

# 勢いのある体育授業をめざして (体づくり運動領域を中心に)



体ほぐしの運動



用具操作遊び



力試し遊び



バランス遊び



移動遊び



山口大学教育学部附属山口小学校

体育科部 紀村修一

# 1 体づくり運動とは

どの学年でも取り扱う

何となく大切な領域

体ほぐしの運動＝準備運動？

サーキット・  
トレーニング

多様な動き？

**体づくり運動**

何でもあり？



「すべての運動領域に生かすことができる動き」

「豊かなスポーツライフにつながる動き」

を幅広く身に付ける運動

# 1 体づくり運動とは

## 《体系化した体育科の領域構成》

小学生			中学生		高等学校		
1・2年	3・4年	5・6年	1・2年	3年	入学 年次	次の 年次	それ 以降
体づくり運動			体づくり運動		体づくり運動		
器械・器具を 使ったの運動 遊び	器械運動	器械運動	器械運動	器械運動	器械運動	器械運動	器械運動
走・跳の運動 遊び	走・跳の運動	陸上運動	陸上競技	陸上競技	陸上競技	陸上競技	陸上競技
水遊び	浮く・泳ぐ運動	水泳	水泳	水泳	水泳	水泳	水泳
表現・リズム 遊び	表現運動	表現運動	ダンス	ダンス	ダンス	ダンス	ダンス
ゲーム	ゲーム	ボール運動	球技	球技	球技	球技	球技
			武道	武道	武道	武道	武道
			体育理論	体育理論	体育理論	体育理論	体育理論
	保健領域		保健分野		科目保健		

\*学習指導要領では、選択となる領域は、器械運動、陸上競技、水泳、球技、武道、ダンスの順で示されている。

# 1 体づくり運動とは

低学年

中学年

高学年

体 ほ ぐ し の 運 動  
(交 流 ・ 調 整 ・ 気 付 き)

多様な動きをつくる運動遊び

- ・ バランス
- ・ 移動
- ・ 用具操作
- ・ 力試し

多様な動きをつくる運動

- ・ バランス
- ・ 移動
- ・ 用具操作
- ・ 力試し
- ・ 組み合わせ

体力を高める運動

- ・ 柔らかさ
- ・ 巧みさ
- ・ 力強さ
- ・ 持続力

## 2 体づくり運動で大切にしたいこと

子どもが**運動の特性**にふれ、  
**仲間とともに**運動する中で、  
**動きや学び**を身に付け、  
運動の**楽しさ**を膨らませていくこと

## 2 体づくり運動で大切にしたいこと

### 低学年

次の運動を行い、**体を動かす楽しさや心地よさを味わうとともに、**  
体の基本的な動きができるようにする。

### 中学年

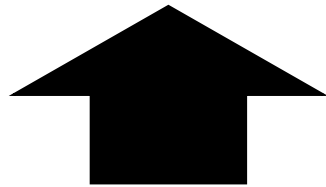
次の運動を行い、**体を動かす楽しさや心地よさを味わうとともに、**  
体の基本的な動きができるようにする。

### 高学年

次の運動を行い、**体を動かす楽しさや心地よさを味わうとともに、**  
体力を高めることができるようにする。

## 2 体づくり運動で大切にしたいこと

子どもが**運動の特性**にふれ、  
**仲間とともに**運動する中で、  
**動きや学び**を身に付け、  
運動の**楽しさ**を膨らませていくこと



**教師による支援**

### 3 教師による支援

#### ◇ 言葉がけ

教師 → 子ども



子ども ↔ 子ども



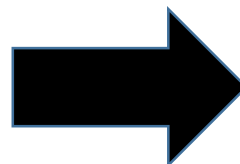


## 4 授業実践

### ○オリエンテーション、学習の進め方

#### ●アンケート調査

(男子18人、女子17人、計35人)

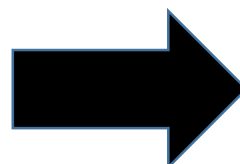


実態把握

- ① 体を動かすのが好きです(「はい」・・・男子16人、女子16人)
- ② 自分は運動するのが得意だと思います(「はい」・・・男子8人、女子8人)
- ③ 「もっと走るのが速くなりたい」とか「体が柔らかくなりたい」などの目標があります(「はい」・・・男子16人、女子17人)

#### ●体づくり運動とは

- ・体ほぐしの運動
- ・多様な動きをつくる運動



学習の  
見通し

早くやってみたいな。



## 4 授業実践

## 体ほぐしの運動

①( **心** )と( **体** )をリラックス

②「よしやるぞ！」というスイッチ

走ったり、みんなで力を合わせたりする運動をたくさんやりたいな。

音楽を流すと、ワクワクして楽しそう。



# 4 授業実践

# 体ほぐしの運動



交流



調整

気付き



## 4 授業実践

# 多様な動きをつくる運動



くまさんが仰向けで後ろ方向に歩いているよ。  
姿勢や方向を変えると楽しそうだね。



くまさんのように歩いている人がいるよ。他にどんな動物ができそうかな？

## 移動遊び

みんなで手をつないでスキップをしているグループがいるよ。みんなのリズムを合わせるのが難しいね。



みんなでつながって、へびさんみたいだね。しゃがんで歩くと体力がいるね。



## 4 授業実践

# 多様な動きをつくる運動

### 《工夫の視点》

- ・違う姿勢でやってみよう
- ・進む方向を変えてみよう
- ・人数をどんどん増やそう
- ・用具を使ってみよう
- ・組み合わせを試みよう
- ・ゲームにしてみよう



## 4 授業実践

# 多様な動きをつくる運動



3人で協力して立とうとしているよ。  
「せーの」という掛け声が  
聞こえたよ。これ以上人数を増やして  
やるのは無理だろうね。

## バランス遊び

手押しずもうをして楽しんでいるね。でも、  
フラミンゴの足でやっているね。どうして  
片足でやっているのかな？



## 4 授業実践

# 多様な動きをつくる運動



2人の息がぴったり揃っているね。  
5回やって何回成功したか、後で先生に  
教えてくださいね。

## 用具操作遊び

友達に玉を投げて、3人ともキャッチに  
成功したね。どんなことに気を付けて  
やりましたか？  
玉以外のものを使ってもいいですよ。



## 4 授業実践

# 多様な動きをつくる運動



二人がつながっていて、一人は仰向け、もう一人はうつ伏せだね。ズリズリ引きずる人は大変だけど、引きずられる人はどんな気分ですか？

## 力試し遊び

体全体を使って引っばっていますね。どこの力が付きそうですか？後ろにある平均台が、「ぼくを使って」と言っているよ。





# 4 授業実践

# ☆おすすめ資料

(ア)



(イ)



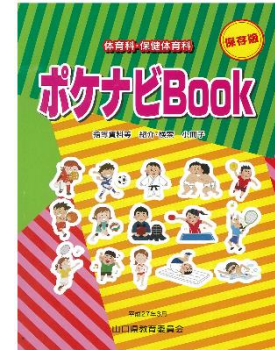
(ウ)



(エ)



(オ)



(ア) 多様な動きをつくる運動(遊び)パンフレット

文部科学省

(イ) 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

(ウ) 学校体育実技指導資料 第7集 体づくり運動

文部科学省

(エ) わたしたちの体育

山口県小学校体育連盟

(オ) 体育科・保健体育科 ポケナビBook

山口県教育委員会

## 5 体育用具の充実



ストップウォッチ



電動空気入れ



ソフト平均台



フラフープ



ハーフマット



長なわ



バランスシート



ソフト跳び箱



ケンステップ



ソフトバレーボール