

指導資料 2

「体づくり運動」の実践編

- 1 単独単位時間の展開例
- 2 主運動につながる体ほぐしの運動の展開例






鹿児島県総合体育センター

体づくり運動実践編

1 単独単位時間の展開例

体ほぐしの運動は「やや活動的な運動」、「静的な運動」、「活動的な運動」という順序で構成してある。

「やや活動的な運動」は20分程度、「静的な運動」は10分程度、「活動的な運動」は10分から15分程度とする。

運動	運 動 内 容	
<p>やや活動的な運動</p>	<p>剣道ゲーム <ねらい> 交流・気付き・調整 <実 際> 教師（または児童生徒）が、「ヤー」のかけ声の後、「メン」「ドウ」「コテ」のいずれかの動作をする。児童生徒は、教師と同じ動きをしたら負けとなる。負けた児童生徒は、座る。 方法が理解できれば、児童生徒同士で行っても良い。3本勝負で、2本先取した方が勝ちとなる。 <ポイント：姿勢> 学期や学習の始めに取り入れると学級の雰囲気や和らげることができる。 また、背中を伸ばし、膝を直角に曲げたまま行くと負荷が大きくなる。 普段は、アイスブレーキングとして活用される。 <時 間> 5分程度</p>	<p>一斉に行う場合</p>  <p>児童生徒同士で行う場合</p> 
<p>運動</p>	<p>ウォーキング1 <ねらい> 交流・気付き・調整 <実 際> 二人組になる。足ジャンケンで前者と後者決める。後者の指示に従い、前者は歩く。1分間を目安に交代する。 <ポイント：教師の言葉かけ> 前者は、後者の手のぬくもりを、後者は、前者の背中等の緊張感を感じながら行うように、教師が働きかけておくことがポイントになる。 例えば、<u>「前の人の背中はどんな感じがす</u></p>	<p>ウォーキング1</p> 

るかな」「相手の体のめくもりを感じますか」等の言葉かけをすると相手を意識して活動に取り組むようになる。また、交流に重点をおくと、相手との信頼関係を築いていく方法として効果的である。また、気付きに重点をおいて行う場合は、「ウォーキング2」とセットで実施すると相手の存在を意識できるようになる。

<時間> 時間は1回1～2分程度

や

地蔵起こし・ウォーキング2

<ねらい> 交流・気付き・調整

<実際>

や

・地蔵起こし

ウォーキング2を行う前に、地蔵起こしを2人組で行う。支える方は、相手の体重を十分支えられるように足を開いておく。支える方は、「いいよ」「準備OK」等の声をかけ、一人が目を閉じて後方に倒れもう一人が支える。起こす時は、ゆっくりと行う。

活

動

・ウォーキング2

ウォーキング2はウォーキング1と同じ方法で、目を閉じて行うものである。後者は、肩か背中に手を当てるが、強く当てるのではなく、手のひら全体で触れるようにする。

的

な

場づくりとして、バレーボールコート半分を活用する。コーン（柔らかい物）等を置き、グリットを作ってもよい。

運

<ポイント：児童の感想への対応>

動

・地蔵起こし

倒れる前の感想を倒れる人の気持ちを教師は予め聞いておく。終了前に、再び「地蔵起こし」を行い、始めと終了前の感想に違いを聞き出すと、児童生徒は、交流の深まりや相手への信頼度が高まりに気付きやすい。

・ウォーキング2

後者（誘導する側）が周りの状況を話したり、前者の今の心境を聞き出したることが大切になる。声をかけることで前者（目を閉じて誘導される側）は、安心感を持ちやすい。また、ウォーキング2は、ウォーキング1と違い目を閉じて行うために、誘導する側とされる側との信頼関係のより一層築くことができる。誘導する側は相手の緊張を手のひらで感じ、相手の心の状態が体に表れていることに気付いたり、相手の背中の動きを手のひらで感じたりすることができる。

<時間> 地蔵起こしも含めて3分程度

地蔵起こし



ウォーキング2



ミラー1(人間ミラー)
 <ねらい> 交流・気付き・調整
 <実 際>
 向かい合って二人組になる。足ジャンケンで人間役と鏡役を決める。鏡役が、人間役の模倣をする。(交代)人間役は、ゆっくり動いたり、スピードを付けて動いたり様々な動きするように指示をする。また、二人が1方向を向いて行うこともできる。
 <ポイント：動きの発見>
 特に低・中学年では、動物や乗り物等のテーマを与えると様々な動きが表出してくる。その際に、教師がすかさずその動きを仲間に紹介することが児童の意欲向上につながる。
 また、動作をゆっくり行い、ポーズをしばらく止めることでストレッチ効果も期待できる。
 <時 間> 1分から2分程度
ミラー2(人間と影・新聞紙)
 <ねらい> 交流・気付き・調整
 <実 際>
 足ジャンケンをし、勝った方は立ち、負けた方は、仰向けに寝て、立っている人間の影役になる。
 人間役になった方は、様々な動きをして影役を動かすようにする。前進する際は、影役は手を使わずに進むようにすると運動量も確保できる。
 <ポイント：行い方・組み合わせ>
 影役の方を振り向いて動きや表情を確認させると、互いの交流を深めることができる。
 ミラー1・2は、表現運動の導入段階に取り入れることができる。また、新聞紙を使った体ほぐしの運動(写真右下)と組み合わせても効果的である。
 新聞紙を使う運動では、教師が「新聞紙の気持ちになってごらん」「今、新聞紙はどんな気持ちかな」等の言葉をかけると表情も豊かになる。
 <時 間> 2分程度

や
 や
 活
 動
 的
 な
 運
 動



や
や
活
動
的
な
運

背中合わせ立ち

<ねらい> 交流・調整・気付き

<実 際>

腕を組み、背中合わせで座る。
合図で息を合わせて長座（膝を立てて座った姿勢からも可能）の姿勢から立ち上がる。

各グループで立つ速さを競争させる。

2人から10人程度までのグループで行う。写真1の様に最初は2人組から始め、人数を増やしていく。（写真2）

<ポイント：発展>

下の写真3の様に2人で行う場合は、一人が片脚から立ち上がるようにすると「体力を高める運動」として行うこともできる。

写真3 応 用 編



写真1 背中合わせ立ち



写真2



一人の力では立ち上がれないことから、自分の力を調整したり、友達の力を利用したりすることに気付かせることが大切になる。

<時 間> 5分程度で2から3回ほど行うとよい。

輪くぐり競争

<ねらい> 交流・気付き・調整

<実 際>

8人組（人数は4人以上8人程が適当）グループを4グループ程度編成し、互いに手をつなぎ横一列になる。手渡しをせず、次の人に輪を渡していく。自分の体をくぐらせた後、列の最後尾に移動する。距離は10メートルから20メートル程度で行う。折り返してもできる。

輪くぐり競争



<ポイント：方法>

各グループで競走させると体全体を動かすようになる。自分の体の柔軟性に気付かせることがポイントである。早く輪を渡せる「コツ」を発表させることでグループの仲間意識も高まる。

<時間> 7・8分程度で2回行う。

腕立て伏せ移動

<ねらい> 交流・気付き・調整

<実際>

や 4人から6人のグループを編成し、円形になる。写真のように円の中心に向かって腕立て伏せの姿勢になる。

や 教師の合図で始め、左へ(右へ)「1」, 「2」のリズムで片手の幅で移動する。グループの動きが揃ってきたら、左回り(右回り)から右回り(左回り)へ方向転換をするグループの動きがスムーズになると、「1」, 「2」の合図を速くしてもよい。(写真1 2 3)

<ポイント：姿勢・発展>

的 腕力のない児童生徒にも楽しくできる。腰を下ろさず、腕立て伏せの姿勢を保ったままで行うことがポイントになる。この運動で肩支持のコツがつかめるとマット運動の倒立や器械運動での開脚跳び等の技が習得しやすくなる。マット運動や器械運動の導入として行う。

<時間> 2分から3分程度

運
動

腕立て伏せ移動

写真1 始めの姿勢



写真2 「1」の合図で左へ移動



写真3 「2」の合図で構えの姿勢に戻る



ころがい移動

<ねらい> 交流・気付き・調整

<実際>

5人から8人程度のグループを編成する。中央にコーンを置き、参加者は円の中心に頭を向けて俯せに寝る。(写真4)

リーダーの「1, 2」の掛け声で、90度ずつ移動する。

写真4 最初の姿勢



	<p>回転する速さを合わせ，円形が崩れないように移動する。途中，左回り（右回り）から右回り（左回り）と教師の合図で方向転換をさせる。前後の仲間と距離を保ちながら回転する。（写真1）</p> <p><ポイント：組み合わせ></p> <p>腕立て伏せ移動とセットで行うと交流もさらに深くなり，移動する速度も揃いやすくなる。</p> <p>マット運動の導入に利用できる児童の回転感覚の育成に役立つ。また，マットの上で，直線的な動きを練習した後，ころがり運動に入るとスムーズに行く。</p> <p><時間> 1分から2分程度</p>	<p style="text-align: center;">↓</p> <p>写真1 「1，2」の合図後</p> 
<p>活 動 的 な 運 動</p>	<p>丸太運び</p> <p><ねらい> 交流・気付き・調整</p> <p><実際></p> <p>6人から8人程度1チームを編成し，その中で丸太役（1人）と運び役を決める。運び役が仰向けに寝る。丸太役は，俯せ（仰向けでもよい）で，運び役の腹部（写真の例は大腿部になっているが低学年の場合は腹部でもよい）に乗る。運び役は，リーダーの掛け声で進行方向に回転し，丸太役を運ぶ。運び役は自分の上を通過したら，前方に行き，丸太役が床に落ちないようにする。</p> <p><ポイント：方法・組み合わせ></p> <p>自分が回転する速さと他の運び役の速さが調整できないと上の丸太役は落ちてしまうことを事前に指導しておく。<u>腕立て伏せ移動 ころがり移動 丸太運びの順序</u>で行うと運び役の息も合いスムーズに行く。</p> <p>この運動だけ単独で扱う場合は，運び役がうまく回転できるように繰り返し練習をしておくといよい。</p> <p>移動の距離は10メートルから15メートルが適度である。また，体育館等の床の上でも可能であるが，マットを敷いて行くと回転しやすい。</p> <p><u>腕立て伏せ移動 ころがり移動 丸太運びは，マット運動・器械運動の導入段階に取り入れることができる。</u></p> <p><時間> 5分程度</p>	<p style="text-align: center;">丸太運び</p> 

ストレッチ
 <ねらい> 交流・気付き・調整
 <実 際>
 一人が座っている人の背後に回り，相手の背中に軽く手を当て，前方，左右の脚の方へ押す。押す際は，徐々に力をいれるようにする。大切なのは，ゆっくりと行うことであり，無理な動きや急な動作をすると体を痛めてしまう。写真1・2では，様々な方法を紹介している。主運動で使う筋肉だけでなく，周辺部分の筋肉にも配慮して行う。

<ポイント：教師の言葉かけ・発展>
 押す方は，「できるだけ力を抜いて」，「僕より柔らかいね」「さっきより力が抜けているよ」などの言葉かけをすることがポイントである。さらに，ストレッチを受けている方との交流や体への気付きを感じさせるためには，押す方は，「かたい方は，回数を増やそうか」「右より左はかたいね」などの言葉かけが効果的である。また，顔の表情を見ながら，ゆっくりと膝の曲げ伸ばしや腰の捻りなどを行うと交流も深まる。

次第に受けている方は，自分の体でどの部分が柔らかくて，左右のどちらが側がかたいのかに気付き，押す方へ力の具合や回数なども要求できるようになる。

発展として，中学校段階では，お互いに協力し合って様々なストレッチができるようにする。始めから，生徒に任せきりではなく，ストレッチの効果や意義は事前に指導しておく。また，写真3の様に一人でもできるものもある。

<時 間> 5分から10分程度

静
的
な
運
動



写真1 **ストレッチ1 (2人組)**










写真2

写真3 **ストレッチ2 (1人)**



<p>活 動 的 な 運</p>	<p>人間綱引き(愛は勝つ) <ねらい> 交流・気付き・調整 <実 際> 4人(8人)一組で行う。互いに手首を握り，俯せになる。残りの2人が足首を持ちながら，ゆっくりと引き合う。俯せになっている人が心地よいと感じるまで引く。急な引き合いはしないようにする。 引かれる側は，お互いに手首をしっかりと握るようにする。 8人組で行う場合も同様に，引く側は，一斉に引くようにするが，一気に力を入れるのではなく引かれる側の様子や反応を見ながら引くようにする。 写真2は，上の写真の発展型である。2人組 発展型の順序で行う方がよい。 <ポイント：教師の言葉かけ> 引きながら「どんな感じがする」「強くない？」などの教師の言葉かけがポイントである。引かれる側は，心地よいと感じた時点で引く側に自分の感想を伝えるようにする。引く側は，引かれる側からの返事があった時点でしばらく引くようにする。 引いた後，「心地よかったのはなぜだと思う？」等の教師が問いかけをし，「自分を引いてくれた人」「自分の手を握ってくれた相手」，「相手を引いた人」がいたことに気付かせる。また，「どこが気持ちよかったかな」等の問いかけをし，自分の体への気付きを促す。 <時 間> 5分から10分程度</p>	<p>写真1 人間綱引き(愛は勝つ)4人組</p> 
<p>動</p>	<p>バランス崩し <ねらい> 交流・気付き・調整 <実 際> 2人から始めて次第に人数を増やしていくことができる。運動の行い方が身に付くと5人から6人程度から始めることもできる。2人で手をつなぎ，力を入れたり，抜いたりして相手がバ</p>	<p>↓ 発展型</p> <p>写真2</p>  <p>2人組</p> 

<p>活</p>	<p>ランスを崩し，床から足が離れた方が負けとなる。</p> <p>人数を増やした場合は，バランスを崩した人は抜けていき，最後に残った人がチャンピオンになる。</p> <p><ポイント：姿勢></p> <p>足を肩幅ぐらいまで開き，重心が低くなるように構えることで，運動の負荷は多くなる。</p> <p><時間> 5分から10分程度</p>	<p style="text-align: center;">↓</p> <p style="text-align: center;">発展型</p> 
<p>動的な運動</p>	<p>ボール運び</p> <p><ねらい> 交流・気付き・調整</p> <p><実際></p> <p>写真では，4つのボール運び運動を紹介している。</p> <p>ボール運び1は，ボールを足ではさみ，回転し，後方の相手に渡していく運動である。ボールを渡す際は，床にボールを着けないようにする。受け取る方も足を上げた状態で待つようにする。</p> <p>ボール運び2は，ボールを足ではさみながら，頭上で後方の相手に渡していく運動である。</p> <p>ボール運び3は，両手でボールを持ち，頭越しにボールを後方の相手に渡す運動である。最後尾にボールが渡ると向きを変えて折り返すようにする。</p> <p>ボール運び4は，股をくぐらせ渡す運動である。最後尾にボールが渡ると向きを変えて折り返すようにする。</p> <p><ポイント：行い方，その他の運動></p> <p>運動量を増やすために，ボールの数を増やすこともできる。また，ボール運動1から4の他に，S字型に隊形を作って運んだり，一カ所にボールを集めて置き，そこから，自分のチームの場所に運ぶ運動もある。</p> <p>ボール運び運動は，教師のアイデアで工夫することが可能である。</p> <p><時間> 5分程度</p>	<p>ボール運び1</p>  <p>ボール運び2</p>  <p>ボール運び3</p>  <p>ボール運び4</p> 

<p>活 動 的</p>	<p>風船リフティング <ねらい> 交流・気付き・調整 <実 際> 5人から6人のグループで手をつなぎ、体全身を使って風船を落とさないようにリフティングを行う。 風船の数を増やしたり、体の部位を限定したりして行うことができる。時間内に、何回リフティングをできたかを競ってもよい。 <ポイント：行い方と用具の工夫> 写真1のようにグループで行う際に、相手の名前を呼び、呼ばれた相手が必ずリフティングする。この場合、交流というねらいに重点が置かれる。 また、グループで一定の距離を折り返す運動もある。この運動は、風船リフティングに児童がなれた時期に実施するとよい。 また、風船にガムテープを貼ると風船の動きが不規則になるために、人の動きもより活動的になる。 <時 間> 30秒から1分程度</p>	<p>写真1</p> 
<p>な 運 動</p>	<p>鬼ごっこ1 <ねらい> 交流・気付き・調整 <実 際> 4人一組で行う。4人の中から1人鬼を決める。鬼は、ボールを持っていない人を捕まえることができる。グリットは、1辺10メートル程度の正方形で行う。ボールを持っている人は、鬼に味方が捕まる前に、ボールをパスする。捕まったら鬼は交代する。ボールをもらう人は鬼の動きを判断しながらボールをもらえるように動くことが大切になる。 5人以上で行う場合は、鬼以外の人を交代させて行うこともできる。 <ポイント：発展・組み合わせ> チーム対抗戦形式をとり、相手のチームに鬼として参加し、何回捕まえることができるかを競うこともできる。 また、ボールを持っている人が、移動する際は、ドリブルをするという条件を付けることで難易度を高めることができる。</p>	<p>鬼ごっこ1</p> 

ドリブル競走やボールハンドリング（8の字）等と組み合わせることで、小学校（ボール運動：バスケットボール）、中学校（球技：バスケットボール）の導入段階に取り入れることができる。

<時間> 5分から10分間

鬼ごっこ2(ゴアンドゴ)

<ねらい> 交流・気付き・調整

<実際>

2人組で行う。鬼は逃げる人の背中に手を添える。逃げる人は、背中から鬼の手を引き離すように体全体を使って動き回る。ただし、走ってはいけない。

<ポイント：教師の言葉かけ>

鬼は、相手の背中に触れることで相手の汗や背筋の動きを感じ取ることができる。そこで、「手のひらで何か感じたかな」「相手の温かさを感じることはできたかな」「相手の動きが分かりましたか」などの言葉かけをすると児童の気付きを高めることができる。

<時間> (30秒から1分間) × 2回



鬼ごっこ2(ゴアンドゴ)

鬼ごっこ3

<ねらい> 交流・気付き・調整

<実践>

4人1組になる。その内の1人が、鬼になり、残りの3人の中から王様役を決める。

残りの2人は鬼から王様を守るために、手をつなぎ、動き回る。鬼は、王様を捕まえるために守る役の手をかいくぐったり、写真のように腕の上から乗りかかったりしてもよい。王様を捕まえたら、鬼は交代する。時間内に捕まえられないと王様側の勝ちとなる。全員が鬼をしたら終了となる。

<ポイント：行い方・組み合わせ>

この鬼ごっこ3は、かなりの運動量になるので、十分に準備運動を行う必要がある。また、守り役の2人は、肘や膝を鬼に当てないように事前に指導しておくことが大切である。鬼ごっこ2と組み合わせて行うと体力を高める運動にもなる。

この他の方法として、他のチームから鬼を選出し、チーム対抗戦などの形式を取り入れるとよい。その場合は、15秒程度 × 2回程度が適度である。（鬼は同じ人が続けてしないようにする。）

<時間> (15秒から30秒) × 4回



鬼ごっこ3

活

動


的

な

運

動

<p>活 動 的 な 運 動</p>	<p>鬼ごっこ4(フロンコ・ハンティング) <ねらい> 交流・気付き・調整 <実 際> 各グループ(6人から8人程度)から鬼を一人選ぶ。鬼は、他のチームの最後尾の人を捕まえる。 チームの先頭は、手を広げたり、向きを素早く変えたりして最後尾の人が捕まらないように列全体を動かす。列が途中で切れないように事前に指導する。鬼が最後尾の人を捕まえたら交代する。列の最前は最後尾に行く。</p> <p><ポイント：組み合わせ・教師の言葉かけ> 鬼ごっこ「2 3 4」という順序で組み合わせ、陸上運動等の主運動につなげていくこともできる。組み合わせ方は「2・4」、「3・4」でも可能であるが、主運動のねらいや学級の実態等を把握した上で展開していく。 肩に手を当て動くことから、チームの動きに合わせて自分の動きも合わせていることに気付く。教師が「グループ全体がうまく動けたのはどうしてだろうか」「手に友達の肩の動きを感じたかな」等の声をかけることが必要になってくる。 児童生徒から「前に人に動きにうまく合わせられたよ」「みんなで一つの動きができた」「前の人肩は、すごく力が入っていたよ」などの感想が返ってきたらねらいは概ね達成している。</p> <p><時 間> 30秒×(3回から4回)鬼は1回ごとに変える。</p>	<p>鬼ごっこ4(フロンコ・ハンティング)</p> 
	<p>鬼ごっこ5(手つなぎ鬼)から人間チェアーへ <ねらい> 交流・気付き・調整 <実 際></p> <ul style="list-style-type: none"> 鬼ごっこ5(手つなぎ鬼): 鬼ごっこ4の1チームから鬼を選ぶ。捕まった人は、鬼と手をつなぎ、鬼の仲間になり、鬼と共に残りを捕まえる。 <p>鬼ごっこ4をせず、鬼ごっこ5から始める場合は、2人から始める。学級の人数が多い場合は、4から6人程度から始めても良い。全員が捕まると終わりになる。</p> <p><ポイント：教師の言葉かけ> 教師が「より早く捕まえるためには、どんな工夫があるかな」等の言葉かけをすることで、児童は壁を利用したり、残っている人を包囲したりする作戦が生まれてくる。変化が生まれてこない場合は、教師も加わり、指示をしてもよい。</p>	<p>鬼ごっこ5(手つなぎ鬼)</p> 

<p>活 動 的 な 運 動</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・ 人間チェア：鬼ごっこ5（手つなぎ鬼）の後に行う。全員が手をつないだ状態で、円形になる。膝を曲げ、後ろの人の膝に腰掛ける。また、自分の膝にも前の人を乗せる。互いに体重を掛けたままの姿勢を保つ。次に写真のように両手を挙げたままで数を数える。（学期毎に行い、何秒保てたかを競うこともできる。） <p><指導のポイント> 鬼ごっこ2から5は、チーム主体の運動である。そこで、人間チェアを単元の最後（若しくは、鬼ごっこ運動の最後）に行うことで、全員で取り組むことができ、学級全体の一体感を実感させることができる。</p> <p><実施の手順> 指導者は円の中に入って指導する（全員が見える位置、指示の徹底、前後の距離の確認等）</p> <ol style="list-style-type: none"> 1 手をつないで集まったら、時計回り又は反時計回りで全員同じ方向を向く。 2 前の人のお肩に手をかけながら、一足長程度の距離をとり、円形を整える。 3 円内の指導者へ顔を向け（指示の徹底）、前後の距離等の微調整をする。そのとき、内側の足（指導者側にある足）が円形にきれいに揃うようにする。 4 指導者の指示で、後ろの人の膝にゆっくりと腰掛ける。（自分の膝にも前の人腰掛けることになる） 5 全員が腰掛けてバランスが保たれていたなら、肩から手を放し、両手を挙げたまま数を数える。 6 終わったら、前の人のお肩に手をかけ、ゆっくりと一斉に立つ <p><時間> 5分から10分間（鬼ごっこ5と人間チェア）</p>	<div style="text-align: center;">  <p>人間チェア</p> </div>
----------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

<参考文献>

- 小学校学習指導要領解説（平成11年 文部省）
- 中学校学習指導要領解説（平成16年 文部科学省）
- 高等学校学習指導要領解説（平成11年 文部省）
- 学校体育実技指導資料 第7集（平成12年 文部省）
- 体育科教育「体ほぐしの運動」（2000年 大修館）

2 主運動につながる体ほぐしの運動の展開例

体ほぐしの運動を主運動につなげるためには、主運動の特性やねらい、技能の内容等を教師が把握した上で、単元の導入段階に取り入れていくことが大切である。

中学校や高等学校では、回数や距離等を多くしたり、人数を増やしたりする工夫が必要になる。今回紹介する事例は、小学校の陸上運動（短距離走・リレー）6時間とする。

陸上運動（小学校）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ができる運動である。

陸上競技（中学校）は、走、跳、投などの個人的な運動で、「速く走る」、「遠くへあるいは高く跳ぶ」、「遠くへ投げる」ことをねらいとし、自己の能力に適した課題の解決に取り組んだり、競争したりする運動である。


陸上競技（高等学校）は、走、跳、投などの運動で、より速く走る、より遠くへあるいは高く跳ぶ、より遠くへ投げることをねらいとし、自己の記録を高めたり、定められたルールや条件のもとで時間や距離、高さを競い合ったりする運動である。

(1) 単元 短距離走・リレー 全6時間

(2) 運動の特性

短距離走は、自分の走能力を最大限に発揮して、ルールを工夫しながら順位やタイムを競う楽しさがある。リレーは、チームの友達とバトンをつなぎながら、ルールを工夫して順位やタイムを競う楽しさがある。

(3) 実 際

時間	体 ほ ぐ し の 運 動 例	
<p>1 ・ 2 時 間 目</p>	<p><ねらい> 交流・気付き・調整 <実 際> 鬼ごっこ</p> <p>2人1組で行う。鬼は逃げる人の背中に手を添える。逃げる人は、背中から鬼の手を引き離すように、体全体を使って動き回る。ただし、走っていけない。</p> <p><ポイント：教師の言葉かけ></p> <p>鬼は、相手の背中に触れることで相手の汗や背筋の動きを感じることができる。そこで、「手のひらで何か感じたかな」「相手の動きは分かりま</p>	

したか」などの言葉かけをすると児童の気付きを高めることができる。

<時間> (30秒~1分間) × 2回

鬼ごっこ2

<ねらい> 交流・気付き・調整

<実 際>

- 1
・
2
時間
目
- 2人1組になり、「ゴジラ」と「ゴリラ」を決め、写真1のように背中合わせに座る。「ゴジラ」と指名されたら「ゴジラ」が逃げ、「ゴリラ」が追いかける。逆に「ゴリラ」と指名されたら、「ゴリラ」が逃げ「ゴジラ」が追いかける。それぞれ20メートルほど前に線を引き、そこまで逃げられるか、捕まるかを競う。

<ポイント：行い方>

姿勢を俯せにしたり、仰向けにしたりすると走力に差がある児童同士でも組み合わせて行うことができる。

また、「ゴジラ」や「ゴリラ」に似たことばをかけてフェイントしてもよい。

スタートダッシュなどの瞬発力を高める運動として適する。

<時間> 5分間程度

写真1



写真2



鬼ごっこ3

<ねらい> 交流・気付き・調整

<実 際>

- 3
・
4
時間
目
- 4人組になる。その内の1人が鬼になり、残りの3人の中から王様役を決める。残りの2人は、鬼から王様を守るために手をつなぎ、動き回る。鬼は王様を捕まえるために、守り役の手をかいくぐったり、写真のように腕の上から乗りかかってもよい。王様を捕まえたら、鬼は交代する。全員が鬼をしたら終了となる。


<ポイント：行い方>

この運動は、かなりの運動量になるので、十分に準備運動を行う必要がある。また、守り役の2人は、肘や膝を鬼に当てないように事前に指導しておくこ



	<p>とが大切である。 <時間> 15秒×4回</p>
<p>3 ・ 4 時間目</p>	<p>ほーっとしていると <ねらい> 交流・気付き・調整 <実際> 陸上運動のスタートの練習につながる運動内容である。10メートル以内にコーンを1メートル（または50センチメートル）おきに写真のように置く。</p> <p>補助者がスティックを床から5センチメートルほど持ち上げ、手から離す。キャッチする人は、スタートラインに立ち、スティックが補助者の手から離れた瞬間にスタートする。</p> <p>スティックが倒れるまでにキャッチできるかを競う。キャッチできれば、距離を離していく。距離を離すとスタート時のキャッチする人の姿勢がクラウチングスタートの姿勢に近づいてくる。</p> <p><ポイント：行い方> チーム対抗戦で始め、自分の目標としている距離でキャッチすると得点が入るようにするなどの工夫もできる。</p> <p>また、友達に自分のスタートの姿勢を見てもらい、距離の違いで姿勢が変わってくることに気付かせる。</p> <p><時間> 5～10分間</p>
<p>5 ・ 6 時間目</p>	<p>鬼ごっこ4 <ねらい> 交流・気付き・調整 <実際> 6～8人程度のグループを編成する。グループの中から鬼を決める。鬼は他のグループの最後尾の人を捕まえる運動である。列の先頭は、最後尾が捕まらないように、鬼を最後尾に行かせないようにブロックしたり、列の向きを変えたりする。</p> <p><ポイント：行い方，教師の言葉かけ> チーム対抗戦で実施する場合は、鬼を他のチームから選ぶ。15秒以内に捕まえられたら、鬼のチームに得点が入り、守りきったら守備側の得点になる。</p> <p>鬼は、交代制にする。また、教師が「手に友達の肩の動きを感じたかな」などの言葉かけをすると気付きにも重点がおかれる。</p> <p><時間> 15秒×3回（チーム数でも可）</p>



<p>5 ・ 6 時 間 目</p>	<p>片足ケンケン <ねらい> 交流・気付き・調整 <実 際> 5～6人でチームを編成する。 前の人の左足首（右足首）を左手で持ち、右手は前の人の肩に置く。 最後尾の人は、右手で自分の左足を持つ。距離は児童の実態に合わせて設定する。リレー形式（チーム対抗戦や折り返しリレー）をとってもよい。 左足と右足を交互に行う。距離は10～15メートル程度とする。 <ポイント：行い方，組み合わせ> かなりの運動量になるので，回数は1回程度にする。リレー形式をとると，児童があせって転びやすくなる場合も考えられるので，チームの時間を計っておき，どれだけ縮められたかを競ってもよい。 「鬼ごっこ1～4」，「ぼーっとしていると」と「片足ケンケン」との組み合わせは，児童の実態や本時のねらいに照らし合わせて行うことが大切である。 また，それぞれの運動強度や時間も考慮する。 チームワークづくり，リズム，バランス能力の育成に適している。（中・高学年向け） <時 間> 5分程度 （折り返しリレー2回：左右の足で行う。）</p>	
----------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------

<参考文献>

- 小学校学習指導要領解説（平成11年 文部省）
- 中学校学習指導要領解説（平成16年 文部科学省）
- 高等学校学習指導要領解説（平成11年 文部省）
- 学校体育実技指導資料 第7集（平成12年 文部省）
- 体育科教育「体ほぐしの運動」（2000年 大修館）