

平成26年度

# 学校体育実技指導資料



【中高等学校体育授業実践講座：球技「ゴール型」ソフトボールの様子】



【小学校体育授業実技講座：表現運動系の様子】



鹿児島県総合体育センター

この資料は、平成26年度 子供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26年度子供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26年5月13日（火）～16日（金）

場所：福岡県

## 目 次

### 【小 学 校】

（ページ）

1	体づくり運動 .....	1～4
	志布志市立伊崎田小学校 教諭 横山 健一	
2	表現運動系 .....	5～10
	鹿児島市立福平小学校 教諭 今井 新	

# 【体づくり運動】

志布志市立伊崎田小学校  
教諭 横山 健一

## 1 体ほぐしの運動の趣旨を生かした学習指導の在り方

### (1) 体づくり運動の具体的な指導内容

小学校における体づくり運動領域の指導は、低学年では、「体ほぐしの運動」及び「多様な動きをつくる運動遊び」で構成されている。中学年では、「体ほぐしの運動」及び「多様な動きをつくる運動」で構成されている。高学年では、「体ほぐしの運動」と「体力を高める運動」で構成され、「体の柔らかさ及び巧みな動きを高めることに重点を置いて指導すること」が示されている。

学年	低学年	中学年	高学年
領域	体 っ く り 運 動		
	体 ほ ぐ し の 運 動		
内容	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 体ほぐしの運動

体ほぐしの運動の授業では、子どもたちが自分や仲間の体の状態に気付くこと、体の状態を調整すること、運動の楽しさ・心地よさを味わわせ、仲間と交流させることをねらいとしている。ここでは、体の状態がわかる活動（感覚・心臓・呼吸・脈・柔らかさ）を取り入れることや、仲間と豊かにかかわることのできる活動（教材）を意図的に設定することが重要である。したがって、子どもたちが自己を見つめ、仲間とのかかわりを深めるための問題提示、振り返りの場面や活動中に行う言葉かけや発問が非常に大切になる。また、発達段階や児童生徒の人間関係や実態を考慮する必要がある。さらに、運動するにあたっては、単純な運動から複雑な運動へと段階を追って行わせることに留意する。

#### イ 多様な動きをつくる運動（遊び）・体力を高める運動

多様な動きをつくる運動（遊び）は、楽しく運動（遊び）をしながら体の基本的な動きを総合的に身に付けていくことを目指している。したがって、他の領域では扱われにくい様々な動きを培い、体力向上につなげていくとともに、力いっぱい体を動かすことによって運動好きにしていくことがねらいである。

また、体力を高める運動は、低・中学年で身に付けた動きやそれらの組み合わせをもとに、体力に必要性や体力を高めるための運動の行い方を理解し、自己の体力に応じて運動を組み合わせたり、運動の計画を立てたりしながら、家庭や実社会で体力づくりが実践できることがねらいである。体力の四つの要素（体の柔らかさ、巧みな動き、力強い動き、動きを持続）に応じた高め方があることを、運動を通して学ばせることが大切である。したがって、人数、回数、距離、姿勢、用具などを変化させて運動を工夫しながら行わせることに留意する。

## 2 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

### (1) 体ほぐしの運動

運動経験の有無に影響することなく誰もが楽しめる手軽な運動や律動的な運動を通して、心と体の変化に気付いたり、体の調子を整えたり、仲間と交流したりするために行う。「気付き」、「調整」、「交流」のねらいに迫っていく。

〈運動例〉

- ア 手つなぎジャンケン鬼
- イ 尻たたき遊び
- ウ 手押し車ジャンケン
- エ ジャンケングリコ
- オ ブラブラジャンケン
- カ 板目脚開き
- キ 人間棒倒し



### (2) 多様な動きをつくる運動（遊び）

子どもたちが楽しく取り組み、動きたいという気持ちを満たすような運動（遊び）を行い、その結果として様々な体の動きができるようになるとともに、動きのレパートリーを増やしていくことを目指す。「動きを身に付ける」というねらいがあるため、体ほぐしの運動のねらいとは異なる。

〈運動例〉

- ア 折り返しの運動（スキップ、熊さん歩き、ウサギ跳び、カエルの足打ち、あざらし）
- イ 折り返しの運動リレー、関所ジャンケン
- ウ バランス崩しと押し相撲
- エ 短縄遊び

### (3) 体力を高める運動

ア 体の柔らかさを高めるための運動

体の各部位の可動範囲を広げることをねらいとして行う運動である。可動範囲を広げるために、大きく広げたり曲げたりして姿勢を維持する方法や、各部位を振ったり、まわしたり、ねじったりして運動をだんだん大きくする方法があることを理解させ、その具体的な行い方を指導する。

〈運動例〉

- (ア) スタティックストレッチング（静的）
  - a 手首、首、肩、胸、腰、脚
- (イ) ダイナミックストレッチング（動的）
  - a ブラジル体操
  - b ラジオ体操
- (ウ) 徒手抵抗ストレッチ

#### ストレッチの原則

〈ストレッチの目的〉

- ① コンディションチェック
- ② 傷害の予防

〈ストレッチングの効果〉

- ① 本人のもっている最大の可動域の確保、神経伝達機能の向上
- ② 血液循環の促進により、筋痛緩和、リラクセーション、疲労回復

イ 巧みな動きを高めるための運動

人や物の動きに対応して、タイミングよく動くこと、バランスをとって動くこと、リズミカルに動くこと、力を調整して動くことができる能力を高めることなどをねらいとして行う運動である。巧みな動きを高めることによって、他の領域の学習が行いやすくなることを念頭において指導する。

〈運動例〉

- (ア) バランス遊び（新聞紙ジャンケン）
- (イ) バランスドーム
- (ウ) 押し相撲（立って，片足で，お尻で）
- (エ) ロケットボール，ひもを使った筒投げ



ウ 力強い動きを高めるための運動

自己の体重を利用したり，人や物などの抵抗に対してそれを動かしたりすることによって，力強い動きを高めることをねらいとして行う運動である。どこの部位に力がかかり，どうすれば自分の力に合わせた運動に変えられるかを児童が考え，工夫できるように指導する。

〈運動例〉

- (ア) オセロ（2人組，腹ばい→うつ伏せ）
- (イ) スクワット（おんぶ，だっこ，横）
- (ウ) 腕屈伸（大きく腕を開いて，閉じて）
- (エ) 腹筋（多方向）



エ 動きを持続する能力を高めるための運動

一つの運動または複数の運動を組み合わせることで，一定の時間に連続して行ったり，一定の回数を反復して行ったりすることによって，動きを持続する能力を高めることをねらいとして行う運動である。動き続けていく中で，回数や距離が伸びたり，呼吸が楽になったりするなど，動きを持続することの効果を実感できるように指導する。

〈運動例〉

- (ア) 縄跳び（2人組，3人組，4人組，前後）
- (イ) 時間を決めて，持久走をする。

### 3 運動の意欲を高めるための学習指導の在り方

#### (1) 指導計画作成

- ア 学習指導要領の内容を身に付けるための計画を立てる。2年間を見通した指導と評価の計画を立てる。
- イ 本学年の本単元のねらい（学習内容）を明確にする。
- ウ どのように学習（指導）するのか，時間数及び具体的学習内容，活動を計画する。

#### (2) 1単位時間の授業例

1単位時間内に，体力の四つの要素（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）を高めることをねらいとした授業を紹介する。

ア 場の工夫

(ア) 場を右図のように四つ（柔らかさ，巧みさ，力強さ，持続）のブースに分ける。

(イ) 子どもたちを4組に分け，各ブースに配置し，次のように運動させる。

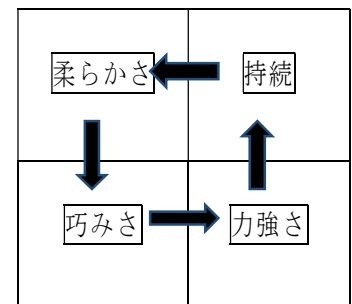
a 1回目の運動（30秒）→インターバル（30秒）

b 2回目の運動（30秒）→インターバル（30秒）

(ウ) 子どもたちをグループごとに，次のブースへ移動させ，同様に運動させる。

イ 四つの要素を高めるための運動例

- (ア) 体の柔らかさを高めるための運動  
ボールを使った長座（開脚）体前屈
- (イ) 巧みな動きを高めるための運動



バランスドームを使って石飛び，ジグザク

(ウ) 力強い動きを高めるための運動

2人組で腹筋，おんぶスクワット，腕立て

(エ) 動きを持続する能力を高めるための運動

踏み台昇降，縄跳び，時間走

ウ 跳び縄を使って運動するだけでも，体力の四つの要素を高めることができる。

(ア) 体の柔らかさを高めるための運動・・・ストレッチの用具

(イ) 巧みな動きを高めるための運動・・・2・3人組での同時跳び

(ウ) 力強い動きを高めるための運動・・・二重跳び

(エ) 動きを持続する能力を高めるための運動・・・駆け足跳び

※ 用具が同じであっても，運動のねらいを変えることで様々な運動を行わせることができる。

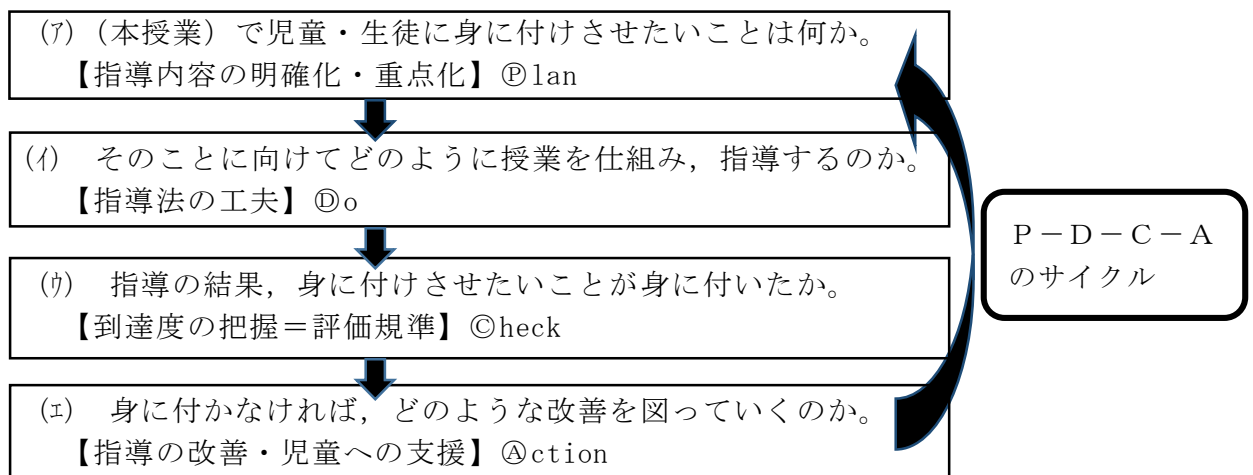
#### 4 指導と評価の一体化に向けた学習指導の在り方

##### (1) 指導と評価を一体化するための留意点

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。

イ 効果的・効率的な評価のために，「指導と評価の計画」を作成する。  
(評価項目の偏りがいないか。評価機会は十分か。)

ウ 評価規準による質的評価を行う。  
(動きの質の高まりを評価する。)



##### (2) 効果的・効率的な評価を行うための留意点

ア 「運動への関心・意欲・態度」，「運動の技能」

教師の観察による評価が中心となるため，指導後一定の期間を設け，適切な時期に評価機会を設定する。

イ 「運動についての【思考・判断】，【知識・理解】」

学習ノート等の記載内容による評価が中心となるため，指導後，間をあげずに評価機会を設定する。

##### (3) 観察により学習状況进行评估する場合

ア 可能な限り，複数回の評価機会を設定する。

イ 1単位時間に複数の評価観点を設定しない。

# 【表現運動系】

鹿児島市立福平小学校  
教諭 今井 新

## 1 体ほぐしの運動の趣旨を生かした学習指導の在り方

表現運動は、心身を解放し、心と体を丸ごと投じて実現する自発的な活動であり、個の違いを認めるようなコミュニケーションを通して進められる点など、体ほぐしの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、体ほぐしの運動の趣旨を含んでいる。

表現運動においては、導入時において児童の心と体を解きほぐし、表現の世界に切り替えるさまざまな体ほぐし運動の趣旨を生かしていく必要がある。

### (1) 単元の動き始めや毎時の動き始めの導入として

#### ア 円形コミュニケーション

円形になることで全員が顔を合わせ、一つにつながって一体感をもつことができる。

#### イ ストレッチング

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）をする。

※ 相手のからだに合わせて押してあげる！

※ 「<sup>いたきも</sup>痛気持ちよい」ところで止める。



### (2) 表現やリズムダンスにつながる内容として

#### ア 集まれ集まれポーズ

リズムに乗って自由に動き回り、笛の回数に合わせたグループをつくり、同時に手をつないで思い思いのポーズをきめる。

※ 構えてしまうのではなく、動きのおもしろさにだんだん夢中になっていくように！

#### イ リズムダンスにつながる動き

軽快なリズムに乗って2人組で交流し、自由に踊る活動を行う。

※ グルーピングについて

「誰とでも」・「考えないで」組む！



## 2 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

表現運動系の学習は、体力を高めるために行うものではないが、さまざまな動きを夢中になって本気で踊れば、結果として体力の向上につながるのと同時に、体を動かす動機付けや心地よさ、喜びにもつながる運動である。

特に、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，個々のも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（持久力）などを高めるのに効果的である。

また，小学校期のうちに身に付けさせたいさまざまな身体感覚や，他者のからだと関わって動く能力を育てることが期待できる領域である。

※ 「くずし」の効果的な活用

- 空間（場の移動や高さ）の変化
- 時間（テンポやリズム）の変化
- 身体・他者（ねじりやターン・人数）との変化



- ・ 身体能力の活用
- ・ 動きのおもしろさ

### 3 運動の意欲を高めるための学習指導の在り方

#### (1) 「楽しかった，またやりたい」と思える授業 ～学習への自発性を大切に～

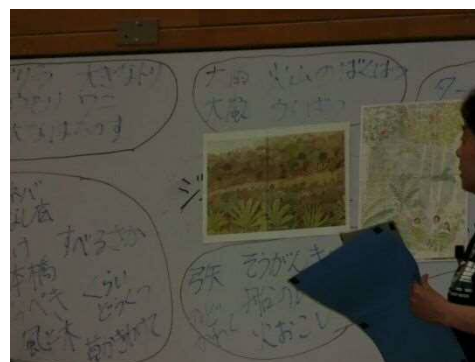
表現運動系の学習は，与えられるものではなく，創造的で自発的な活動が主体となる。心も体も弾んで「踊りたい」という欲求や「こうしたい」という願いが生まれたときに「踊ること」が始まり，子どもの潜在的なパワーが発揮される。特に，男女の違いも含めて個人差が拡大する高学年の授業では，導入（表現・ダンスとの出会い）が重要である。そのためには，一人一人の違いが生きる自由な雰囲気や人間関係の中で，学習を「やってみよう」、「おもしろい」という気持ちの連続で深めていけるような授業（内容の選定や学習の進め方など）を工夫していくようにする。

子どもを「やる気」にさせる教師の一言  
「人間は本能として『変身願望』をもっている。それを満たすのが表現・ダンスです！」

#### (2) 運動の学び方（思考・判断） ～ 創造的で課題解決的な表現運動の学習 ～

表現運動系の学習は，自己やグループの願いを創造的に実現していく課題解決的な学習に特徴がある。全員が同じゴールを目指す学習ではなく，試行錯誤しながら探究するプロセスを大切にした学習である。

学習指導要領解説に記載してある「思考・判断」の内容としては，自分の個性や能力を発揮できる課題をもつこと，そしてその課題を解決していくための練習のしかたや場の工夫，発表会や交流会の持ち方の工夫等が挙げられる。自分の感じ方や工夫を率直に出し合って互いの違いやよさを認め合い学習を進めたり，共に踊る仲間と感じ合って交流したりするなど仲間とのかかわりが大切である。



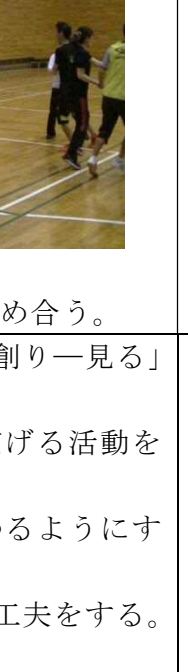
#### (3) 学習の道すじ（学習過程）と学習活動の工夫

「表現」の学習過程は，「いろいろな題材からの即興的な表現」から「簡単なひとまと



まりの表現」へと、二つの楽しみ方を柱として構成することができる。即興的な活動場面では、個が生きる2～3人の少人数で毎回相手を変える流動的なグループを中心に進め、まとまった創作活動の場面では、内容にふさわしい多様な人数規模で、取り組みたい内容（題材・リズムなど）別の固定グループで進めるなどの工夫がある。

### 「表現」の基本的な学習過程の例

	いろいろな題材からの即興的な表現 (単元前半)	簡単なひとまとまりの表現 (単元後半)
ねらい	いろいろな題材からイメージや動きをとらえ、ひと流れの動きにして即興的な表現をする。	作品にしたい題材やテーマを選び、構成や群の動きを工夫してひとまとまりの動きにして踊る。
グループ編成	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 個が生きる2～3人の少人数</li> <li>・ 流動的に変わる相手</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 表したいイメージにふさわしい多様な人数</li> <li>・ 表したい内容別の固定グループ</li> </ul>
各単位時間の学習の進め方	<p>1 題材から共通のイメージや動きで思いつくまま踊る（教師のリード）。</p>  <p>2 好きな動きで、ワンポイント工夫をする。 (メリハリのあるひと流れの動きへ)</p>  <p>3 見せ合って感じを確かめ合う。</p>	<p>1 表したいイメージ別でグルーピングする。</p> <p>2 グループごとに動きづくりをする。 「表したいイメージが強調されているか」を確認しながらの動きづくり。</p>  <p>3 見せ合って感じを確かめ合う。</p>  <p>4 発表会（単元の最後の時間）をする。</p>
活動の工夫	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 1時間完結で「踊り—創り—見る」活動をする。</li> <li>・ イメージを出し合い広げる活動をする。</li> <li>・ 毎回違った友達と関わるようにする。</li> <li>・ いろいろな見せ合いの工夫をする。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 表したいイメージが強調されるように数時間かけて創る。</li> <li>・ 大雑把に作っては修正を重ねて深める活動をする。</li> <li>・ 表したいイメージ別のグループをつくる。</li> <li>・ アドバイスや発表会の行い方の工夫をする。</li> </ul>

#### 4 指導と評価の一体化に向けた学習指導の在り方

「表現」と「リズムダンス」はゴールがいくつもある学習であるため、児童の動きの何を見て評価すればよいのか、わかりにくく感じることもある。

各内容について、以下の視点で動きを見取ることができる。

##### (1) 表現遊び・表現

視点	内容
動きの誇張（デフォルメ）	動きの特徴を明確にとらえ、その特徴を強調した動きであるか。
連続した動き	気持ちと動きが途切れることなく、表す対象になりきって「ひと流れの動き」や「ひとまとまりの動き」にして動いているか。
変化とメリハリ	同じ調子の動きが続くのではなく、何か事件が起きたり、場面が急展開したり、急変した動きが入ったりして、緩急の付いた動きで見る者をハッとさせる瞬間があるか。

##### (2) リズム遊び・リズムダンス

視点	内容
リズムの特徴	ロックでは「弾みや後打ち」、サンバでは「前後シング」などのリズムの特徴をとらえた動きとなっているか。
連続した動き	気持ちと動きが途切れることなく、曲のリズムと一体となって続けて踊っているか。
変化と対応の仕方	動きにアクセントをつけたり、すばやい動きやストップなどでリズムに変化をつけたり、友達や相手と調子を合わせたり、対応したりして踊っているか。

##### (3) フォークダンス

視点	内容
踊りの特徴	踊りの由来などを調べて特徴をとらえ、感じを込めて踊っているか。
正確な踊り	踊りの特徴をとらえ、ステップや動きなどを身に付けて正確に1曲を通して踊っているか。
踊りで交流	共に踊る仲間と対応しながら、スムーズに楽しく踊っているか。

※ 実際に評価していく場合、「教師の観察」が最も大きなウエイトを占めるが、1回の授業で30～40人の児童の評価を行うのには限界があり、客観性に乏しくなりがちである。

どの観点に重点を置いて評価していくかという評価計画と同時に、「教師の観察」、「児童同士による相互評価」、「学習カードによる児童の自己評価」など、評価方法を複数考えておく必要がある。

## 〈参考〉

### 1 表現運動の特性とねらい

#### (1) 特性

- ・ 自己の心身を解き放して、リズムやイメージの世界に没入してなりきって踊ることが楽しい運動
- ・ 互いの違いやよさを生かし合い、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



- ・ 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。
- ・ 多様な身体感覚を磨く内容としても意義がある。

#### (2) 特性とねらいの要点

小学校で取り上げる三つの内容の特性とねらいの要点

	表現（表現遊び）	リズムダンス（リズム遊び）	フォークダンス
運動の特性	身近な生活などから題材を選び、表したいイメージや思いを自由に表現するのが楽しい運動	軽快なロックやサンバなどのリズムに乗り、仲間と関わって自由に踊るのが楽しい運動	日本や外国の伝承された踊りを身に付け、みんなで一緒に踊って交流するのが楽しい運動
ねらい 主な技能の内容	イメージになりきって踊る。 ・ 動きの誇張（デフォルメ） ・ 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」をつけた簡単なひとまとまりの動きにして踊る。	リズムに乗って踊る。 ・ 体幹部（おへそ）でリズムに乗って全身で弾んで即興的に踊る。 ・ リズムの特徴をとらえて踊る。 ・ 動きを組み合わせたり、リズムに「乗る—くずす」など変化をつけたりして続けて踊る。	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。 ・ 踊りが生まれた背景に触れ、踊り方の特徴をとらえて踊る。
工夫の視点や楽しみ方	・ イメージと動きのかかわり ・ 即興的な表現と簡単なひとまとまりの表現	・ 音楽のリズムと動きの関わり ・ 相手とのかかわり方の工夫 ・ 交流会の工夫	・ 踊り方の特徴や隊形、感じの違い ・ 踊り方の難易度（易—難、単—複）

#### 表現運動系の学習のねらい

児童一人一人が踊りの楽しさや魅力（特性）に触れ、深めていくこと

#### 学習指導では

- ・ 児童が、今、もっている力や個性を生かせるような題材や音楽を選ぶ。
- ・ 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」動きの体験ができるようにしていく。

児童一人一人にあった適切な内容（課題）であるかどうか、その関係を常に見極めながら軌道修正していく指導が必要である。

## 2 表現運動系領域の内容構成と運動の取り上げ方

小学校における表現運動領域の内容構成と「技能」の内容

	表現	リズムダンス・フォークダンス
低学年 (1・2年) ○何を ・どのように	「表現リズム遊び」 表現遊び <u>そのもの(題材)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を含む) <u>リズムに乗って全身で弾んで踊る。</u>
	○身近で特徴のある具体的な動きを多く含む題材 (いろいろな動物や遊園地の乗り物など)	○身近で軽快なリズム(ロックやサンバ)の曲(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)
	・いろいろな題材の特徴や様子をとらえ、跳ぶ、回る、ねじる、這う、素早く走るなど、全身の動きに高低の差や速さを変えて即興的に踊る。 ・どこかに「たいへんだ!」のお話をつくって続けて踊る。	・リズムに乗って、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、真似をしたりして踊る。
中学年 (3・4年) ○何を ・どのように	「表現」 <u>題材の特徴をとらえて多様な感じを表現する。</u>	「リズムダンス」 <u>リズムの特徴をとらえて友達と自由に踊る。</u>
	○具体的な生活からの題材(○○づくり, 1日の生活等) ○空想の世界からの題材(○○探検, 忍者や戦い等)	○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リズムの曲
	・題材の主な特徴をとらえ、動きに差をつけて誇張したり、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たりして、 <u>ひと流れ</u> の動きで即興的に踊る。 ・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、「はじめとおわり」を付けた動きにして踊る。	・リズムに乗って、その場で弾む、スキップで移動するなど全身で即興的に踊る。 ・体幹部(おへそ)でリズムをとって弾んで踊る。 ・ロックやサンバのリズムの特徴をとらえて踊る。 ・友達とのかかわり方を工夫して踊る。
高学年 (5・6年) ○何を ・どのように	「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みんなで踊る。</u>
	○激しい感じや群(集団)が生きる題材 ○関心のある題材(わたくしたちの地球等)	○日本の民謡(阿波踊り・ソーラン節・エイサーなど) ○外国のフォークダンス(マイム・マイム, コロブチカ, グスタフス・スコールなど)
	・表したいイメージを強調するように、変化をつけた <u>ひと流れ</u> の動きで即興的に踊る。 ・「はじめ—なか—おわり」のある簡単な <u>ひとまとまり</u> の動きを工夫して踊る。	・基本的なステップや動きを身に付けて、音楽に合わせて踊る。 ・踊りの背景や特徴を知りみんなで踊る。

「ひと流れ」……即興的な表現。題材から思いつくままにとらえた動きをもとに、動きを誇張したり変化をつけたりする。「再現できない新鮮さ」におもしろさがある。

「ひとまとまり」…「はじめ—なか—おわり」のある表現。表したいイメージが強調されるように繰り返し工夫を重ねながら表現される。「動きを創り上げていく」おもしろさがある。