

令和7年度

---

# 授業で活用できる 主運動につながる運動

---

～いろいろな主運動につながり、小・中・高の  
実態に合わせて活用できる運動の紹介～



【令和7年度に実施した講座における実技の様子】



鹿児島県総合体育センター

## 1. はじめに（作成のねらい）

体育科の授業では、児童生徒が運動の楽しさや達成感を味わいながら、主体的に学ぶことができる授業づくりが求められています。一方で、主運動に直接取り組ませるだけでは、技能差や運動への不安から、活動量や意欲に偏りが生じる場面も少なくありません。

本資料では、その改善の視点として「主運動につながる運動」に着目しています。これは特定の単元や運動種目に限定したのではなく、あらゆる体育授業に共通して活用できる考え方です。

主運動の前段階として、必要な動きや感覚、判断を易しい形で経験させることで、児童生徒一人一人が安心して学習に取り組み、主運動に見通しをもつことができます。本資料は、教師が単元や児童生徒の実態に応じて運動を工夫・選択する際の指導の視点を整理し、日常の授業改善に生かすことを目的として作成しています。

## 2. 体育科における「主運動につながる運動」の位置付け

主運動につながる運動とは、単に体を温めるための準備運動ではなく、主運動に含まれる基本的な動きや感覚、判断の要素を取り出し、易しく・段階的に経験させる運動です。

この運動を意図的に位置付けることで、児童生徒は主運動で「何を」「どのように」行うのかを身体を通して理解しやすくなります。また、成功しやすい条件の中で活動することで、運動への不安が軽減され、主運動への意欲が高まります。

主運動につながる運動は、技能の習得を支えると同時に、運動への親しみや前向きな態度を育成する重要な役割を担っています。

## 3. 主運動につながる運動が授業改善にもたらす効果

### (1) 技能差への対応

主運動の前に、易しい運動や条件を調整した運動を設定することで、技能差にかかわらず全ての児童生徒が活動に参加しやすくなります。苦手な児童生徒にとっては成功体験を積み重ねる機会となり、得意な児童生徒にとっては動きの質を高める場となります。

### (2) 活動量の確保

全員が同時に取り組める運動を取り入れることで、待ち時間が減り、授業全体の活動量が確保されます。これにより、運動への満足感や授業への集中が高まります。

### (3) 主体的な学びの促進

動き方や工夫に目を向けさせることで、児童生徒は自分の動きを振り返り、「どうすればうまくいくか」を考える機会が多くなります。これは、主体的に学習へ取り組む態度の育成につながります。

## 4. 主運動につながる運動の考え方と設計の視点

主運動につながる運動を設計する際には、次のような共通の視点が重要です。

- 主運動と共通する動きや感覚、判断が含まれているか。
- 全ての児童が成功を実感できる内容になっているか。
- 易から難へと段階的につながっているか。
- 単元や授業の進行に応じて柔軟に変化させられるか。

これらの視点をもとに、主運動を分解し、必要な要素を抽出して運動を構成することで、導入から主運動までに一貫性のある学習の流れが生まれます。

5. 各運動領域における活用

## タッチ or マーカー

<p>【活用できる運動領域等例】                  ボール運動系・球技                  陸上運動系・陸上競技                  武道、表現運動系・ダンス                  体づくり運動（巧みな動きを高めるための運動）</p>	<p>【身に付く期待のできる資質・能力等】                  ○言葉に応じて触る部分を考え行動に移す変換能力                  ○言葉に反応して一歩踏み出したり、走り出したりする俊敏性</p>
様子・配置例	活動の概要・方法
<div style="text-align: center;">  <p>【「床」と言われたときの姿勢】</p>  <p>【「天井」と言われたときの姿勢】</p> <div style="display: flex; align-items: center; justify-content: center; gap: 20px;"> <div style="text-align: center;">    </div> <div style="text-align: center;"> <p>① △ ①</p> <p>② △ ②</p> <p>③ △ ③</p> <p>④ △ ④</p> <p>⑤ △ ⑤</p> <p>⑥ △ ⑥</p> <p>⑦ △ ⑦</p> <p>⑧ △ ⑧</p> <p>⑨ △ ⑨</p> <p>⑩ △ ⑩</p> </div> <div style="text-align: center;">    </div> </div> </div>	<p>【活動の概要】                  ○教師の言葉に姿勢を変えながら、「マーカー」の言葉をきっかけに2人組（①と①）でマーカーを取り合う。</p> <p>【活動の順番】</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1：教師の言う「床・膝・肩・頭・天井・マーカー」の中から一つ言われる言葉を聞いて対応する。                     <ul style="list-style-type: none"> <li>・マーカー：マーカーを相手よりも先に取り取る。</li> <li>・床：床を両手で触る。</li> <li>・膝：膝を両手で触る。</li> <li>・肩：肩を両手で触る。</li> <li>・頭：頭を両手で触る。</li> <li>・天井：肘・膝を伸ばし、両手を天井に向けて伸ばす。</li> </ul> </li> <li>2：マーカーを取った人が、マーカーを取った人の後方にあるコーンの線まで走って逃げる。</li> <li>3：マーカーを取れなかった人は、コーンの線までの間で相手の背中をタッチする。</li> <li>4：マーカーを持っている人は、相手にタッチされずにコーンの線まで逃げることができれば勝ち。                      ※実態や場所の広さに応じて、後方に逃げることをせずに、マーカーを取るだけの活動でも可能。                      ※人とマーカーの間は、一歩踏み込んで片手でぎりぎりマーカーを取れるくらいの距離（約 1m50cm：実態に応じて設定）                      ※後方のコーンまでの距離（5～8m程度）は実態に応じて設定する。走り終わった後の減速区間をしっかりと確保する。</li> </ol> <p>【アレンジ】                  ☆「マーカー」と「膝」の意味を交代する。                  （「マーカー」と言われたら膝を触り、「膝」と言われたらマーカーを取る）</p>
指導に当たって	
<p>マーカーを取る際に、相手の手を傷つけないように注意させる。                  立つ場所とマーカーまでの距離を2人で相談して決めさせてもよい。離れすぎるとマーカーのところで接触する可能性があるため、「マーカーを踏み出した一歩で取れる距離」を原則とする。</p>	<p>動画二次元コード</p> 
必要な道具等	動画 URL
2人にマーカー1つ 大きめのコーン4つ	<a href="https://youtu.be/RXbjw_m93Q4">https://youtu.be/RXbjw_m93Q4</a>

# 手押し車（腕立て）じゃんけん

<p>【活用できる運動領域等例】                  器械運動系、ボール運動系・球技                  陸上運動系・陸上競技、武道                  体づくり運動系（力だめしの運動・力強い動きを高めるための運動）</p>	<p>【身に付く期待のできる資質・能力等】                  ○体を手だけで支えることによる手支持感覚や体幹・腕力                  ○相手の両足を手で持つことによる握力・腕力</p>
---	--

様子・配置例	活動の概要・方法等
--------	-----------



【手押し車じゃんけん】



【腕立てじゃんけん】



【腕立てじゃんけんお手玉取り】



【3人組の手押し車】

【活動の概要】  
 ○腕立て伏せのように両手で支持した状態で、両足を持ってもらい、進んだり、じゃんけんをしたりする。

- 【活動の順番】
- 1：腕立て伏せの姿勢をとる。
  - 2：足を持つ人は、「右足を持つよ」等の声をかけてから、片足ずつ持ち上げる。
  - 3：手で進む人のペースで動き始める。足を持つ人は手で進む人にスピードを合わせてゆっくりと進むようにする。
  - 4：いろいろな方向に進み、相手を見つけて、手で進んでいる人が片手支持でじゃんけんをする。
  - 5：じゃんけんに勝ったら、役割を交代する。
  - 6：活動が終わったら、片足ずつゆっくり下す。
- ※ 足を持つ位置を○足首 ○すね ○ひざ と変えることで持たれる側の感覚、持つ側の感覚（持ちやすさ、重さ等）について伝え合い、自分の目的に合わせて、持つ位置を決める。

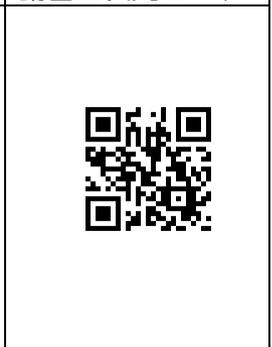
- 【アレンジ】
- ☆体力の実態や人数によって、足を持つことをせずに、腕立て伏せの姿勢での活動にする。
  - ☆じゃんけんの代わりに、握手や片手タッチを行う。
  - ☆じゃんけんで勝った人がお手玉を取り、負けた人は取られないようにお手玉を払う（写真1参照）。
  - ☆腕立ての姿勢を1人、持つ人が1人から、ステップアップとして、腕立ての姿勢を2人が行い、1人が2人の片足をもつようにする。より体力の向上が期待できる。（写真2参照）。

指導に当たって	動画二次元コード
---------	----------

両足を持たれることによって手だけで体を支える恐怖心をもつことが考えられる。取り組み方に記載してあるとおり、声をかけたり、片足ずつ持ったりするなどの配慮が必要である。また、進む際も顔からの転倒を避けるためにも、手を持つ人が前に押し進めることがないように、足を持たれている人のスピードにあわせて進むようにさせる。

手支持の際に体幹等を意識させ、腰が上がりすぎたり、下がりすぎたりしないように、よい姿勢を維持させる。

手支持の感覚を楽しみながら身に付けさせ、主運動に生かせるようにする。



必要な道具等	動画 URL
じゃんけん〇〇取り（お手玉）	<a href="https://youtu.be/riqx73Tj4Yg">https://youtu.be/riqx73Tj4Yg</a>

# 体じゃんけん

【活用できる運動領域等例】

表現運動系・ダンス  
 ボール運動系・球技  
 体ほぐしの運動  
 体づくり運動（体の柔らかさを高めるための運動、動きを持続する能力を高めるための運動）

【身に付く期待のできる資質・能力等】

○相手とじゃんけんをすることによるコミュニケーション能力  
 ○体を反らせたり、足を開いたりすることによる柔軟性  
 ○ジャンプやいろいろな姿勢で行うじゃんけんを継続的に行うことによる持久力

様子・配置例

活動の概要・方法



【活動1：反りじゃんけん】



【活動2：じゃんけん足開き】



【活動3：体じゃんけん】

【活動1】

○いろいろな姿勢でじゃんけんをする。  
 1：上半身をひねり横へ振り返った状態で、相手から遠い方の手でじゃんけん。  
 2：股の間からのぞき込んでじゃんけん。  
 3：背中を反って頭越しにじゃんけん。  
 ※それぞれ3回連続じゃんけんをする。

【活動2】

○じゃんけんをして負けた人は、少しずつ足を開いていく。  
 ○教師対子供、子供対子供のどちらでも実施可能。  
 1：じゃんけんをして負けた人は、足幅分ずつ足を開いていく。  
 2：足が開けなくなったり、体制が崩れたりした人の負け。

【活動3】

○グー、チョキ、パーを体で表現し、じゃんけんをする。  
 ○教師対子供、子供対子供のどちらでも実施可能。  
 1：「グー、チョキ、パー」を体で表現するじゃんけん。  
 2：体でじゃんけんの後に、あっち向いてホイも体で表現する。  
 3：じゃんけんの前に5回程度のジャンプを入れてじゃんけんをする。  
 例：1・2・3・4・じゃんけん・ぽん（繰り返し）

※活動1～3の時間は、1分程度（実態に応じて設定）

指導に当たって

動画二次元コード

ゆっくりと大きく体を伸ばしたり、軽快にジャンプしたりすることで、心と体をリラックスさせることを意識し、主運動に対する心身の準備を行わせる。

【活動2】においては、1分程度で立っていられた人を称賛する。

【活動3】においては、相手のポーズについて等、違いを受け入れている姿を大切に



必要な道具等

動画 URL

BGM

<https://youtu.be/A3X27w14ln8>

# ラッシュアワー

<p>【活用できる運動領域等例】                  ボール運動系・球技                  体ほぐしの運動                  体づくり運動（巧みな動きを高めるための運動、動きを持続する能力を高めるための運動）</p>	<p>【身に付く期待のできる資質・能力等】                  ○狭い空間で人をかわしながら追いかける等の動きのような体の動きを調整する力や敏捷性                  ○早歩きで継続的に追いかけたり、逃げたりする持久力                  ○周囲の様子を見ながら自分の動きを制御する空間認知能力</p>
---	--

<p>【様子・配置例】</p> 	<p>【活動の概要・方法等】</p> <p>【活動の概要】                  ○歩いて動ける範囲を決めて、大人数の中で2人組の鬼ごっこ。                  ○1回ごとの時間を制限し、2回目、3回目となるにつれ、広さを狭くしていく。</p> <p>【活動の順番】                  1：じゃんけんをして鬼を決める。                  2：鬼となった人が相手の名前を5回言っている間に相手は枠の中で歩いて逃げる。                  3：鬼は5回相手の名前を言い終わった後、歩いて追いかける。                  4：タッチされたら、交代して鬼となった人が相手の名前を5回言ってから鬼ごっこ開始。                  5：逃げる方は、鬼が5回名前を言い始めた瞬間に逃げ始める。                  ※繰り返し                  ※時間は、1分～30秒程度（実態に応じて設定）                  ※広さは30m～25m～20m程度の正方形（徐々に狭くしていく）                  ※広さ・時間ともに実態に応じて設定</p> <p>【アレンジ】                  ☆チーム対抗として、個人対決の勝利数でチームの勝敗を決める。個人対決は、設定した時間でタッチの回数の多い方の勝ちとする。</p>
--	--

<p>指導に当たって</p> <p>時間内に一度もタッチされなかった子供を称賛したり、工夫したことを紹介したりする。</p> <p>ステップアップとして、相手にタッチされないために周りを歩いている人を壁として生かす方法を考えさせる。</p> <p>人の集まっているところを意識したり、周りの人の動きを予測したりして移動するポイントもあることを紹介する</p> <p>チーム対決の際は、自分の動きに合わせて、仲間がタッチされないような動きを意識させる。</p>	<p>動画二次元コード</p> 
---	---

<p>必要な道具等                  コーン4つ ストップウォッチ</p>	<p>動画 URL  <a href="https://youtu.be/LnLt3hEtH4s">https://youtu.be/LnLt3hEtH4s</a></p>
---	--

# 手つなぎ膝タッチ

<p>【活用できる運動領域等例】          武道          ボール運動系・球技          体ほぐしの運動          体づくり運動（巧みな動きを高めるための運動・力強い動きを高めるための運動）</p>	<p>【身に付く期待のできる資質・能力等】          ○相手にタッチされないように足を動かす機敏性やバランス力          ○相手の手を引っ張りながら相手の膝に触ろうとするバランス力と腕力</p>
---	---

様子・配置例	活動の概要・方法
--------	----------



【活動の概要】  
 ○片手をつないだ状態で相手の膝をタッチする。

【活動の順番】  
 1：同じくらいの体格の人とペアをつくる。  
 2：ペア同士が接触しない程度の十分な間隔をとる。  
 3：右手同士をつないで、左手で相手の両膝のどちらかをタッチする。  
 4：時間内に何回タッチできるかを競う。  
 5：握る手を左手にして、同じように実施する。  
 ※時間は、1分間程度（実態に応じて設定）

【アレンジ】  
 ☆先に3回タッチできたら勝ちとする。  
 ☆タグを腰に付け、タグを取り合う。  
 ☆慣れてきたら、同じ要領で手をつながずに実施する。  
 （運動量は増えるが、動く範囲が広がるため、安全面に留意した場所を設定する。）  
 ※時間は、1分程度（実態に応じて設定）

指導に当たって	動画二次元コード
---------	----------

手をつながせることにより、手足の長さが勝敗に影響しやすくなるため、できるだけ体格が同じくらいの人でペアを組ませる。

以下のような安全面の配慮を行う。

- 腕を急激に引っ張ることがないように声掛けを行う。
- 接近した場所での他のペアとの接触がないように、同時に実施する人数と広さに留意する。（写真1の間隔の取り方を参考とする）
- 頭部同士の接触危険の可能性について声掛けを行う。



必要な道具等 ストップウォッチ	動画 URL <a href="https://youtu.be/sLyE2tTXMtc">https://youtu.be/sLyE2tTXMtc</a>
--------------------	---

# コーンタッチゲーム

<p>【活用できる運動領域等例】                  ボール運動系・球技                  武道                  体づくり運動（巧みな動きを高めるための運動）</p>	<p>【身に付く期待のできる資質・能力等】                  ○鬼として空いているコーンを狙う俊敏性や判断力                  ○鬼の動きに対応する機敏性や判断力                  ○鬼がどこにいて、守備の見方がどこにいるかを考える空間認知能力                  ○鬼の立ち位置によって守備の位置をとる守備の連係動作（コーンを触っていないときの動き※ボールを持たないときの動き）</p>
---	---

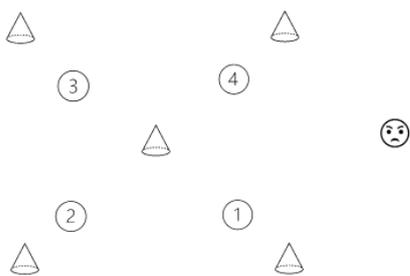
【様子・配置例】	【活動の概要・方法等】
----------	-------------



【ゲームスタートの様子】



【ゲーム途中の様子】



【活動の概要】

- 守備側は、コーンをタッチしておくことで、鬼からコーンを守る。
- 5つのコーンを守備側4人で守る。
- 鬼は守備に触れていないコーンをタッチする。

【活動の順番】

- 1：守備の4人は、5つのコーンを触れるように立ち位置を決める。
- 2：鬼はコーンが置いてある外側からスタートする。
- 3：時間を決めて教師の合図でスタートする。
- 4：時間内に鬼が守備より先にコーンをタッチしたら鬼の勝ち。
- 5：時間内で鬼に先にコーンをタッチされなかったら守備の勝ち。

※時間は、20～30秒程度（実態に応じて設定）  
 ※コーンの間は、3～4m程度  
 （一歩踏み込んで隣のコーンを手で触れられるくらいの距離にするとよい。実態に応じて設定）  
 ※コーンの高さが低いと全体の様子が把握できなくなり、守備の連係が難しくなったり、頭部接触の可能性がでてきたりするため注意が必要。

指導に当たって	動画二次元コード
---------	----------

同じコーンをタッチするときに、手や指の接触に注意させる。  
 鬼がなかなかタッチできないときは、誰も触っていないコーンを中心にいろいろな場所に動き回することをアドバイスする。  
 鬼にタッチされ続けるときなどは、動画を撮らせて守備の4人で確認したり、話合ったりする場を設定する。以下は話合いのポイントとなる参考例。

- ・一つのコーンをずっと触っていると間に合わないことが多いこと。
- ・鬼が近くにいない守備の人は、自分のコーンから離れて真ん中のコーンに近づいておくサポートがしやすくなること。
- ・鬼の立ち位置をよく見ることが大切なこと。等



必要な道具等 三角コーン5つ ストップウォッチ1	動画 URL <a href="https://youtu.be/Ebszp-rAsHw">https://youtu.be/Ebszp-rAsHw</a>
-----------------------------	---

## 6. 授業づくりに生かすためのポイント

主運動につながる運動を授業に取り入れることは、体育の授業に苦手意識をもつ教師にとっても、大きな手助けになると考えます。

主運動の前に「何をさせればよいか」が明確になり、授業構成の見通しが立てやすくなります。

- ・ 全員が取り組める運動を設定することで、指導中の不安や行き詰まりが軽減されます。
- ・ 技能を細かく教え込まなくても、児童の活動を見守り、声かけを工夫することで授業が成立します。

また、主運動につながる運動は、新たな教材研究を一から行う必要はなく、既存の授業の流れを少し見直すことで取り入れることができる点も特徴です。教師自身が運動を得意と感じていなくても、児童と同じ視点で運動を捉え、共に気づきを共有することが可能になります。

このように、主運動につながる運動は、児童生徒の学びを支えると同時に、教師の授業づくりを支援する役割も担っています。

## 7. まとめ

主運動につながる運動を意図的に位置付けることは、児童生徒が安心して運動に取り組み、主体的に学ぶ体育の授業を実現するための有効な手立てです。

加えて、体育の授業に苦手意識をもつ教師にとっても、授業構成の手がかりとなり、安心して指導に臨むための支えとなります。本資料で示した考え方は、特定の単元や運動領域に限らず、体育科全体に共通する授業改善の視点として活用できるものです。

本資料が、児童生徒にとって「楽しい体育」、教師にとって「つくりやすい体育」の実現につながれば幸いです。

## 参考文献

1. 文部科学省『小学校学習指導要領（平成 29 年告示）解説 体育編』東洋館出版社
2. 文部科学省『中学校学習指導要領（平成 29 年告示）解説 保健体育編』東洋館出版社
3. 文部科学省『小学校学習指導要領（平成 29 年告示）』
4. 文部科学省『小学校体育（運動領域）指導資料』
5. 中央教育審議会『幼稚園、小学校、中学校、高等学校及び特別支援学校の学習指導要領等の改善及び必要な方策等について（答申）』平成 28 年 12 月

※ 上記文献は、本資料作成にあたり、体育科における授業づくり、主体的な学び、段階的な運動指導の考え方を整理する際の参考としました。