・「10秒間に10回」を最低回数にして挑戦

【力試し（交流）】



- ◆ 「3人」スタンドアップ！
 - ・重心の位置を変えないことを考えて、スタンドアップ！

【体の移動・組み合わせ】



- ◆ 「4人」折り返しの運動
 - ・片足ケンケン ・イヌさん走り
 - ・うさぎ跳び

(2) ジャンケンシリーズ (※【 】は運動の内容及びねらい)

【体の移動・組み合わせ】



- ◆ 関所ジャンケン
 - ・「折り返し運動」の発展
 - (例：片足ケンケンで関所まで移動して、じゃんけんに勝ったら戻る)

【力試し】



- ◆ よじのぼりジャンケン
 - ・脚で壁をよじ登っての逆立ち
 - ・その場で両手歩き
 - ・片手支持でとなりの人とジャンケン

(3) 力試しの運動 (※【 】は運動の内容及びねらい)

【力試し・バランス】



- ◆ バランス崩し
 - ・両足揃えで
 - ・片足立ちで
 - ・ロープを使って



【力試し・瞬発力】



- ◆ すもう (棒を使って)
 - ・おしずもう ・ひきずもう
 - チームを決めて対戦

(4) 短なわ跳び (※【 】は運動の内容及びねらい)

【用具操作 (短なわ)】



- ◆ 15秒跳び
 - ・前回し ・後ろ回し
 - ※15秒間に1回旋1跳躍で30回跳ぶことができれば、2回旋1跳躍は必ずできる。(相関性あり)
 - 【目安の記録例】
 - ・30秒間に80回……2回旋1跳躍が10回できる
 - ・30秒間に90回……3回旋1跳躍が1回できる

【用具操作 (短なわ)】





- ◆ 1回旋2跳躍
 - ・同時にとぶ人数 (1人, 2人…)
 - ・とぶ人が移動する
 - ・回す人が移動する

(5) ボールの投捕 (※【 】は運動の内容及びねらい)

<p>【用具操作 (ボール)】</p>  <ul style="list-style-type: none">◆ 投げ上げキャッチ・手たたき ・ターン ・床タッチ・キャッチボール◆ 的当て (的を準備)	<p>【動きの組み合わせ】</p>  <ul style="list-style-type: none">◆ 前転ボールとり・ゆりかご遊び (前転・後転につながる動き)・前転の起き上がり◆ 前転ボールとり
---	---

(6) チャレンジ運動 (※【 】は運動の内容及びねらい)

<p>【体ほぐし (交流)】</p>  <ul style="list-style-type: none">◆ 平均台での並べ替え〈課題〉生まれた月・名前・身長 他	<p>【体ほぐし (交流)】</p>  <ul style="list-style-type: none">◆ ロック (新聞紙乗り)・広さ (だんだん狭く)
---	---

(7) 長なわとび (※【 】は運動の内容及びねらい)

<p>【用具操作 (長なわ)】</p>  <ul style="list-style-type: none">◆ くぐりぬけ◆ 2人とび◆ 4人とび	<p>【用具操作 (長なわ)】</p>  <ul style="list-style-type: none">◆ むかえとび◆ ひょうたんとび◆ ダブルタッチ (段階を踏んで)
---	--

3 指導と評価の一体化に向けた学習指導の在り方

(1) 「体づくり運動」の指導計画の作成について

ア 学習指導要領に示された (1) 運動, (2) 態度, (3) 思考・判断の内容を確実にバランスよく指導するとともに, 体づくり運動としての学習評価の妥当性, 信頼性を高めることが大切。

イ 指導内容は2年間のまとまりで示されているので、各学年の指導内容を検討するとともに、適切な評価の時期や評価規準についても検討する必要がある。

(2) 学習評価の基本的な考え方

ア 指導したことを評価する，評価したことを指導に生かす

- (ア) 指導と評価は常に一体として考える。
- (イ) 児童の具体的な姿をある程度想定しておく。
- (ウ) 努力を要する児童に対する手立てが重要。

イ 評価の重点を決める

単元を見通した計画を立て、1単位時間にどの観点の項目を重点に評価するか決めておく。

(※ 1単位時間に1項目，多くて2項目)

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。

エ 評価規準の設定について

(ア) 内容のまとまりごとの評価規準

- ① 2学年の指導によって学習内容が身に付いた姿
- ② 内容のまとまりごとの評価規準に盛り込むべき事項

(イ) 単元の評価規準

単元の目標を明確にするとともに、「評価に盛り込むべき事項」を活用し、観点ごとに設定

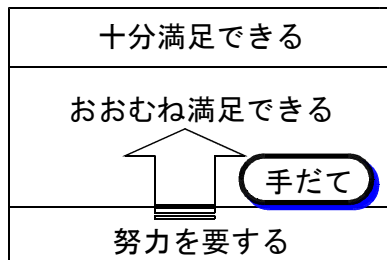
(ウ) 学習活動に即した評価規準

具体的な授業をイメージして、「評価に盛り込むべき事項」や「評価規準の設定例」を参考に、観点ごとに作成

オ 効果的・効率的な評価のために

単元を通して評価項目に偏りが見られたり、評価機会が十分でなかったりすることがないように「指導と評価の計画」を作成しておく。

【参考：「評価規準の作成，評価方法等の工夫改善のための参考資料」(H23.11 国立教育政策研究所)】



(3) 体づくり運動の評価について

ア 内容に示された「運動」と観点別評価の「運動の技能」について

(ア) 「体づくり運動」では、その内容から、他の領域で「技能」と表現されているところが、「運動」と表現されている。したがって、内容に示された「運動」を行うことによって、身に付いた動きについては、運動の技能の観点において評価する。

(イ) 体ほぐしの運動では、運動の技能は評価はしない。

イ 「思考・判断」の評価について

(ア) 児童が思考を深められるような学習資料を準備したり、自らが動きを選んだり工夫したりできる場を設定したりすることが必要である。

(イ) 児童の様子を観察したり、学習カードの記述を見取ったりしながら評価していく。

ウ 「運動」の評価について

(ア) 多様な動きをつくる運動（遊び）では、結果として基本的な動きを総合的に身に付けていくことがねらいであることから、質的な部分を評価する。

(イ) 体力を高める運動では、体力の高め方を運動を通して学習することがねらいであることから、「その運動が正しくできたか」といった質的な部分を評価する。

【器械運動系】

始良市立三船小学校
教諭 井芹 賢二

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

(1) 器械運動系の領域及び内容の構成

1・2年	3・4年	5・6年
器械・器具を使つての運動遊び	器械運動（第3学年から器械運動を規定）	

【内容の構成】



固定施設を使つての運動遊び	
マットを使った運動遊び	マット運動
鉄棒を使った運動遊び	鉄棒運動
跳び箱を使った運動遊び	跳び箱運動

(2) 器械運動系の運動の特性

<ul style="list-style-type: none"> ○ 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。 	<ul style="list-style-type: none"> ○ 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ができる。 ○ より困難な条件の下でできるようになったり、より雄大で美しくできるようになったりする楽しさや喜びがある。
<ul style="list-style-type: none"> ○ 日常的な生活様式では行われない技巧的な動きであり、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。 ○ 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。 ○ 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体」を感じたり、反対に動きのコツを身に付けてできるようになり、動きを改善し、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、友達の前で発表（表現）することを通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ができる。 	

2 マット運動（マットを使った運動遊び）

(1) 前転

※教えるべき内容 **順次接触**：順序よく接触させる。後頭部→首→背中→腰

伝動（伝導）：下体から上体への動きのつながり

- ・教えるべき内容をどのような方法で教えるかを明確にする。
- ・子どもをつまずきの原因を見抜き、ポイントを押さえた指導や場の工夫をする。
- ・全員が同じ課題（練習内容、技）でなくてもよいことを共通理解する。
- ・教えるべき内容がブレないようにする。

ア 順次接触の練習方法

(7) あぐら→膝立ち、あぐら→片足立ち、あぐら→手は胸で組む（手を使わない）



↓
片足で立つ
(中学生レベル)

(イ) 手の支持を利用しないで順次接触を学ぶ。(手の甲をマットに向ける。)



腕の幅を狭く→難易度UP

(ウ) 背筋倒立・・・後頭部から首→肩と接地している感覚を味わわせる。

(エ) 腕組み前転

イ 順次接触時の頭越しの課題＝腰を高くしていき頭を入れる空間作り

(7) 幼児体操教室での練習方法

ハイハイ → 動物さん歩き → 動物さん歩きを速く

(イ) マットの上で

肩幅に両手をついて、両足のつま先を近づけていく。(腰の位置が高くなる)

→後ろの友達のグーチョキパーの合図を見る。(頭が入る)

→後ろの友達が前の友達の腰を軽く押してあげる。 → ゴロンと転がる…

ウ 伝動（伝導）技術獲得のポイント

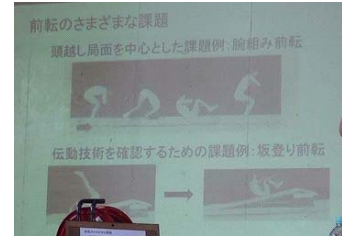
伝動（伝導）技術獲得で大事なポイント＝『体を伸ばす感覚』（体幹をしめる感覚）

→大きな前転や倒立、倒立前転などにもつながっていく感覚・技術



エ 伝動（伝導）技術獲得の練習

- (ア) じぞう起こし
- (イ) ウレタンマットに背中から体をまっすぐにして倒れる。
- (ウ) 坂登り前転



(2) 開脚前転

「開脚前転（後転）は、技ではない！」という考え方

→ 技の系統性から考えて、「伸膝前転（後転）への練習段階」である。

「なぜ脚を開くのか？」脚を広く開いてスムーズに回れたほうがよい？
脚を開くということは？ 回転系の技で教えるべき（獲得すべき）内容は？

- ア 脚を大きく開き、前転する運動→腰の位置が低い。＝膝を曲げた前転と同じ難易度としては、回転しやすい。＝伝動技術が未熟でも回れる。
発展技や難易度を高めようと考え、伝動技術をしっかり獲得し脚を伸ばす必要がある。→脚が伸びる。＝伸膝→腰の位置が高くなる。

イ 開脚前転の練習方法

- (ア) 初歩段階：脚をしっかり開いて開脚前転（腰の位置が低い状態）
- (イ) 発展段階：徐々に脚の開きを狭くしていく。（腰の位置を高くしていく）
- (ウ) うまく起きあがれない場合

- ① 坂道をつくって勢いをつける。
脚を伸ばし、伝動を意識する。

(右写真)

- ② マットで段差をつける。

(下写真)



頭の位置を確認



パートナーに協力してもらい頭の位置を確認して開脚前転



(3) 倒立

※倒立の何が難しいか？

バランスがとれない…

易しい倒立とは？壁倒立から例示してあるが…

- ・壁？補助？支える場所を増やす！
- ・重心の位置、体をしめる感覚
- ・姿勢変化を極力少なくする。

倒立は前転・後転系（腹屈）とは逆の運動 → 『背屈』＝顎を上げる、背筋を伸ばす。

ア 「体をしめる」感覚づくり

(7) お尻を落とすと、支えている補助者には重く感じる。
〔写真1〕

(4) お腹に力を入れてお尻をクッと上げると補助者は
は軽く感じる。〔写真2〕

この時の感覚が体をしめる感覚である。

(7) 高学年になれば,〔写真3・4〕のようにして
体をしめる感覚を確かめてもいい。



〔写真1〕



〔写真2〕



〔写真3〕



〔写真4〕

イ 姿勢変化を少なくし、支える場所を増やす。

(7) 頭倒立から教える方法もある。



普通に脚を上げようとする
と姿勢変化が大きいので



徐々に脚を腕の方へ近づけていき、肘に膝をのせる感
じで、そこから脚を真上へ上げていくと安定する。

ウ 補助の工夫

(7) 跳び箱を足場にして姿勢変化を少なくし、二人で補助する方法（倒立前転の練習）



◎倒立→顎を上げて背屈させ、腰の上に重心をのせる感じ
頭を入れることで腹屈になり、回転運動に変化する。→前転

(4) 前の〔写真3〕〔写真4〕で体をしめる感覚を体感してから、補助して倒立



(4) 側方倒立回転

※ 「体を側方にまっすぐ回転させる」のではなく、「横から倒立し、初めに上げた脚から着地していく」という運動

ア 壁やろくぼくを用いた着地脚の練習

床に手を着き、壁やろくぼくの方を向いて倒立をする。

→ 初めに下ろす脚から順に着地させる。

イ 逆壁倒立からの練習

壁に向かい立つ。

→ 出しやすい手の方から順に着手して脚も上げやすい脚から片方ずつ上げ逆壁倒立をする。

→ 初めに上げた脚から順に反対側へ着地する。

→ 慣れてきたら、壁に脚をのせる時間をどんどん短くし、側方倒立回転に近づく。

ウ 補助をつけての側方倒立回転の練習（補助の仕方）

上記イの要領で逆立ちする。

補助者は腰を支える。

脚をイの要領で着地する。

補助者は腰を横に流す感じで補助する。



(5) 後転（後転倒立）

※ 後転のポイントは？

ア 手のひらを上に向けて耳の横で構える？

イ 体を丸くして回る？

ウ 手でしっかり押して頭をぬく？



ポイントとしては、前転と同じ
順次接触と伝動（伝導）前転と
反対方向なだけ

※ 後転の難しさ・・・最後に頭を越えなければならない。→回れない子ども

ア 赤ちゃんの寝返りの発生→後転のポイント・コツ

イ 足の指をなめようとする赤ちゃん→お尻が床から離れる（持ち上がる）→寝返り

ウ 幼児：脚をもっと上げると斜め後方へ転がれる→回転レシーブのような転がり方

ア 回転レシーブのような転がり方からのアプローチ（後転へのウォーミングアップ）

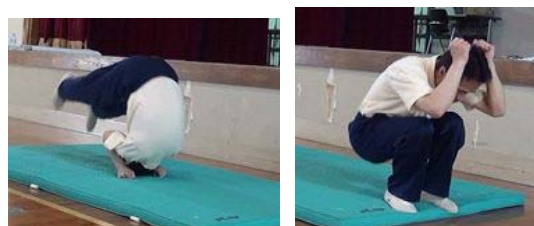
(ア) 耳の横に脚を開いて、膝をつくゆりかご

(イ) 耳の横に両膝をついて斜め後方にゴロン（回転レシーブのような回り方）

イ 手のひらを耳の横で開くことが重要か？ →「頭や首を保護して回りやすければいい。」



手首をにぎって肘で保護する。



頭の後ろでグー

(6) 技の組み合わせ・発表会の意味

ア 技の組み合わせる意味は？

組み合わせは技の足し算ではない！

※ 技を一つ一つ行うことと何がかわるのか？

→ 技の終わりの部分と次の技の初めの部分が融合することが大切である。



例：頭倒立→前転 片足で着地することで前転へのスムーズなターンが可能になる。

イ 発表会の意味は？

(7) 運動の深みを味わう

決められた時間・場所で、人前で演技するという事…緊張＝体調が万全でない。

→ 『本当に身に付いた運動はどんな状況であろうとできる。』

(イ) 集団での発表

人との関わり＝技の構成を考える、技の正確性、協調性、タイミング、楽しさなど

3 跳び箱（跳び箱を使った運動遊び）

(1) 開脚跳びと台上前転…どちらを先に学習すべきか？

どちらが難しいか？教えやすいか？というよりも、異なる学習内容であるという認識が大切である。開脚跳び→切り返し系の技（大きな開脚跳び、抱え込み跳び）

台上前転→回転系の技（大きな台上前転、首はね跳び、頭はね跳び）

(2) 跳び箱運動で教えるべき内容

※ 2種類の「跳び越える」という運動

ア 両足ないし片足で踏み切り、手で支え、あるいは、手でジャンプして足から着地

イ 助走→両足踏み切り→第1空中局面→**着手（手ジャンプ）**→第2空中局面→着地

↓
跳び箱運動で大切な高さ

手ジャンプ！



(3) 着手の練習方法

ア 壁を使った練習



イ 跳び箱を使った練習



ウ マットを使った練習



(4) 着地の安定化

ア ステージの上から膝を曲げて体を伸ばして着地



イ ゴムひもを使って



(5) 抱え込み跳び

ア 手ジャンプ→膝を入れる
手を着いている線の所に
足を着く。



イ 高い位置に上る

(7) 跳び箱を足場にして



(イ) ステージの上に



(ウ) 跳び箱を横にして



(6) 台上前転

※ 「台の上できれいに回る（順次接触）。」にポイントを置くと、それはマット運動になる。

台上前転は「頭はね跳びの練習段階」→台(跳び箱)と身体接触部分を少なくしていく。
跳び箱運動は『手跳び越し形態の運動』=手ジャンプが必要である。

ア 落ちる怖さの克服・安全面の配慮

(7) 足を開いて前回り落ちてみる。
↳ 膝が顔にぶつからない。

(イ) 危険な態勢。恐怖が先に出てしまい、体が緊張して頭の先をついたまま倒れるのは危ない。



イ 練習方法

(7) ステージの上から



(イ) 助走をつけて体を伸ばして



4 鉄棒（鉄棒を使った運動遊び）

(1) 逆上がりの技能とは？

逆上がりができない子は筋力不足？

※ 鉄棒で「上がる」という技術は、
「ぶら下がっている（懸垂）体勢から、支える（支持）体勢になること」

※ 逆上がりとは、
『後方に回転しながら肩角を減少させて手支持姿勢になること』

(2) 肩角減少の技能をどのように育てるか？

ア 幼少期に固定遊具・器具で、ぶら下がったり上ったりを
どれだけ経験しているかが重要である。（幼小連携の大切さ）

イ ターザンロープを使って、楽しく肩角減少技能を鍛える。

ウ 逆上がり補助器がなくても、「脚立」活用が効果的である。



【陸上運動系】

指宿市立今和泉小学校
教諭 吉松 和宏

1 陸上運動系の特性や魅力について

(1) 陸上運動系の特性

陸上運動は「走る」「跳ぶ」などの運動で構成され、記録に挑戦したり相手と競争したりして楽しさや喜びを味わうことのできる運動である。学習指導要領では、発達の段階に応じた指導内容の明確化・体系化をはかる観点から、小学校から中学校、高等学校へのつながりを見据え、表1のように陸上運動の領域が構成されている。

小学校は、低学年の「走・跳の運動遊び」、中学年の「走・跳の運動」、高学年「陸上運動」で構成されている。低・中学年の「走・跳の運動（遊び）」は、走る・跳ぶなどについて仲間と競い合う楽しさや、調子よく走ったり跳んだりする心地よさを味わうことができ、また、体を巧みに操作しながら走る、跳ぶなどのいろいろな動きを身に付けることを含んでいる運動である。高学年の「陸上運動」は、走る・跳ぶなどの運動で、体を巧みに操作しながら、合理的で心地よい動きを身に付けるとともに、仲間と速さや高さ・距離を競い合ったり、自己の目指す記録を達成したりすることの楽しさや喜びを味わうことのできる運動である。

表1 陸上運動系の領域構成

小 学 校						中学校・高等学校
1 年	2 年	3 年	4 年	5 年	6 年	
走・跳の運動遊び		走・跳の運動		陸上運動		陸上運動
走の運動遊び		かけっこ・リレー		短距離走・リレー		短距離走・リレー
		小型ハードル走		ハードル走		ハードル走
		—		—		長距離走
跳の運動遊び		幅跳び		走り幅跳び		走り幅跳び
		高跳び		走り高跳び		走り高跳び
		—		—		三段跳び（高校から）

(注) 投の運動は高等学校から

(2) 陸上運動系の指導に当たって

【低・中学年】

- ・走ったり跳んだりする動き自体の面白さや心地よさを引き出す指導が基本
- ・どのような力をもった児童でも、競争に勝つことができたり、意欲的に運動に取り組むことができたりするよう、楽しい活動の仕方や場の工夫をすること

【高学年】

- ・合理的な運動の行い方を大切にしながら競争や記録達成を目指す学習活動が中心
- ・勝敗を伴う競争では、多くの児童に勝つ機会が与えられるように指導を工夫する。
- ・記録達成の学習活動では、自己の能力に適した課題をもち、適切な運動の行い方を知って記録を高める

2 体ほぐしの運動の趣旨を生かした学習指導例

(1) 走・跳の動きにつながる体ほぐし運動例

ア 自己紹介ストレッチ

「ソーレ・パン!ソーレ・パン・・・♪」鳴らした数でグループを形成したあと、自己紹介をする。その際テーマを設定する。(例 嬉しかったこと、苦しかったことなど)その後、ペア、3人組、4人組でのストレッチをする。

イ 言うことやること

4人グループで行う。全員で腕を組んで横一列にならぶ。指導者の指示のもと、全員で息を合わせて前、後ろ、右、左と言いながらジャンプする。次の順番で行う。

レベル1（言うこと一緒，やること一緒）→レベル2（言うこと一緒，やること反対）→レベル3（言うこと反対，やること一緒）→レベル2（言うこと反対，やること反対）

※ だんだん難しくしていき，最後は少しやさしいレベルで終わるとよい。

ウ いろいろな姿勢からのダッシュ

体育座り，うつぶせ，あおむけ等いろいろな姿勢からダッシュをする。

エ シグナル走

合図でする動作を決めておく。笛1回スキップ，笛2回大股走，笛3回両足とび

※ 長い笛でジョギングをする。動作の間はジョギングでつなぐ。

オ スキップしっぽとり

スキップしながら，しっぽとりゲームを行う。

カ 足じゃんけん

足で「最初はグーじゃんけんポン」とリズムよくじゃんけんをする。

キ ターゲットジャンプ

助走して，フラフープ等のねらったところにジャンプする。得点をつけてもよい。

ク がけつぷちジャンプ

跳び箱から自分の目標とする位置めがけてジャンプする。

ケ 二人でジャンプ

二人で向きあって両手をつなぎ，交替で両足跳びをする。一人が後ろから肩を持って同時に跳び上がってもよい。

コ 踏み切りジャンプ

お互いに目標になる高さを設定して跳ぶ。足先を目標の高さに振り上げたり，肩を目標の高さについたりする。

3 体力を高めるために体を動かす意識を持たせる学習指導例

(1) 短距離走（8秒間走）

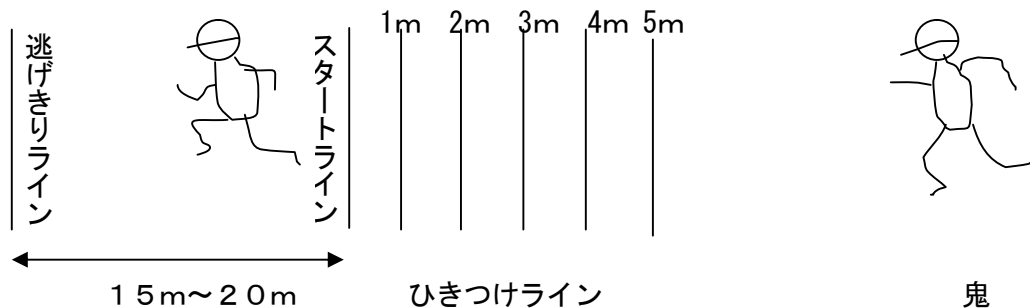


50mコース内に，30mから1m間隔で目印（ライン，コーン）をうつ。それぞれ自分の走力に合わせて，スタート位置を調整させる。



ゴール地点目指して，全力疾走する。ド・レ・ミ・ファ・ソ・ラ・シ・⑩の8秒間のリズムで，最後の⑩の音でちょうどゴールできるようにする。リズムより速くゴール地点についてしまった場合はスタート地点をゴールより遠ざけ，リズムより遅くゴール地点についてしまった場合は，スタート地点をゴール地点に近づける。慣れてくると全員のゴールがそろう。

(2) 肩タッチ鬼ごっこ（ゴーマーク・鬼ごっこ）



まず，鬼がひきつけラインの5mラインに来たら逃げ出し，全力疾走して逃げきり，ラインの外につかまらずに出られるかやってみる。次に4mのひきつけラインに鬼が来たら逃げるという方法で，徐々に距離を縮めながら何回も試走し，ゾーンの中央ラインを越したあたりで鬼が追いついてタッチするようなひきつけ位置を見つける。

※ 走力の近いもの同士で行うとよい。

(3) 折り返しリレー競争

フラフープ、ミニハードル等を利用して、リズム化能力、運動の先取り能力、力を入れたり抜いたりする力の向上のためにコースを設定する。コース設定例は以下の通り。



ジグザグコーンの場
矢印の向きへケンステップの場
フープ両足とびの場
折り返し後気持ちよく走れる場

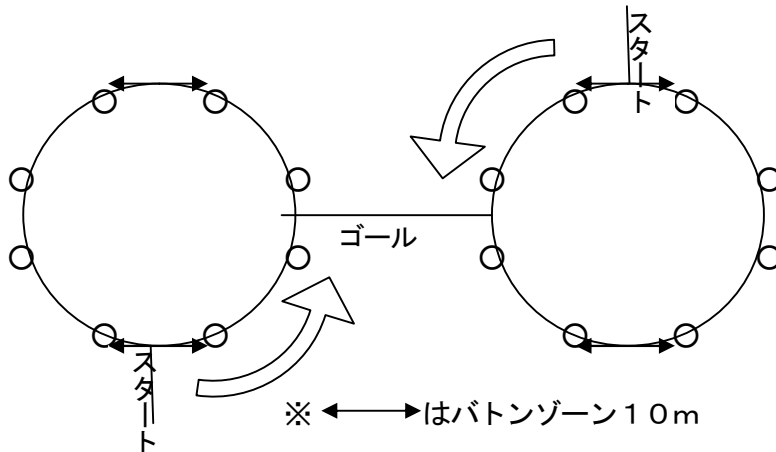


ケンステップの場
※色でステップ足を決める
小型ハードル両足とびの場
※並べる幅に変化をつける。
折り返し後気持ちよく走れる場

※ 動きに条件をつけて取り組ませるとよい。(例 前足部ではねながらチャレンジしてみよう。)

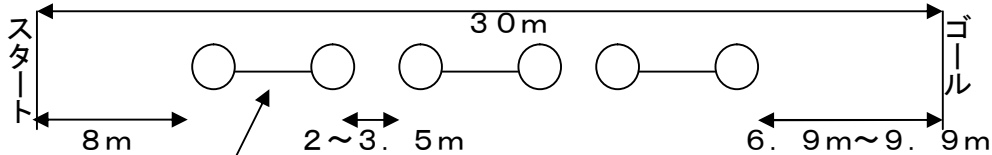
(4) サークルリレー

チーム対抗で下図のような2つのサークルを利用してリレーをする。



1つのサークルで1チーム走るの接触がなく安全にできる。ゴールが同じ場所であること、お互い走っている姿が見えるので競争の楽しさが味わえる。バトンをもつ手は右側の方が走りやすいが、それも気付かせるとよい。

(5) チャレンジワープ走



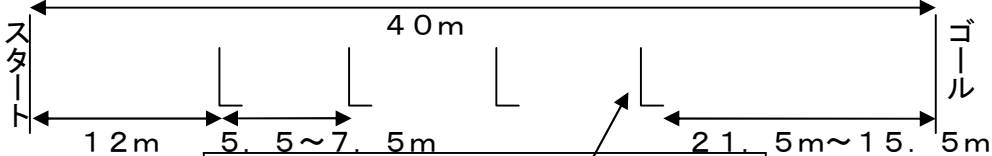
2つのリング(直径80cm)を前後に並べてロープ(110cm)で結んだもの「ワープリング」を30m間に3組置く

※ 条件として、手前のリングに踏み切り足、奥に振り上げ足を入れて走り、インターバル間は2歩で走る。

※ リズムの掛け声は「ワー・プ・イチ・ニイ ワー・プ・イチ・ニイ・・・」で走る。

※ インターバルの違うコースをいくつか設置し、その中から自分に合ったコースを選ばせてもよい。

(6) 40mハードル走



ハードルの高さは50cm, 台数は4台

※ リズムのカウントの仕方は「1・2・3・ジャンプ 1・2・3・ジャンプ・・・」1で着地は強く踏んでぶれないように、2・3を素早く出せるようにする。

※ リズムよく走ることが大切なので、ハードルはゴムハードル等心理的不安がなくなるようなものですとよい。

※ 個人のフラット走のタイムを基準にした得点形式を用いてグループで競争するとよい。

(例 フラット走のタイムを30点として、これにどれだけ近づけたかを得点化する。0秒1刻みで、例えば、タイム差が1秒であれば20点、1秒5なら15点とする。)





(7) チャレンジ・ワン・ツー・ジャンプ (走り幅跳び)

「走運動」と「跳躍運動」の「運動の組み合わせ」をねらいとしている。7歩助走に限定して、「ワン・ツー・ワン・ツー・ワン・ツー・ジャンプ」のリズムで跳ぶ。「踏切が合う」「両足着地で目標ラインを越える」の2つを達成条件として、グループのメンバーの達成度を得点化し、競争してもよい。

4 運動の意欲を高めるための学習指導例

(1) 走り高跳びにつながる予備的運動例

主要運動 (この場合走り高跳び) につながる予備的運動を入れることにより、児童の主要運動に対する意欲が高まる。

	<p>5歩助走のリズムをつかませる予備的運動。「タ・ターン・タ・タ・タン」のリズムを直線でつかむ。フラフープと、途中「ターン」のところにミニハードルをおくことにより、リズムの変化を体感させる。リズムをみんなで声かけることも大切である。</p>		<p>振り上げ足を上げる動きをつかませる予備的運動。最初はフラフープで、次にミニハードルで、最後はハードル(40cm程度)でというように、3つの段階を設定してレベルを上げていく。「イチ・ニ・イチ・ニ・・・」とリズムよくすることが大切である。</p>
	<p>振り上げ足を上げる動きをつかませる予備的運動。足の裏に番号シールを貼り、仲間に見えるように高く振り上げ足を上げて、ゴム紐をこえる。見ている仲間はその都度見えたか、見えなかったか伝える。</p>		<p>腰を上げる動きをつかませる予備的運動。ゴム紐を持つ人は、肩の高さくらいに持ち、跳ぶ人はそのゴム紐を腰の位置で切るイメージで助走して高くジャンプする。走り幅跳びにも応用ができ、その場合はおへそでゴム紐を切るイメージで跳ぶ。</p>

5 指導と評価の一体化に向けた学習指導展開例

～走り高跳び第5学の学習指導事例から～

(1) 単元の目標

- ア リズムカルな助走から踏み切って跳ぶことができるようにする。 (技能)
- イ 走り高跳びに進んで取り組み、約束を守り、助け合って運動したり、場や用具の安全に気を配ったりすることができるようにする。 (態度)
- ウ 自分の力に合った課題設定の仕方、競争や記録への挑戦の仕方を工夫することができるようにする。 (思考・判断)

指導目標で記載する。
語尾は、「～できるようにする。」

(2) 内容のまとめりごとの評価規準

運動への関心・意欲・態度	運動についての思考・判断	運動の技能
跳の運動に進んで取り組むとともに、きまりを守り勝敗を受け入れて仲よく運動しようとしたり、運動する場や用具の安全を確かめようとしたりしている。	自分の力に合った課題をもち、動きを身に付けるための運動の行い方や競争の仕方を工夫している。	跳の運動を楽しく行うための基本的な動きや各種の運動の基礎となるよい動きを身に付けている。

(3) 単元の評価規準

運動への関心・意欲・態度	運動についての思考・判断	運動の技能
<ul style="list-style-type: none"> ・跳の運動に進んで取り組もうとしている。 ・運動の行い方のきまりを守り、友達と励まし合って練習や競争をしようとしたり、勝敗の結果を受け入れようとしたりしている。 ・友達と協力して、用具の準備や片付けをしようとしている。 ・運動する場や用具の使い方などの安全を確かめようとしている。 	<ul style="list-style-type: none"> ・跳の運動の動き方や動きのポイントを知るとともに、自分の力に合った課題を選んでいる。 ・跳の運動の動きを身に付けるための練習の仕方を知るとともに、自分の力に合った練習方法や練習の場を選んでいる。 ・仲間との競争の仕方を知るとともに、競争の規則を選 	<ul style="list-style-type: none"> ・短い助走から調子よく踏み切って高く跳ぶことができる。

関心・意欲・態度の内容は、①意欲②態度・協力③準備・後片付け④安全の視点で体系化されている。

評価規準の語尾はそろえる。【関・意・態】～しようとしている。【思・判】～している。【技能】～できる。

一文に1観点の評価規準になっているか、観点の混在や重複はないかを確認。

(4) 学習活動に即した評価規準

運動への関心・意欲・態度	運動についての思考・判断	運動の技能
<ul style="list-style-type: none"> ①跳の運動に進んで取り組もうとしている。 ②運動の行い方のきまりを守り、友達と励まし合って練習や競争をしようとしたり、勝敗の結果を受け入れようとしたりしている。 ③友達と協力して、用具の準備や後片付けをしようとしている。 ④運動する場や用具の使い方などの安全を確かめようとしている。 	<ul style="list-style-type: none"> ①跳の運動の動き方や動きのポイントを知っている。 ②跳の運動の動きを身に付けるための練習の仕方を知っている。 ③仲間との競争の仕方を知るとともに、競争の規則を選んでいる。 ④自分の力に合った課題や練習方法・練習の場を選んでいる。 	<ul style="list-style-type: none"> ①5歩程度のリズムカルな助走ができる。 ②上体を起こして、振り上げ足をしっかりあげて跳ぶことができる。 ③はさみ跳びで足から着地することができる。

「技能」については、実際の学習活動に合った詳細の評価規準を設定する。

(5) 指導と評価の計画（6時間）

小学校第5学年 走り高跳び（6時間）				
時間	主なねらい・学習活動	学習活動に即した評価規準		
		関心・意欲・態度	思考・判断	運動の技能
1	1 オリエンテーション 学習の進め方を知り、学習の見通しをもつ。 2 準備運動・体ほぐしの運動 3 はじめの記録の測定 4 振り返り・後片付け	③④第1時	①第1時	

2 3	1 用具や場の準備 2 準備運動, 予備的運動 3 学習課題の確認 <div style="border: 1px solid black; padding: 2px;">リズムよく助走したり, 振り上げ足を高くあげたりできるかな。</div> 4 チームで予備的運動の場を選択し練習 5 振り返り・後片付け	①第2時	②第2時 ④第3時	①第3時
		<div style="border: 1px solid black; border-radius: 15px; padding: 10px; width: fit-content; margin: auto;"> 評価方法を「行動観察」とする「関心・意欲・態度」と「技能」の評価については、できるだけ重ならないように計画する。 </div>		
4 5 6	1 用具や場の準備, 2 準備運動, 予備的運動 3 学習課題の確認 <div style="border: 1px solid black; padding: 2px;">最初の記録からどれだけ記録を伸ばせるかな。</div> 4 チームで予備的運動の場を設定し練習 5 チーム競争 6 振り返り・後片付け	②第4時	③第4時	②第5時 ③第6時
		<div style="border: 1px solid black; border-radius: 15px; padding: 10px; width: fit-content; margin: auto;"> 指導と評価の一体化が図られているか確認 学習内容と評価の整合性がとれているか確認 </div>		

(6) 本時の展開 (3/6時間) ※本時では、技能を主として評価する。

本時の目標 ○ 5歩程度のリズムカルな助走ができるようにする。(技能) ○ 跳の運動に進んで取り組もうとしている。(態度) ○ 自分の力に合った課題や練習方法・練習の場を選んでいる。(思考・判断)	
主なねらい・学習活動	教師の働きかけ・評価 (☆)
1 用具や場の準備, 2 準備運動, 体ほぐしの運動, 主要運動につながる予備的運動をする。 3 学習課題の確認をする。 <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-top: 10px;"> リズムカルな5歩助走で踏み切ろう。 </div> 4 活動 ・4つのグループに分かれて活動する。	・運動へのスイッチ・オン状態がつかれる「体ほぐしの運動」を効果的に取り入れる。 ・主要運動につながる予備的運動をすることで、動きの習得につなげる。 ・リズム(タ・ターン・タ・タ・タン)を声に出して確認させる。 ・リズムがとりやすいように、輪をおいておく。 高跳びスタンドにゴム紐をつけて、最初は低く設定しておく。高くしたいという希望があれば、リズムがしっかりとれているか確認したうえで高くする。 <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-top: 10px;"> リズムカルな5歩助走でふみ切ることができる。 【運動の技能①】(観察・カード) </div> ・グループでよかったことや友達のよかったところを発表したり、カードに記入したりする。 ・リラックスできるように、ゆったりとした音楽をかけて行う。 ・グループごとに分担して、後片付けを行う。
5 本時の学習を振り返る。	
6 整理運動・後片付けをする。	

【ボール運動系】

日置市立住吉小学校

教諭 岩川 雅樹

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

(1) ボール運動系の特性や魅力

ボール運動系⇒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

(特性や魅力)… 規則やルール, 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。

(2) 学習指導要領の改訂におけるボール運動系の内容の変更点

	低学年 (ゲーム)	中学年 (ゲーム)	高学年 (ボール運動)
旧内容	<ul style="list-style-type: none"> ・ボールゲーム ・鬼遊び 	<ul style="list-style-type: none"> ・バスケットボール型ゲーム ・サッカー型ゲーム ・ベースボール型ゲーム 	<ul style="list-style-type: none"> ・バスケットボール ・サッカー ・ソフトボール又はソフトバレーボール
現行内容	<ul style="list-style-type: none"> ・ボールゲーム ・鬼遊び 	<ul style="list-style-type: none"> ・ゴール型ゲーム ・ネット型ゲーム ・ベースボール型ゲーム 	<ul style="list-style-type: none"> ・ゴール型 ・ネット型 ・ベースボール型

この改訂は、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運動の特性や魅力に応じて身に付けるという視点から種目が整理された。各型には以下のような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
コート内で攻守が入り交じり, 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。	攻守を規則的に交代し合い, 一定の回数内で得点を競い合う。

(3) ボール運動系の技能

ア ボール操作

ゴール型	シュート, パス, キープなど
ネット型	サービス, パス, 返球など
ベースボール型	打球, 捕球, 送球など

} 攻防のためにボールを制御する技能

イ ボールを持たないときの動き

空間, ボールの落下点, あるいは区域や塁などの目標に走り込む, 味方をサポートする, 相手のプレイ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

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

ボール運動系において「体ほぐしの運動」の趣旨を踏まえる場合, 児童の興味・関心を高めるためには, ねらいが明確で成功体験を保障できる適切な準備運動や運動の工夫が求められる。準備運動段階では, ボールを使って仲間の動きに合わせたり, いろいろな操作をしたりしながら, 心を解放し, 仲間と適切なコミュニケーションがとれるようにしていくことも重要である。

3 体力を高めるために体を動かす意識を持たせる学習指導の在り方について

学習指導要領では、より一層の体力の向上を図ることができるように指導の在り方を改善することが求められている。また、すべての領域において、児童が易しい運動に出会い、伸び伸びと体を動かす楽しさや心地よさを味わうことや、運動の必要性を感じとり、その基礎的・基本的な内容を身に付けることができるようにすることが求められている。

<体力を高めることに関して発達の段階という観点からみた考察>

低学年・中学年	高学年
<ul style="list-style-type: none"> ○ 体力に対する認識が低い。 ⇒運動を楽しく、活発に運動を行って行く中で、結果として体力の向上を図る。 	<ul style="list-style-type: none"> ○ 体力の高め方に関する理解がある程度できるようになっている。 ⇒運動を楽しく行う中で体力の向上を図る。(低・中学年と同様) ⇒意図的に体力を高める指導を行う。

4 学習指導要領の変更点を踏まえた運動の意欲を高めるための学習指導の在り方について

(1) 教材ならびに教具の工夫

学習指導要領で示された内容の確実な習得を目指すためには、児童が学習する内容に応じた適切なゲーム(運動)の提示が必要である。しかし、それぞれの種目の公式ルールでは、ルールやゲームを行うために必要な技能が難しく、すべての児童が運動の特性や魅力に触れ、ゲームを楽しむことは難しい。その結果、実質的にゲームに参加できず、意欲をなくす児童が出てくるのが考えられる。そのため、すべての児童がゲーム・ボール運動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教材や教具を工夫することが求められる。このような観点から、児童の発達の段階に応じた「易しいゲーム」(中学年)と「簡易化されたゲーム」(高学年)を扱うことが明記された。

易しいゲーム(中学年)	簡易化されたゲーム(高学年)
<ul style="list-style-type: none"> ○ 運動の特性や魅力がわかりやすい ○ 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。 ⇒中学年の児童が取り組みやすいように工夫したゲーム 	<ul style="list-style-type: none"> ○ 運動の特性や魅力がわかりやすい。 ○ ルールや形式が一般化しているゲームを、プレイヤーの数、コート広さ、プレー上の制限など、ルールや様式を修正する。 ⇒学習課題を追求しやすいように工夫したゲーム

※ 「簡易化されたゲーム」(高学年)では、「易しいゲーム」(中学年)より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たり、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。

(2) 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る。

単元計画を立案するときには、①学習の進め方を理解し、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う流れや、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う流れなど、いくつかの学習過程の考え方を学校や学級の実態に応じてとることが考えられる。さらに、基礎的なボール操作の習得を準備運動に位置付け、時間をかけて習熟して行くような取り組みも考えられる。

5 授業における実践例

(1) 鬼遊び（低学年） ※タグははちまき等で代用可

ア 隊列ジャンプ（心と心が一つになるように）

5～8名程度で肩に手をのせ1列になり、タイミングを合わせてジャンプする。リズムや動く方向を統一して行うとよい。徐々に人数を増やしてもよい。メンバー内での声かけが重要となる。（例）前後後前右左左右 など



（隊列ジャンプ）

イ 子とろ鬼

5～8名程度で肩に手をのせ1列になり、鬼は列の最後尾の人にタッチする（タグをとる）。列の人は、鬼の邪魔をして守る。列の人は手を離してはいけない。



（子とろ鬼）

ウ 手つなぎタグとり鬼

2人で手をつなぎ、お互いのタグを取り合う。危険がないような配慮が必要。

エ ジャンケンタグとり鬼

2人でジャンケンをし、勝った方はタグを取られないようにゴールラインまで逃げる。負けた方は、相手のタグを取りに行く。手ジャンケン→足ジャンケンなどの工夫も可能。

オ タグ取り鬼

決められた範囲（コート）の中で、タグを取り合う。2本とも取られたらコートの外に出る。個人対個人、3人グループ対抗、5人グループ対抗など形態の工夫も可能。

※ 子どもがいろいろな動きを見つける。それを次第に「作戦」と呼び始める。そのようなうまくいった動きを引き出すような子どもへの問いかけが大切。

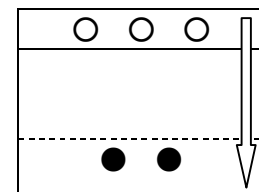
(2) ボール運びゲーム（ゴール型ゲーム・易しいゲーム・中学年）

攻撃側3人対守備側2人でタグを取られないようにゴールラインを目指す。攻撃側を人数で有利にすることで得点が入りやすい。

ア 3人全員がボールを持って攻撃→個の動きが大きく影響。

イ 3人ボール1個で攻撃

ボールがゴールしたら3点、ボールを持っていなくても、ゴールすれば、タグ1本につき1点など得点の工夫も可能である。



ゴールライン

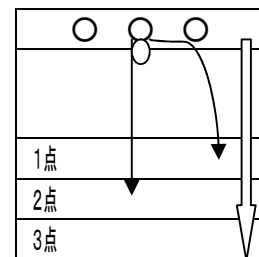
(3) フラッグフットボール（ゴール型・簡易化されたゲーム・高学年）

ア キャッチボール

2人組で楕円型ボールのキャッチボール。ポイントは、ボールの先を持ち、肘を先に出すように投げる。

イ ランアンドキャッチ

スタートラインから1人が走り、もう1人が投げる。キャッチした場所が得点となる。お互いの声掛けやサインなどが重要である。



ゴールライン(4点)

ウ 3対2のゲーム

- ・ 攻撃はセットプレー。一人1回（計3回）パスをしたら交代する。
- ・ パスはスタートラインのうしろから1回のみとする。
- ・ ボールを落とす、ラインの外にボールや人が出る、ボール保持者がタグを取られると1回の攻撃が終了する。
- ・ 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ゾーンの得点となる。
- ・ タグを取られるまで走り続けてよい。

(4) サッカー (ゴール型・簡易化されたゲーム・高学年)

ボールを持たないときの動きが大切である。①角度と②距離を意識させる。ボールをも
らうためにもらえる位置に動かなければいけない。

ア 鳥かご (攻撃側はラインの上のみ動くことができる。)

(7) 3対1パスゲーム

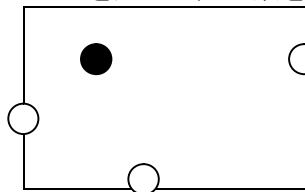
3人で守備者(1人)にボールを取られないようにパスを回す。

(8) 3対1ゴールゲーム

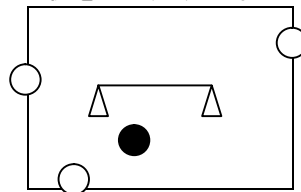
3人で守備者(1人)にボールを取られずにゴールにシュートを決める。

(9) 4対2ゴールゲーム

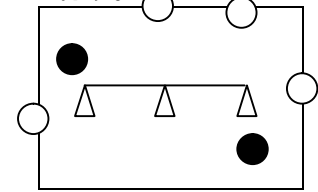
ゴールを広くし、人数を広くした状態で(イ)と同じルールで行う。



(7) 3対1パス



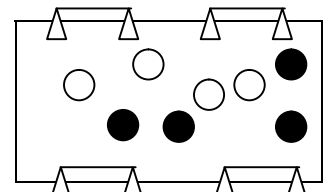
(8) 3対2シュート



(9) 4対2シュート

イ 4対4ゴールゲーム

鳥かごで身に付けたサポートの動きを生かして行う。ゴール
を4つ用いることでサポートの動きに気付きやすい。



4対4ゴールゲーム

(5) プレルボール (ネット型ゲーム・易しいゲーム・中学年)

「プレル」とはドイツ語でげんこつを表す。

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

ラリーが続くことの楽しさを味わう。

- ・ 3人対3人で行う。
- ・ サーブは、相手コートに両手で下から直接投げ込む。
- ・ 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ルする。
- ・ 必ず3人が触り、3回で返す。
- ・ 同じ人が2回触ることはできない。
- ・ 自陣にバウンドさせてから返球する。
- ・ ローテーションしながら行う。

ア プレル(1人目)→キャッチ(2人目)→キャッチ, シュート(3人目)

相手からのボールに対して、第1触球のみプレルし、他はキャッチをしてもよい。

イ プレル(1人目)→プレル(2人目)→キャッチ, シュート(3人目)

相手からのボールに対して、第2触球までプレルし、3人目がキャッチ、シュートで
攻撃する。

ウ プレル(1人目)→プレル(2人目)→プレル(アタック・3人目)

触球する際は、3人ともプレルして、3人目はアタック(平手もしくはげんこつ)で
打ち返す。

※ 人数が3人より多い場合は、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。

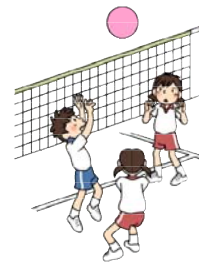
※ 1人目、2人目、3人目がどの位置にいればいいのか、アタックするにはどのようなト
スがいいかなど役割や位置、動きについて話し合う。

※ 「プレル!→プレル!→キャッチ, シュート!」など声をかけながら行うとよい。

(6) ソフトバレーボール (ネット型・簡易化されたゲーム・高学年)

プレルボール同様、ラリーが続く攻防の楽しさを味わう。

しかし、トスを上げることが難しい。⇒簡易化する。



- ・ 3人対3人で行う。
- ・ サービスラインの後ろから山なりのサーブをする。
- ・ 必ず3人が触り、3回で返す。
- ・ 同じ人が2回触ることはできない。
- ・ ローテーションしながら行う。
- ・ ネットは170～180cm程度

ア ファーストキャッチを認める。

セッターにボールが返る。

イ セカンドキャッチを認める。

トスが上がる。

ウ ワンバウンドを認める。

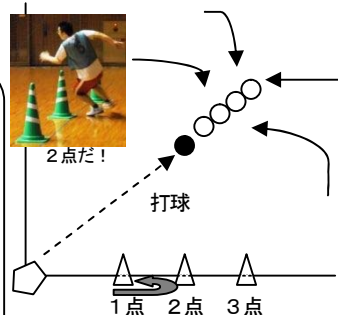
ボールに追いつける。

- ① 子どもの実態に合っているか。
 - ② 楽しさや喜びを味わえる簡易化になっているか。
- ※ しっかりとこの2点を押さえた授業作りをする。

(7) ボールけりゲーム (ゲーム・低学年)

攻撃側は、守りの状況を見ながら走塁を判断し、守備側は、素早くボールの方に移動することが必要となる。

- ・ ティーにのせたボールを打つ。
- ・ 打ったら、コーンを回って得点ラインに戻る。
- ・ 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。
- ・ 打者がコーンを回り、ホームベースまで返ってくると、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。
- ・ 打者が一巡したら攻守交代する。



※ 状況によっては、コーンまでの距離を変更する、コーンを回らずにタッチするだけにするなど、ルールの工夫を行うとよい。

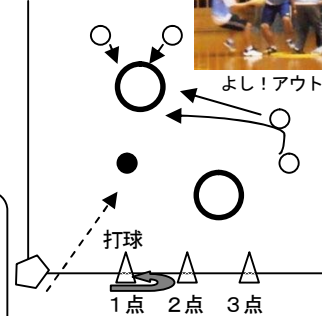
(8) キックベースボール (ベースボール型ゲーム・易しいゲーム・中学年)

攻撃側は、ボールけりゲーム以上に守りの状況を見ながら、蹴る方向を考えたり、走塁の判断をしたりする必要があり、守備側は、どのフープでアウトにするのかの判断が必要となる。



ア キックベースボール I

- ・ ボールをキャッチし、全員が一つのフープの中に集まったらアウトとなる。
- ・ フライを直接キャッチした場合も、同様にアウトを取らなければいけない。
- ・ 攻撃側が全員1回ずつ蹴ったら攻守交代する。



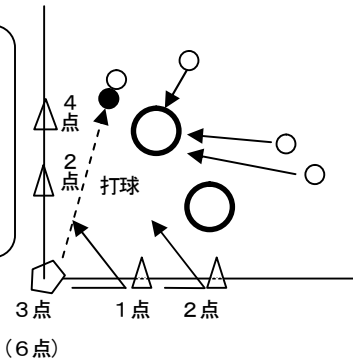
※ どのフープに集まるのかなど、守備側は全員の意識を統一するために、お互いに声をかけることが大切である。

※ 守備側が慣れてきたら、攻撃側の様子を考え、フープの位置を自分たちで考えておくという工夫もできる。

イ キックベースボールⅡ

- ・ 攻撃側は、ボールをけったら、守備側の状況を考えて、走塁のコース（1点なのか、2点なのか）を決定する。
- ・ 守備側は、1人がボールをキャッチしたら、残りの3人が集まっているフープに向かってボールを投げる。
- ・ 守備側の残りの3人は、ボールに近いフープを判断し、集まる。

※ フープの位置を守備側が決定する、フープの数を増やすなどの実態に合わせた工夫ができる。



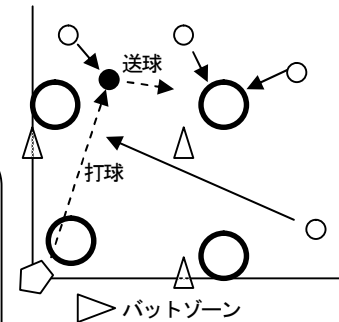
(9) ティーボール（ベースボール型・簡易化されたゲーム・高学年）

攻撃側は、守りの状況を見ながら守備のいないところをねらって打つ技能が必要となり、守備側は、どのフープでアウトにするのか、余った一人が先を考えてどのフープに移動するのかの判断が必要となる。

- ・ 4ベースで行うが、フープをアウトゾーンとする。
→ベースと一緒にすると、衝突などの危険性がある。
- ・ ランナーの走塁より先の塁でアウトにする。
- ・ フープの中に2人入り、1人がボールをキャッチするとアウトになる。
- ・ ランナーは1周回ると4点となるが、アウトにならない限り、2周目、3周目と続けてよい。
- ・ 攻撃側全員が1回ずつ打ったら攻守交代する。
- ・ バットゾーンを用意し、打った後のバットは必ず中に入れる。

※ 捕球者、フープに入る2人以外の1人が、先を考えてフープに移動しておく。

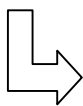
※ お互いに走者の様子を考慮して声をかけることが大切。



(10) ベースボール型の基本的な動きについて

ア 投球動作（投げる）

- × 正面を向いている。 ○ 横向きになっている。
- × 投げ手以外の手を使わない。 ○ 両手を大きく使っている。
- × ひじが下がっている。 ○ 股関節を屈曲させ、軸をやや後に傾けている。
- × フォロースルーがない (ボルト投げ)



- (1) 紙鉄砲 → 肩を使って上から下にたたきつける動き
- (2) バウンド投げキャッチボール → 下にたたきつける投げ方をすることでフォロースルーまで身に付ける。
- (3) ふりかえり投げキャッチボール → 投球者の後ろでボールを持ち、投球者は、ボールを後ろの位置で受け取って投げる。軸が後傾する。

イ 打撃動作（打つ）

- × 立つ位置が前過ぎている。
- × ステップ足が使えていない。
- × グリップの位置が右肩付近にない。
- × スイングのときに後ろ足が浮いている。



- (1) フライングディスク（回転運動）
- (2) バットとボールを使ってのボール運び（並進運動）