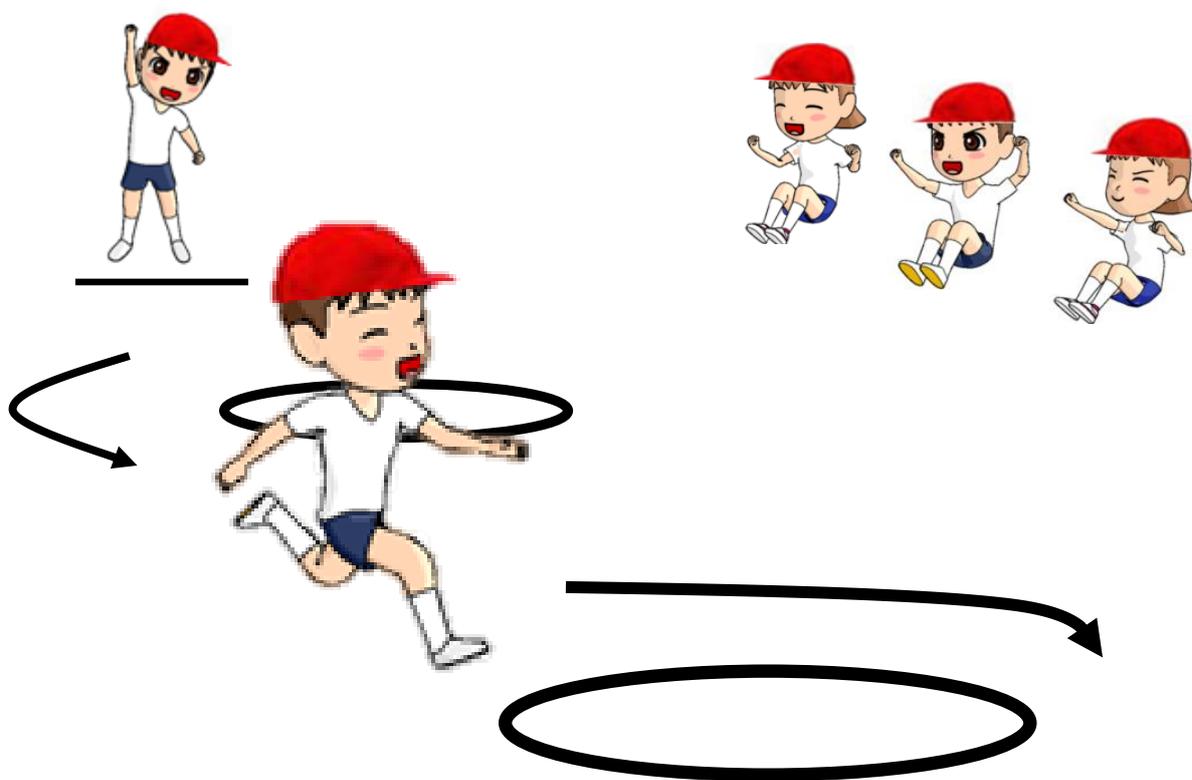


# 低学年 走の運動遊び 運動例ファイル

(平成25年度版)



東京都小学校体育研究会 陸上運動領域部会

## はじめに

東京都小学校体育研究会 陸上運動領域部会は、平成20年度より5年間にわたり、走運動の研究を続けて参りました。その取り組みの1つが、この『運動例ファイル』です。

どの運動例も実際に授業で試され、効果を上げた運動です。  
「準備が簡単。すぐにできた!」「行い方が分かりやすい!」「児童が夢中で取り組んだ!」  
授業をされた多くの先生方から賞賛の言葉をいただきました。

さらに今年度は、東京都内の先生方からいただいた貴重なご意見を取り入れ、より手軽に、効果的に活用していただけるよう、内容やレイアウトを修正・加筆しました。

この中には“今後、走の運動(遊び)の授業を行う多くの先生方の力になりたい!”  
という、私たち陸上運動領域部会の思いと総力がつまっています。

明日の授業ですぐに使える「授業での扱い方」「運動の組み合わせ方」から、  
単元を通して考えたい方々には「指導案づくりの視点」「児童との振り返り例」、  
体育人のあなたへ「指導要領解説の言葉のとらえ方」「発達段階に応じた至適走距離や時間」  
など、多くの先生方に役立てていただける資料になったと信じております。  
ぜひ、ご活用・ご実践していただき、ご批評いただければ幸いです。

### 低学年 走の運動遊び 運動例ファイル もくじ

1 「運動例ファイル」開発にあたっての基本的な考え方	.....	1
2 「遊び」のとらえ方	.....	1
3 「楽しさ」のとらえ方	.....	2
4 多様な動きをつくる運動遊びとの違いについて	.....	3
5 運動の場における走る距離について	.....	3
6 単元の評価規準について	.....	5
7 年間指導計画について	.....	5
8 単元計画の組み方について	.....	6
9 振り返りの時間について	.....	8
10 運動例ファイルの使い方	.....	11
11 運動例ファイル		
【ウォーミングアップタイム】	.....	12
○ネコとネズミ	.....	14
○いけこいおに	.....	15
○5mおにごっこ	.....	16
○まねっこまねっこ	.....	17
【かけっこタイム】	.....	18
○ぐるぐるかけっこ遊び	.....	20
○くねくねかけっこ遊び	.....	22
○ギザギザかけっこ遊び	.....	24
○ぐるっとかけっこ遊び	.....	26
○ジャッジかけっこ	.....	28
○宝はこびレース	.....	30
【リレータイム】	.....	32
○くねくねリレー遊び	.....	34
○とびこえリレー遊び	.....	36
○ぐるっとリレー遊び	.....	38
○くぐりリレー遊び	.....	40
○ひっこしリレー遊び	.....	42

## 1 「運動例ファイル」の開発にあたっての基本的な考え方

- 距離や方向などを決めて走ったり、手でのタッチやバトンをパスする折り返しリレー遊びをしたり、段ボールや輪などの低い障害物を用いてのリレー遊びをしたりする中で、**運動遊びの楽しさ、心地よさを引き出せるよう指導**します。
- どのような力をもった児童においても競走（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に、**楽しい活動の仕方や運動の場の工夫をすることが大切です。**



解説書P16・P30より

## 2 「遊び」のとらえ方

### (1) 児童が力いっぱい活動できるよう、活動の中に以下の要素があること。

- **競走（争）があること**  
勝ち負けをめぐって生まれる緊張感が児童の意欲を生み出します。
- **偶然性があること**  
結果が予想できない緊張感、全員に勝てるチャンスがある期待感が児童の意欲を生み出します。
- **友達の動きをまねる機会があること**  
友達のよい動きをまねることで、目を見た動きをなぞる力がつきます。これにより新しい動作や運動を自分の動きとして取り込むことができるようになっていきます。
- **自分の身体が揺れたり、傾いたり、回ったりしている感覚を味わえること**  
児童にとっては日常生活の中ではなかなか味わえない感覚を得られるので、活動に熱中することができます。

### (2) より楽しくなるように児童が創意工夫できる活動であること。

- 運動遊びの場や行い方はシンプルに設定しておくことで、児童がより活動を楽しむために、自発的に工夫していくことができるようにします。
- 指導者は児童の自発的な発想から生まれた行動を前向きに受け止めます。運動パターンのバリエーションとしては以下のようにまとめられます。

空間的調整	時間的調整	力量的調整
自分のペースで ・上下に、左右に、ななめに ・直線的に、曲線的に ・いろいろな体の部位を使って	自分のペースで ・速くする、ゆっくりにする ・短時間で、長時間にわたって ・リズムカルに ・速さに変化をつけて	自分のペースで ・弱くする、強くする ・一定の力で ・力に変化をつけて
ほかの動きに対応して ・ほかと同じ方向に ・ほかと異なる方向に	ほかの動きに対応して ・タイミングを合わせて ・タイミングをずらして	ほかの力に対応して ・ほかの力と合わせて

### (3) 神経系の発達が期待できる活動であること。

授業づくりにあたっては、以下の運動感覚を味わわせます。

#### リズム感覚

様々なリズムに体の動きを対応させる能力。

#### 平衡感覚 (加速度感覚、スピード感覚)

体がどちらを向いているか、どれくらい傾いているか、動いているかを瞬間的に感じ取り、効果的、効率的に体を動かす能力。

#### 方向感覚

空間を移動する際に、自身の進行方向や出発した場所の方向など、空間における大まかな方向を把握する能力。

#### 足裏感覚

足の裏が地面に接地している時に、体重が足のどのあたりに乗っているのかを感じとる能力。

#### 参考文献

- ・ 小学校学習指導要領解説体育編 (文部科学省)
- ・ 遊びと人間 (ロジェ・カイヨワ)
- ・ 幼稚園教育要領 (文部科学省)
- ・ 保育実践用語辞典 (西久保礼造)
- ・ 子どもの身体活動と心の育ち (岩崎洋子)

## 3 「楽しさ」のとらえ方

### (1) 動きをめぐる楽しさ。心地よさ。躍動する楽しさ。

「○○を楽しんでいたら気持ちよかったな」  
「たくさん運動して気持ちよかったな」  
「○○ができるようになったな」



低学年の時期は、体の動かし方などの技能ポイントを意識させるよりも全力で運動することを意識させましょう。そのためには運動量の確保が必要です。



伸び伸びと体を動かす楽しさや心地よさを味わったり、競走したりする中で動きを身に付けていくことができる運動の場が必要です。

### (2) 方法をめぐる楽しさ。

「もっと楽しみたいから、  
○○を工夫しよう」



#### 【「工夫する」とは】

- 運動遊びの行い方を知って、楽しく遊べる場や遊び方を選ぶこと。
- 動き方を知って、友達のよい動きを見付けること。

運動がより楽しくなるように遊び方を工夫させたいですね。よい動きや友達との協力の仕方などにも気が付くことができるように、声をかけていきたいですね。



### (3) 協力する楽しさ。

「〇〇できるから、友達との競走は楽しいな」  
「〇〇さんのようにできるようになったぞ」



#### 【友達とのかかわり方】

**誰と**・・・「2人で」「3人で」「チームで」「全員で」  
「同じめあてを選んだ同士で」

**何する**・・・「見合う」「励まし合う」「認め合う」「競走する」



多くの仲間と、遊びの場やルールを共有することで、人とかかわることの楽しさを味わうとともに、自分の気持ちをコントロールすることも学ぶことができます。友達と協力する学習を意図的に計画しましょう。

### 4 多様な動きをつくる運動遊び（体を移動する運動遊び）との違いについて

走・跳の運動遊び	【陸上運動の基礎となる動きを身に付ける】 ・・・将来的に陸上運動につながる動きを主として指導する。
体を移動する運動遊び	【体の基本的な動きを身に付ける】 ・・・陸上運動など特定の運動に限らず、様々な運動につながる動きを取り上げて指導する。

ただ、これらの運動遊びは関連が深く、似たような運動遊びを取り扱うことも少なくないので、ねらいを明確にして指導することが大切です。



参考文献：「多様な動きをつくる運動（遊び）」パンフレット」（文部科学省）

### 5 運動の場における走る距離について

#### <検証方法>

#### (1) ねらい

小学校2年生が運動の場で走る適正な距離について考える。

#### (2) 方法

- ・走る距離は50m。
- ・10mずつの区間タイムを計測して速度曲線に表し、運動生理学の見地からの考察を加える。

#### (3) 対象

東京都内2年生児童100名

#### (4) 計測結果

図1：東京都内2年生児童の50m走の疾走スピード曲線

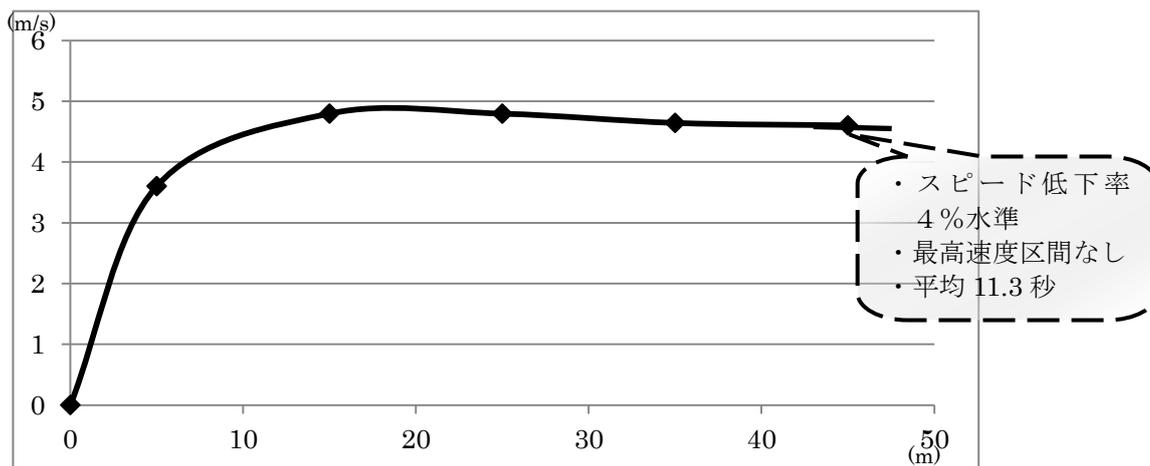
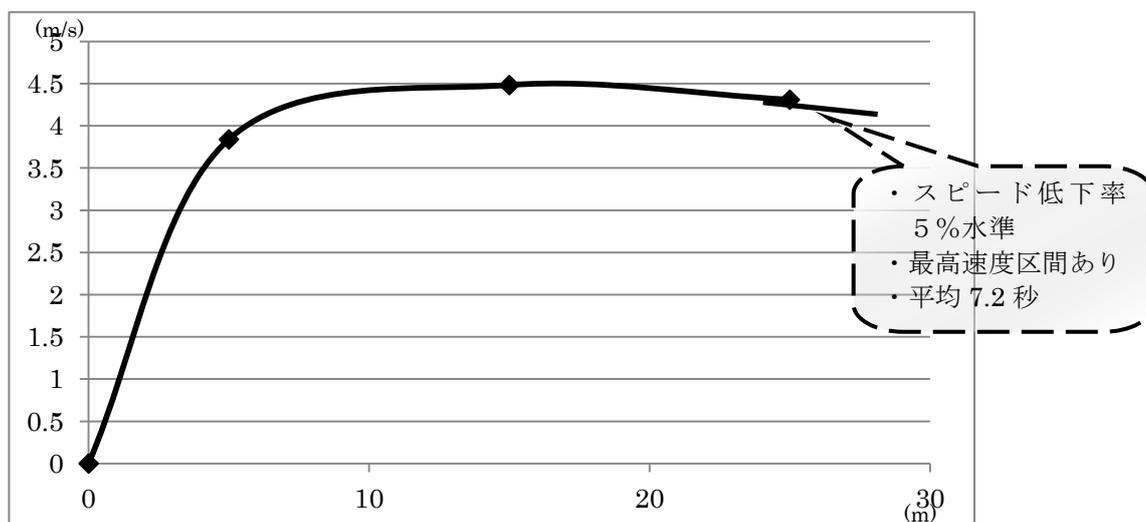


図2：東京都内1年生児童の30m走の疾走スピード曲線



#### (5) 考察

これまでの専門的な研究結果によると、特別にトレーニングをしていない成人が全力疾走をした場合、スタートから3～5秒の区間（距離にしておよそ20～40m）において最高スピードに達することが明らかにされている。このことは、小学校3年生を対象に分析した本部会の調査結果でも、同様の結果が認められた。

小学校低学年児童における調査結果は以上のようなになる。2年生の場合（図1）、50m疾走中、明確な最高スピード区間は認められず、ゴール付近でのスピード低下率（最高速度区間に対する）は4%であった。この結果は先行研究のデータとも一致している。これまで、こうした結果は小学校低学年という発達段階の影響が大きいと考えられており、ゴール付近でのスピード低下率が10%以内であれば短距離走と考えてよいという根拠をもとに50m走が行われてきた。

しかし、1年生における30m走疾走の結果（図2）は、10m～20m区間において有意な最高速度が出現し、30mゴール付近でのスピード低下率は5%水準であった。ちなみに、本部会メンバーが授業を行った1年生対象に50m走を計測した結果では、30mまでは今回の児童と同様に推移し、50mゴール付近では10%水準のスピード低下が認められた。

これは小学校低学年の児童にとって50m走は疾走時間が一流競技者にとっての110～120m走に該当する距離となり、児童が50mという距離を走破するために、最高スピードを出さずに最後まで走り切ろうとする判断が無意識のうちに働いていることを示している。反対に30m（7秒程度で走破できる距離）の場合は、一流競技者にとって60m～70m走に該当する距離であるため、最高スピードを出して最後まで走り切ろうという判断が働いていると考えられる。その結果、ゴール付近でのスピード低下率は50m疾走時より大きい。スピード低下率5%は一流競技者の100m走データと同じである。

よって、低学年の児童対象に「かけっこでスピードに乗って走ることを楽しむ」という学習のねらいを設定する場合、30m以内の運動が望ましい。30mを越える場合には、スピードを落とさぬようもがいている時間が長くなり、それは「走ることを楽しむ」というよりは、苦行に近いといえるのではないだろうか。

## 6 単元の評価規準について

運動への関心・意欲・態度	<ul style="list-style-type: none"> <li>○運動遊びに進んで取り組もうとしている。</li> <li>○運動の順番やきまりを守って、友達と仲よく運動しようとしている。</li> <li>○勝敗の結果を受け入れようとしている。</li> </ul>
運動についての思考・判断	<ul style="list-style-type: none"> <li>○運動遊びの行い方を知っている。</li> <li>○友達のよい動きを見付けている。</li> <li>○自分が楽しく遊べる場を選んだり、工夫したりしている。</li> </ul>
運動の技能	<ul style="list-style-type: none"> <li>○いろいろな方向に走ったり、まっすぐに走ったりすることができる。</li> <li>○相手に手の平を向けてタッチして、折り返しリレーをすることができる。</li> </ul>

陸上運動領域部会では、上記のような評価規準を想定して、運動例ファイルを作成しました。学習活動に即した評価規準については、それぞれの学級の実態によって設定されることが望ましいでしょう。



## 7 年間指導計画について



学習指導要領では2学年ごとのまとまりで指導内容が示されています。示されている指導内容は2年生の最終段階までに行われるべきものですから、1年生では習得が難しいこともあります。1年生のうちに何を身に付けさせておきたいか、それをもとに2年生では何を身に付けさせたいかを明確にして計画を作成します。下記は陸上運動領域部会が考えて

「走る」という動きは、様々な運動の基になります。そのため、年度の早い段階で、基礎的な走の運動感覚を身に付けさせたいですね。





前半（5時間）は「基礎感覚を養う」こと、後半（5時間）は「友達と協力し工夫しながら楽しむ」ことを中心とした計画を考えてみました。児童の意欲や集中力も考慮し、前半と後半の実施時期をあけるなどの工夫も必要だと

第1学年		第2学年	
【前半】 1～ 5 【後半】 6～10	11～15	【前半】 16～20 【後半】 21～25	26～30
走の運動遊び（10）	跳の運動遊び（5）	走の運動遊び（10）	跳の運動遊び（5）

1年生でどの運動例を使うのか？1年生ではどんな指導を重点に置くのか？これは児童の実態によって変わってきます。運動例ファイルは調査研究結果に基づき、様々な体の動かし方、様々な遊び方の工夫について掲載しています。学級の実態に応じて、指導内容を選んで使ってください。



## 8 単元計画の組み方について

### (1) 陸上運動領域部会が考えるスタンダード

段階	楽しむ	工夫して楽しむ
学習活動	ウォーミングアップタイム（p12～） 感覚づくりの運動。おにごっこなどを取り入れる。	
	<b>走って遊ぼう</b> （遊び方を知る。動き方を知る。） ○かけっこタイム（p18～） ・走ることの心地よさを味わう ・競走をして楽しむ ○リレータイム（p32～） ・チーム同士で競走をして楽しむ	<b>みんなで工夫して遊ぼう</b> （遊び方を選ぶ。遊び方を工夫する。） ○かけっこタイム（p18～） ・走ることの心地よさを味わう ・競走をして楽しむ ○リレータイム（p32～） ・チーム同士で競走をして楽しむ
	整理運動・振り返りの時間（p8～） （できるようになったこと、分かったこと、工夫したことなどを振り返る）	



たくさんある運動例ファイルから、どうやって選んで組み込めばいいですか？

クラスの実態、ねらい、指導したい内容に応じて選び、p7の単元計画にあてはめます。

2年間ですべての運動例を行うように組むことをお勧めしますが、思考・判断の力を重点的に身に付けさせたい場合は、同じ運動例をある程度、繰り返して設定するとよいでしょう。

「ウォーミングアップタイム」「かけっこタイム」「リレータイム」のはじめのページもお読みください。



## (2) 単元計画の組み方の例

### ① 1年生での例（10時間扱い）

前半は、取り組み方が単純で、いろいろな運動感覚を体得させるために個人で取り組むことを中心とし、  
 後半は、チームで協力したり、考えたりしながら取り組むことを中心とした組み合わせ方。

#### <前半 5時間扱い>

時	楽しむ段階			工夫して楽しむ段階	
	1	2	3	4	5
ウォーミングアップタイム	5mおにごっこ		ネコとネズミ		
かけっこタイム	ぐるぐる・くねくね・ギザギザ・ぐるっとかけっこ遊び を組み合わせ、いろいろなコースをつくる。			くねくねかけっこ遊び	ぐるっとかけっこ遊び
リレータイム	(できるだけシンプルな)くねくねリレー遊び			ぐるっとリレー遊び	くねくねリレー遊び

#### <後半 5時間扱い>

楽しむ段階		工夫して楽しむ段階		
6	7	8	9	10
5mおにごっこ		まねっこまねっこ		
ジャッジかけっこ		宝はこびレース		
くぐりリレー遊び		ひっこしリレー遊び		

### ② 2年生での例（10時間扱い）

前半は、運動会の前に実施し、走り出すこと、まっすぐ走ることなど、基本的な走り方の習得をねらい、  
 後半は、思考力が育ってきた時期に実施し、工夫しながら楽しむことを中心とした組み合わせ方。

#### <前半 (1学期4月) 4時間扱い>

時	楽しむ段階			工夫して楽しむ段階
	1	2	3	4
ウォーミングアップタイム	まねっこまねっこ		ネコとネズミ	
かけっこタイム	ぐるぐるかけっこ遊び	ぐるっとかけっこ遊び	くねくねかけっこ遊び	ジャッジかけっこ
リレータイム	折り返しリレー遊び	ぐるっとリレー遊び	くねくねリレー遊び	ぐるっと・くねくねを組み合わせたリレー遊び

#### <後半 6時間扱い>

楽しむ段階			工夫して楽しむ段階		
5	6	7	8	9	10
まねっこまねっこ			5mおにごっこ		
ぐるぐるかけっこ遊び	くねくねかけっこ遊び	ギザギザかけっこ遊び	宝はこびレース		
折り返しリレー遊び	くねくねリレー遊び		とびこえリレー遊び		

### ③ 2年生での例（6時間扱い）

技能面のねらいを1時間ごとに「直線の走り」「曲走路の走り」「障害物の走り越し」「走り出し」に  
 した組み合わせ方。

時	楽しむ段階				工夫して楽しむ段階	
	1 (直線走)	2 (曲走路)	3 (障害物)	4 (走り出し)	5	6
ウォーミングアップタイム	ネコとネズミ	「ネコとネズミ・いけこい鬼」のいずれかを行う。				
かけっこタイム	ジャッジかけっこ	ぐるぐるかけっこ遊び	障害物のあるジャッジかけっこ	宝はこびレース	前時までのかけっこタイムで児童から出たコースや遊び方を使って、楽しく走る。	
リレータイム	折り返しリレー遊び	くねくねリレー遊び	とびこえリレー遊び	くぐりリレー遊び	今まで経験したコースや、児童から出た遊び方を使ってコースを作り、折り返しリレーをする。	

## 9 振り返りの時間について

### (1) 振り返るべき観点

振り返りの時間はその時間で学べたことをみんなで共有し、次の時間以降に活用していくことができるようにする時間です。例えば・・・

#### 【技能に関すること】

- ねらいに合った動きのこと
- よい走りにつながる価値のある動きのこと
- 次の学習への発展性のある動きのこと

#### 【態度に関すること】

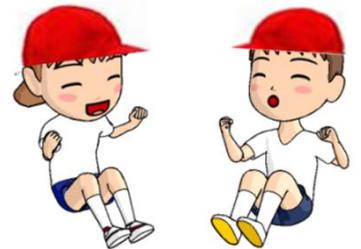
- 力いっぱい運動できたこと
- 守るべき約束が守れたこと
- 準備や片付けに協力できたこと
- 素早く集合できたこと

#### 【思考・判断に関すること】

- 運動がもっと楽しくなるように工夫したこと
  - ・場やルール工夫
  - ・動きの工夫
- 体の動かし方について気付いたこと
  - ・自分の動きから気付いたこと
  - ・友達の動きから気付いたこと

☆ 時間に限りがあるので、話題にすることは、その1時間の「ねらい」や重点とした評価規準によって選びます。

☆ 振り返りで話題にすることを事前に伝えておき、話題について発見があったり、疑問に思ったりしたら「帽子の色を変える」という約束をしておくとう便利です。運動に取り組んでいる最中に帽子の色を変えたわけを聞き取っておき、ねらいに合った発見をしている児童に発言させることができます。



### (2) 次の学習につなげていく方法

振り返りの時間に意見が出たからといって、すべての児童がその意見について興味をもったり、理解したりしているとは限りません。以下のような方法で児童の理解を深め、活用できるようにしていくことも必要です。

- 学習カードにコメントする
- 次の時間の導入時に確認する

また、学習の時間以外でも発信し、活用していきます。

- 教室や学習の場で掲示する
- 学級通信などで発信する

今日もたくさん遊んだね！



帽子の色が変わっている人から、工夫したり、発見したりしたことを発表してもらいます。じゃあ、〇〇さん。

学習の中で、指導者が設定したねらいに合った動きをしていた児童に発言させましょう。

〇〇さんが、ダンボールをとぶときに、低く跳んでいたのが、速かったです！



それはいい発見だね！ほかにも同じことに気付いた人！

はい！ほくも見たよ！わたしも！



じゃあ、〇〇さんはどんな発見をしたかな？

ダンボールを跳ぶときに、スピードを落とさないように気を付けました！



そうか！ちょっと走ってみてくれるかな？

場合によっては実演してもらおうと、見る児童にとってはイメージしやすいですし、実演する児童にとっても自信になります。

ありがとう！みんな拍手！みんなも次の時間、まねしてみようね！



あと、〇〇さんのコーンの回り方がカッコよかったんだ！みんなに見せてくれるかな？  
コーンに近い腕と、コーンの外側にある腕を比べてみてね！

ねらいに合った動きをしている児童がいても、ほかの児童がその動きのよさに気付くとは限らないので、指導者が指名することも大切です。

実演を使ってよい動きに気付かせたいときは、体のどの部分を見るとよいか、明確にしてあげる必要があります。

どうだった？

**わかった！外側の腕の方を大きく振っていたよ！**



そうだね！よく見ていたね！みんなも次の時間、まねしてみようね！

じゃあ、次の時間は、どんなリレーにしたいかな？  
もっと楽しくなるような工夫を考えて、学習カードに書いてね！

# 10 運動例ファイルの使い方

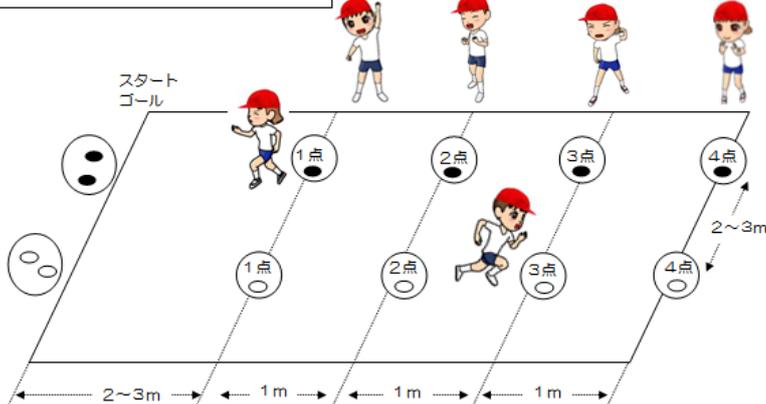
## 宝はこびレース かけっこタイム

ねらい

- 素早い走り出しができるようにする。
- 順番やきまりを守ったり、友達と仲よく競走したり、勝負の結果を受け入れることができるようにする。
- 運動遊びの行い方を知り、もっと楽しくなるように遊び方を工夫できるようにする。

準備物（1コースあたり）

- ・フラフープ（小）×5  
（色を変えるとわかりやすい）
- ・紅白玉など×10
- ※コースの線は引いても引かなくてもよい。



行い方

- ① スタートの合図で走り出し、好きな点数のフープに宝を置いてくる。
- ② 制限時間を20秒程度にし、時間内により多くの点数が取れるよう工夫する。
- ③ 1人のチャレンジが終わったら、次の人に交代する。

指導上のポイント

- ① 運動量確保のため、1コースに二人で走らせることも可能。その際には大きなフラフープにし、隣のコースとの間隔を十分にあげる。
- ② 隣のコースを走る児童との接触に注意を促す。
- ③ 待機している児童は横に待たせ、点数を数えさせるとよい。
- ④ よい動きをしている児童を探し、他の児童に紹介して動き方を意識させる。
- ⑤ ねらいにそった走りになるよう、玉をフラフープに向かって投げないように、みんなできまりをつくる。

**分類**

「ウォーミングアップタイム」  
「かけっこタイム」  
「リレータイム」  
のどこで使う運動遊びであるかを示しています。

**ねらい**

この運動遊びのねらいを  
「技能」  
「思考・判断」  
「態度」  
の3つの観点から示しています。

**行い方・図**

運動遊びの基本的な行い方を示してあります。より楽しく運動するための工夫がしやすいように、易しく設定されています。

**指導上のポイント**

活動が円滑に進むためのポイントや安全上の留意点などについて示しています。

**調査研究結果より 児童に気付かせたい動き**

この運動例の実践報告です。

**【児童に気付かせたいよい動き】**  
児童が気付いたよい動きや、児童の動きを観察した授業者が、児童に気付かせたいと思った動きを掲載しています。ここに出てくる動きを見つけて称賛したり、全体で紹介したりして、よい動きを学級全体に広げてください。

**【児童が見つけた遊び方】**  
実際に児童が考えた遊び方の中から、ねらいからそれないと思われる遊び方を選んで掲載しました。遊び方の工夫がなかなか出ないときには、教師側から提案してみるとよいでしょう。

調査研究結果より

- ① 児童に気付かせたいよい動き
  - 「体を前に傾けて走り続ける方が楽だよ。」
  - 「宝をとるときは姿勢を低くするといいよ。」
  - 「宝を拾った後、頭を前に落とすようにして走るとスピードが出たよ。」
- ② 児童が見つけた遊び方
  - 「遠くまで行く人にはもっと点数をあげようよ！」
  - 「時間をもっと変えてみたいなあ・・・、私は長い方がいいな。でも、短い方がいい人もいるよね。」
  - 「だったら、宝までの距離も変えてみない？コースも色々作ってみるのもおもしろそうだよね。」
  - 「チームを作ってリレーにしてみたい！」

# ウォーミングアップタイム

準備運動として心と体のスイッチを入れるように取り組みます。「追う」「逃げる」を中心に「素早く動き出す」「内側を走る」「かわす」「切り返す」等の動きが出てくる時間を目指します。

- ネコとネズミ . . . . . p.14
- いけこいおに . . . . . p.15
- 5mおにごっこ . . . . . p.16
- まねっこまねっこ . . . . . p.17

## 単元計画内の位置付け

5分から7分程度を想定しています。

	楽しむ段階	工夫して楽しむ段階
学習活動	ウォーミングアップタイム	
	かけっこタイム 「走って遊ぼう」	かけっこタイム 「みんなで工夫して遊ぼう」
	リレータイム 「チームで走って遊ぼう」	リレータイム 「みんなで工夫してチームで走って遊ぼう」

## 評価規準例

運動への関心・意欲・態度	○運動遊びに進んで取り組もうとしている。
運動についての思考・判断	○友達のよい動きを見付けている。
運動の技能	○いろいろな方向に走ったり、まっすぐに走ったりすることができる。 ○素早い動き出しができる。



主としておにごっこを楽しみながら、アップとして取り組みます。合図に対する素早い反応を養うことは、スタートダッシュ等の敏捷性を養うことにつながります。

## 単元計画の作成にあたって

おにごっこを通して「かけっこ」や「リレー」につながる動きを経験させることができます。全員の運動量確保と場の準備を省くなら「ネコとネズミ」。インコースへの走りや合図への反応をねらうなら「いけこい」。場の用意を事前にできれば「5 m」がお勧めです。



ウォーミングアップタイムでは、おにごっこに取り組むほかに、下記のようないろいろな走り方を経験させておくこともいいでしょう。かけっこタイムやリレータイムにおいて遊び方を工夫させたいときに活用することもできます。

1. 普通の走り	2. 左右同側の走り (ナンバ走り)	3. 後ろ向き走り
4. スキップ	5. ギャロップ (足の追いかけて)	6. サイドステップ
7. 2人で一緒に	8. 数人で連なって	

おにごっこに取り組む前に、足首のほぐしとして、ひざの屈伸、回旋、伸脚、アキレス腱のストレッチを行うといいでしょう。

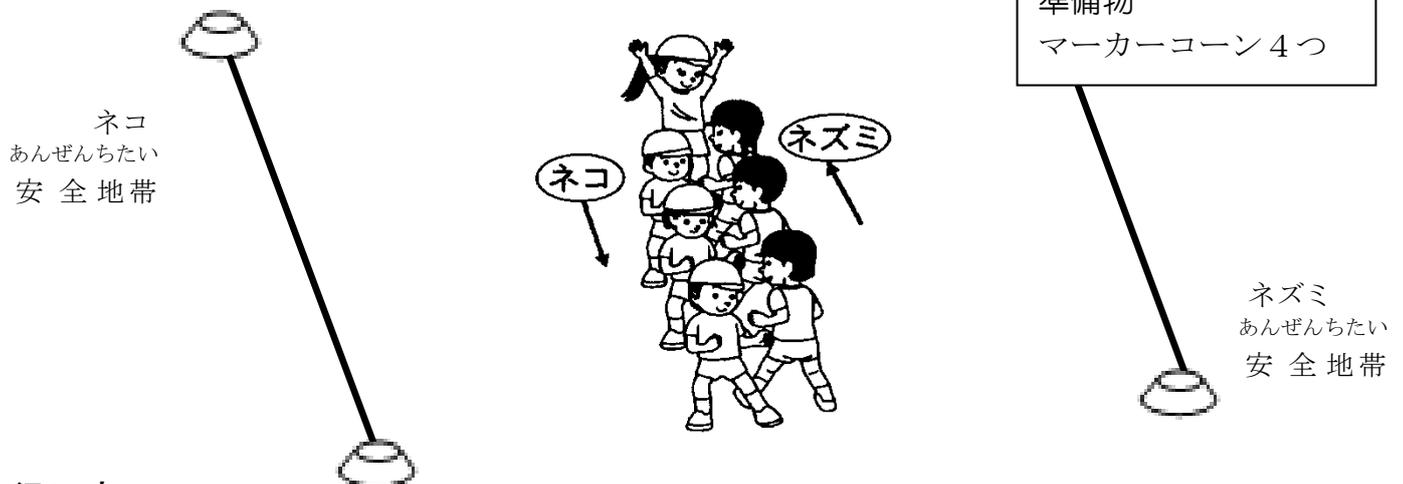


# ネコとネズミ

ウォーミングアップタイム

## ねらい

- いろいろな姿勢から、素早く走り出すことができるようにする。
- 合図に素早く反応できるようにする。



## 行い方

- ① 2つのグループを作り2列に並ぶ。
- ② どちらかのグループは反対向きになり軸線をずらす。
- ③ 「ね、ね、ね、」のあと「ねこ！」と呼ばれたら、ネコグループがネズミグループを追いかける。
- ④ 10m先の安全地帯までにタッチできたらネコの勝ち。逃げ切ったらネズミの勝ち。

## 指導上のポイント

- ① 「追う」「逃げる」目標をはっきりさせるため、パートナーとの1対1で行う。
- ② チームごとに走って逃げていく方向を統一する。  
「自分の安全地帯に向かって、一直線に走ること！」
- ③ 互いのかかとを合わせ、中腰の姿勢から始める。「手はおひざ」と復唱させるとよい。
- ④ 「ね、ね、ね、ねぎ」などのフェイントを入れることで、合図に対する集中力を高める。

## 調査研究結果より

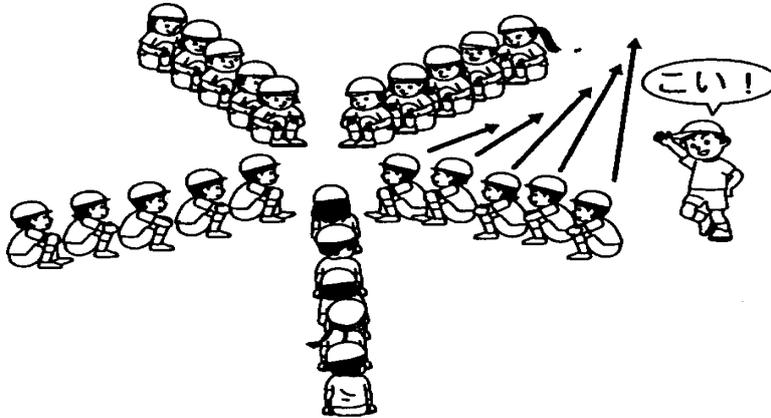
- ① 児童に気付かせたい動き
  - ・ 合図に素早く反応する。
  - ・ 低い姿勢から素早く走り出す。
- ② 児童が見つけた遊び方
  - ・ いろいろな姿勢から行う。立ったまま向かい合わせで行うなら、手を伸ばして握手ができるくらい離れる。長座の姿勢やうつ伏せで行うなら、足裏を合わせる。
  - ・ じゃんけん&足じゃんけんバージョン。じゃんけんが勝ったら追いかけることをきまりにする。「勝ったら追いかける」を復唱させたあと「最初はグー！」と始めて始める。
  - ・ 「最初はぴょん」でひざを胸につけるところから始める。
  - ・ チーム対抗にする。(捕まえられた人数で勝負する。)
  - ・ フェイントの回数を増やす。(運動量が減らないようにテンポよく進める。)

# いけこいおに

ウォーミングアップタイム

## ねらい

- 合図に素早く反応し、素早く走り出すことができるようにする。
- 左右に体を傾けて走ること、インコースをねらって走ることができるようにする。



準備物

放射線状に線をひいておく。

## 行い方

- ① 5人～7人のグループを作る。(グループ数は4～7程度)
- ② 各グループ先頭を中心に放射状に体育座りをする。
- ③ おには、各グループの最後列の子の肩をタッチし「こい!」と呼ぶ。
- ④ おににタッチされたグループは、おにの後ろについて同じ方向に1周走る。元の場所に到着した順に中心から並んで座っていく。
- ⑤ 最後に座った児童が次のおにとなる。

## 指導上のポイント

- ① 合図は大きな声で行うよう指導する。
- ② 各グループの列の途中を通り抜けないように指導する。
- ③ 走ったあとにどこに並ぶか分からなくなる児童が多いので、教師が「ここに戻るよ!」と声をかけると、児童同士で「ここだよ!」と声をかけるようになる。
- ④ 全チームが「こい!」で遊びの仕方になれば、「いけ!」という合図を増やす。おにが「いけ!」と呼んだら、おにと反対方向に走る。
- ⑤ 活躍の場を増やすために、グループ数を増やし、2～3つの場にしてもよい。
- ⑥ グループにより運動量の差が出たり、おにになりたくてゆっくり走ったりする児童が出てくる。
  - 元の場所に戻るまでに「〇〇秒」と時間制限を付ける。例：10秒以内。
  - 1周以内にタッチする。
  - おには順番にする。

## 調査研究結果より

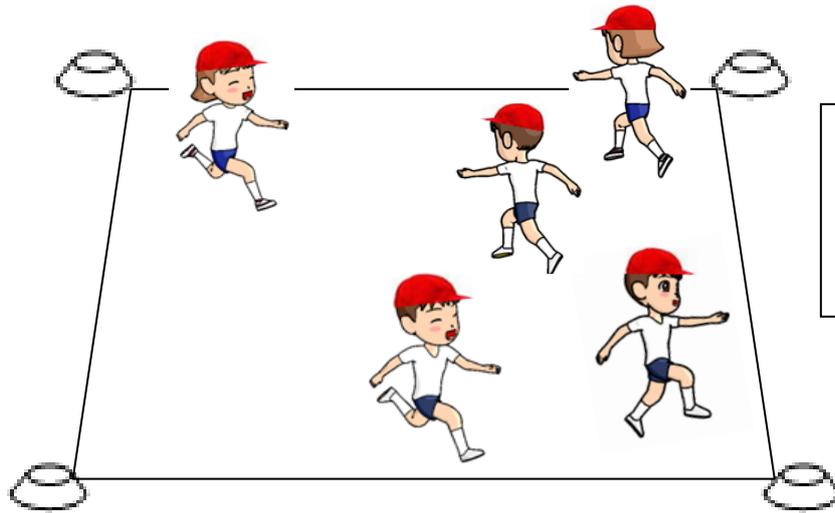
- ① 児童に気付かせたい動き
  - ・合図に素早く反応する。
  - ・低い姿勢から素早く走り出す。
  - ・左右に体を傾けて走る
  - ・インコースをねらって走る。
- ② 児童が見つけた遊び方  
はじめの待機の姿勢(長座、うつぶせ寝など)を工夫する。

# 5mおにごっこ

ウォーミングアップタイム

## ねらい

「逃げる」「かわす」「追う」「ひるがえす」「切り返す」「しゃがむ」などの動きが、短い時間にせまい場でできるようにする。



### 準備物

正方形の場の隅に  
マーカーコーン4つ  
×場の数

## 行い方

- ① 5mの正方形に5人が入る。
- ② 1人がおにとなり、他の4人をタッチするか、線の外に追い出す。
- ③ 順番におにを交代する。

## 指導上のポイント

- ① 「逃げる」「かわす」「追う」「ひるがえす」「切り返す」「しゃがむ」など、よい動きをしている児童を探し、他の児童に紹介して動き方を意識させる。
- ② 無理に押し出すことのないように指導する。
- ③ タッチしたかどうかでトラブルが起きる場合は、おにがタッチした後に大きな声で「タッチ」と言う、といったきまりをみんなで決める。
- ④ 何秒で全員にタッチすることができるか、計時をしてよい。

## 調査研究結果より

- ① 児童に気付かせたい動き  
「逃げる」「かわす」「追う」「ひるがえす」「切り返す」「しゃがむ」
- ② 児童が見つけた遊び方
  - ・ スタートの姿勢を変える。
  - ・ 制限時間を決める。
  - ・ 「こおりおに」にする。  
→おににタッチされたら止まり、味方にタッチされたら再び逃げる。

# まねっこまねっこ

ウォーミングアップタイム

## ねらい

- いろいろなステップ、足の動かし方ができるようにする。
- グループ毎に先頭のまねをすることで先頭に責任をもたせ、友達と協力できるようにする。



## 行い方

- ① グループを作り、順番を決めて並ぶ。
- ② 先頭のまねをして走る。
- ③ 時間（30秒～1分程度）を決めて先頭を交代する。先頭を終えた児童が一番後ろに並ぶ。

## 指導上のポイント

- ① 先頭の児童が口に出す言葉や走るコースもまねをさせる。
- ② 先頭の児童には、グループのメンバーがついてこられるスピードで走るよう意識させる。
- ③ 先頭の児童が工夫した動きをほめる。その工夫が他グループにも伝わるよう、大きな声でほめるとよい。
- ④ ねらいからそれないように、「止まらない」「歩かない」などの約束を確認する。
- ⑤ いろいろな動きに気付かせるため、はじめは教師が先頭を走ってもよい。

## 調査研究結果より

### ① 児童に気付かせたい動き

1. 普通の走り (ジョギング)	2. 左右同側の走り (ナンバ走り)	3. 後ろ向き走り
4. スキップ	5. ギャロップ (足の追いかっこ)	6. サイドステップ

他に「ジャンプしながら進む」「もも上げ走」「蹴り上げ走（かかとをお尻につける）」  
「つま先上げ走（接地後つま先を上に向ける）」「リズム走（ワルツのリズムなど）」  
「上体の動き」（腕の回旋、腕の前後開き、頭上で拍手、ぐるぐる腕振り）  
などが考えられる。

### ② 児童が見つけた遊び方

- ・ 2人で横に並んで走る。
- ・ 数人で横に並んで走る。

# かけっこタイム

かけっこ遊びに夢中になって取り組み、いろいろなコースを全力で走ったり、より楽しめるようにコースや行い方を工夫したりしながら、学習内容が自然に身に付いていくような時間を目指します。

- ぐるぐるかけっこ遊び . . . . . p.20
- くねくねかけっこ遊び . . . . . p.22
- ギザギザかけっこ遊び . . . . . p.24
- ぐるっとかけっこ遊び . . . . . p.26
- ジャッジかけっこ . . . . . p.28
- 宝はこびレース . . . . . p.30

## 単元計画内の位置付け

10分から15分程度を想定しています。

	楽しむ段階	工夫して楽しむ段階
学習活動	ウォーミングアップタイム	
	かけっこタイム 「走って遊ぼう」	かけっこタイム 「みんなで工夫して遊ぼう」
	リレータイム 「チームで走って遊ぼう」	リレータイム 「みんなで工夫して、チームで走って遊ぼう」

## 評価規準例

運動への関心・意欲・態度	○運動遊びに進んで取り組もうとしている。 ○運動の順番やきまりを守って、友達と仲よく運動しようとしている。
運動についての思考・判断	○友達のよい動きを見付けている。 ○自分が楽しく遊べる場を選んだり、工夫したりしている。
運動の技能	○いろいろな方向に走ったり、まっすぐに走ったりすることができる。



かけっこタイムでは様々な走感覚を養うことをねらいとしています。したがって、児童の動きを広げること、運動遊びの行い方を工夫することができるようすることを主に指導します。

## 単元計画の作成にあたって



かけっこタイムの運動例は3種類に分けられます。  
児童の実態を踏まえながら、2年間を通して、どの型も活動できるように組んでください。

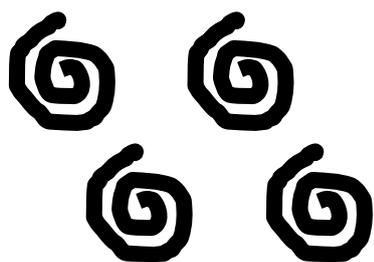
感覚体験型	ぐるぐる、くねくね、ギザギザ、ぐるっと
達成型	ジャッジかけっこ
競争型	宝はこびりレー



感覚体験型の運動は大きく分けて2つの実施方法に分けられます、

① 1つの運動例を全員で一緒に取り組む方法。

② 複数の運動例を同時に取り組む方法。



① 1つの運動例を全員で一緒に取り組む方法の場合、みんなで同じ動きをするので・・・

② 複数の運動例を同時に取り組む方法の場合、時間内にいろいろな場に取り組むことになるので・・・

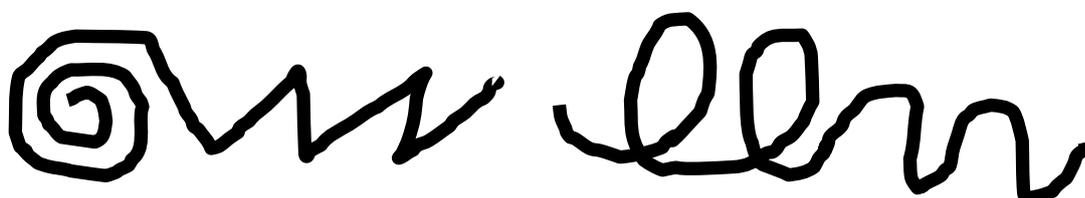
○ よい動きや遊び方の工夫を共有しやすいです。

○ 様々な遊びが体験でき、意欲が持続します。

△ 場が1種類しかないので、あきってしまう児童が出てくる可能性があります。

△ 場が数種類になるので、よい動きや遊びの工夫を共有することが難しいです。

②の発展として、運動例同士をつなげて、コースにして取り組ませる方法も考えられます。実態に合わせて試してみてください。



# ぐるぐるかけっこ遊び

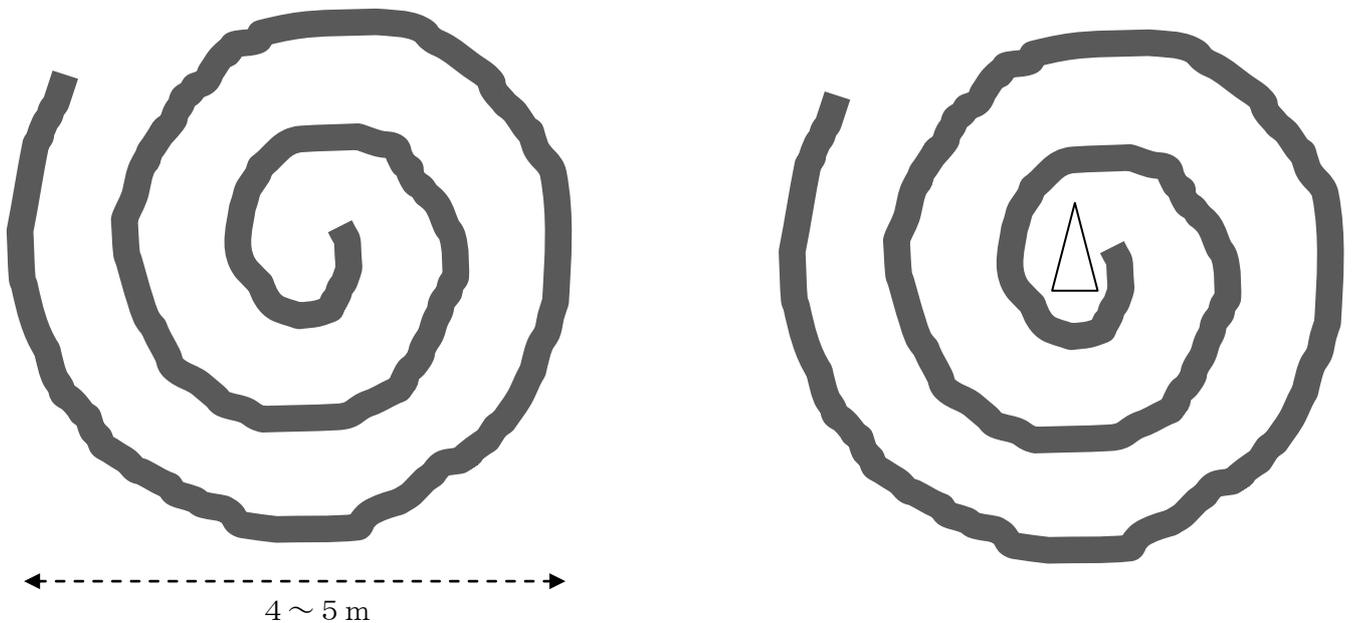
かけっこタイム

## ねらい

- 曲線走路における身のこなし方（体を傾ける、傾きに応じて腕を振る、傾きに応じて足の運び方を変える）を楽しむことができるようにする。
- 順番やきまりを守ったり、友達と仲よく競走したり、勝負の結果を受け入れたりすることができるようにする。
- 運動遊びの行い方を知り、もっと楽しくなるように遊び方を工夫できるようにする。

### 準備物

渦巻き線 その他工夫に応じて  
（複数用意する場合は厳密に同じ距離にならなくてもよい）



## 行い方

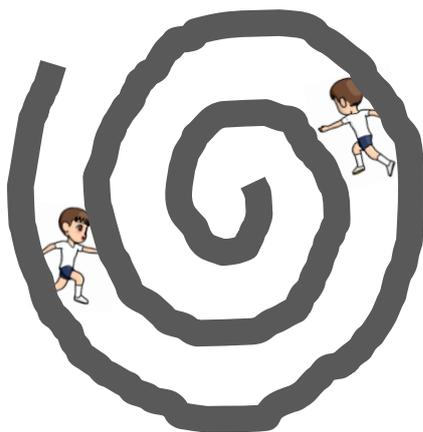
- ① 渦巻きを書いておく。（3～5周程度）
- ② はじめは走る方向や走り方を決めて取り組む。

## 指導上のポイント

- ① 渦の直径は5mを大きく超えると走る距離が長くなるので注意する。  
（3まわり程度で十分な運動量になる）
- ② 走り方を工夫している児童を賞賛し、様々な工夫が生まれるようにする。
- ③ よい動きをしている児童を探し、他の児童に紹介して動き方を意識させる。
- ④ 前を走る児童との間隔を十分にあけるよう指導する。
- ⑤ カーブを走る際は転倒しやすいので注意を促す。

## 調査研究結果より

### ① 児童に気付かせたいよい動き



「カーブの内側に向かって、  
体を傾けるといいよ。」  
「左側の線を踏むようにし  
て走るといいよ。」

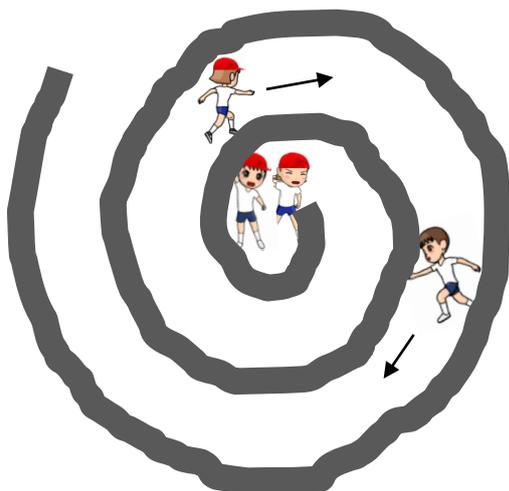
(左周りの場合。右回りは逆)

「スピードを出し過ぎると、  
転んでしまうから、転ばな  
いで走れるぎりぎりの速  
さで走るといいよ。」

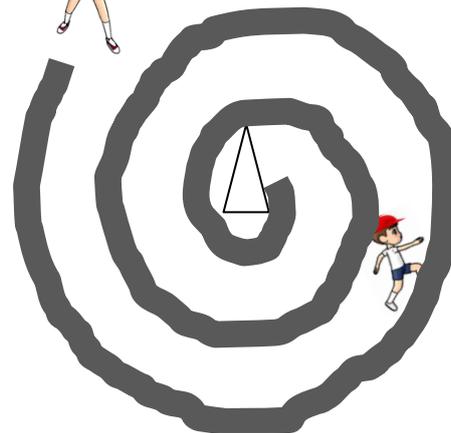
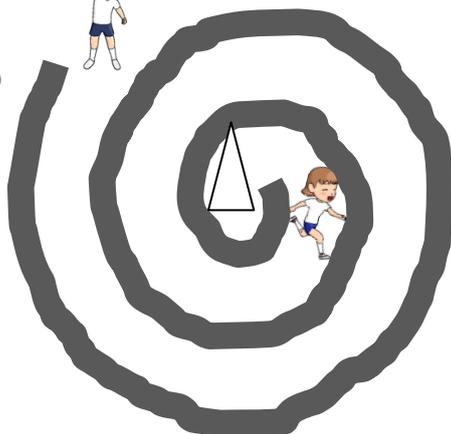


### ② 児童が見つけた遊び方

追いかっこしたら楽しそう！



リレー競走もできると思うよ！

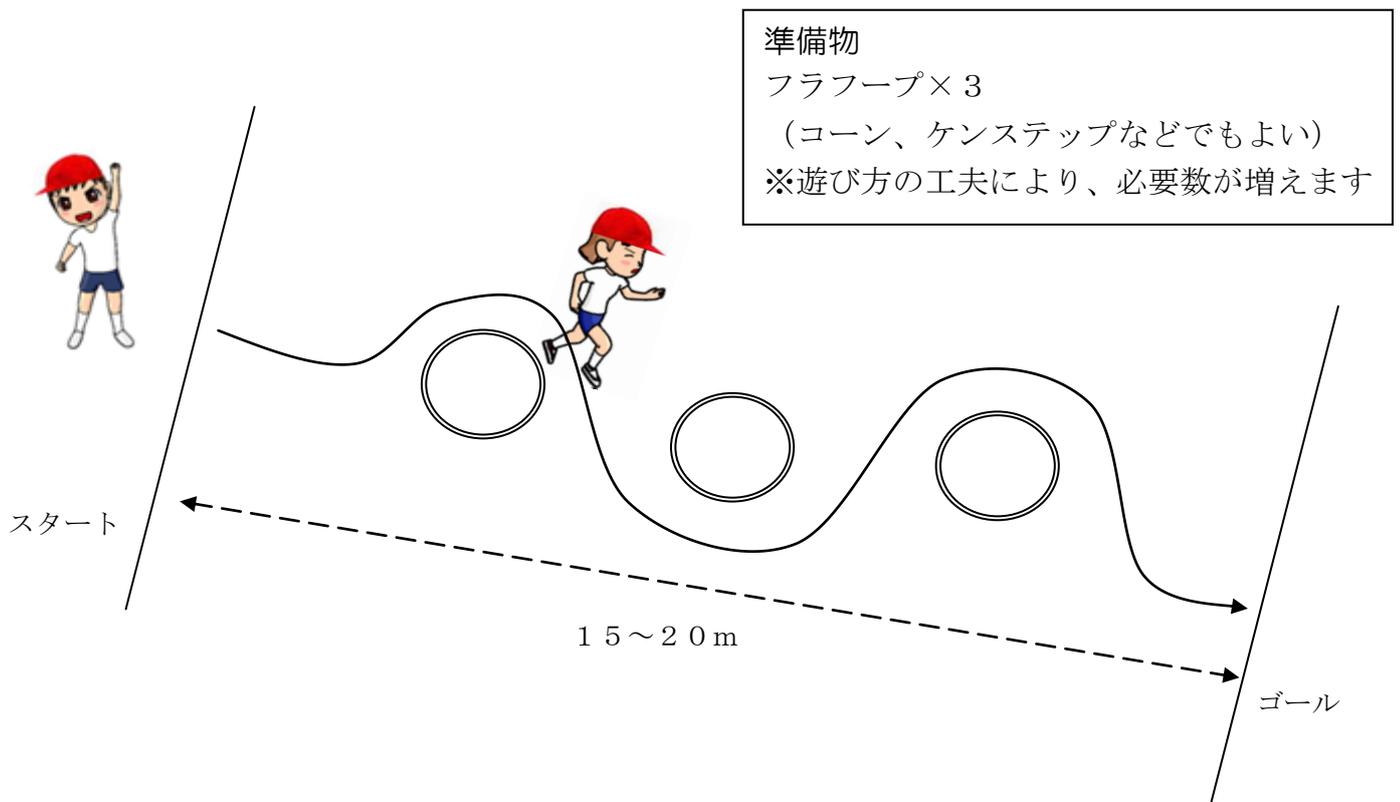


# くねくねかけっこ遊び

かけっこタイム

## ねらい

- 曲線走路における身のこなし方（体を傾ける、傾きに応じて腕を振る、傾きに応じて足の運び方を変える）を楽しむことができるようにする。
- 順番やきまりを守ったり、友達と仲よく競走したり、勝負の結果を受け入れることができるようにする。
- 運動遊びの行い方を知り、もっと楽しくなるように遊び方を工夫できるようにする。



## 行い方

- ① 目標物（フープやコーン）の周りを回りながら走る。
- ② はじめは、走り方や走る方向、目標物の数を決めて取り組む。

## 指導上のポイント

- ① 走り方を工夫している児童を称賛し、様々な工夫が生まれるようにする。
- ② よい動きをしている児童を探し、他の児童に紹介して動き方を意識させる。
- ③ 前を走る児童との間隔を十分に空けてスタートするよう指導する。
- ④ カーブを走る際は転倒しやすいので注意を促す。

## 調査研究結果より

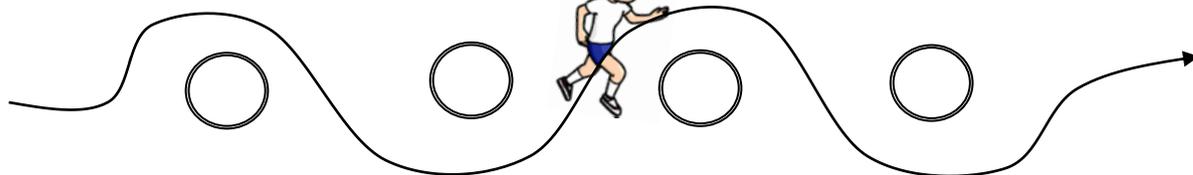
### ① 児童に気付かせたいよい動き



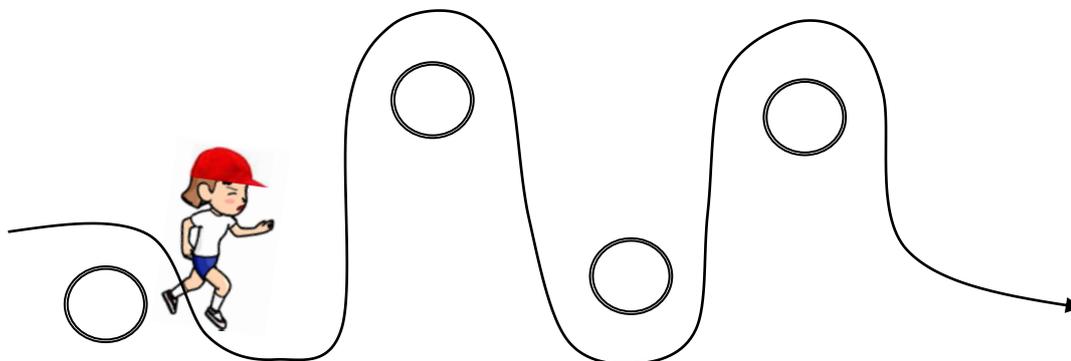
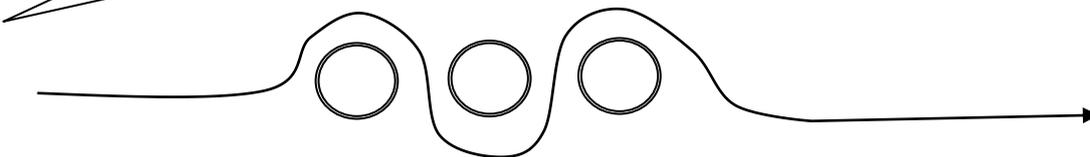
「フープの近くを走ったら、うまく走れたよ。」  
「コーンを回るときは、体を内側にかたむけて  
走るといいよ。」  
「腕を振って走ると速く走れたよ。」

### ② 児童が見つけた遊び方

もっとフープの数を増やしたいな。



フープを置く位置を変えてみたらおもしろそうだな。



友達が作ったコースでも走ってみたいな。

違う走り方で走ってみたいな。



このコースで競走しようよ。



# ギザギザかけっこ遊び

かけっこタイム

## ねらい

- 蛇行して走る際の身のこなし方（素早く走る方向を変える、体を傾ける、傾きに応じて腕を振る、傾きに応じて足の運び方を変える）を楽しむことができるようにする。
- 順番やきまりを守ったり、友達と仲よく競走したり、勝負の結果を受け入れることができるようにする。
- 運動遊びの行い方を知り、もっと楽しくなるように遊び方を工夫できるようにする。

### 準備物

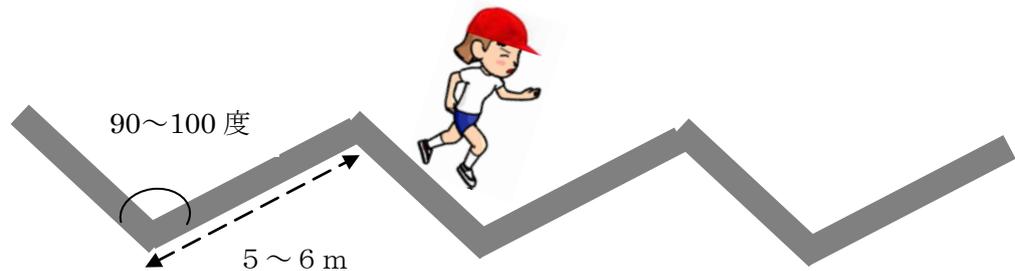
走るコースを引いておく。

※はじめは鈍角が走りやすい。慣れてきたら鋭角のコースを作ってもよい。

※遊び方の工夫により、必要数が増えます。



スタート



## 行い方

- ① コースにそって走る。
- ② はじめは走り方や走る方向を決めて取り組む。

## 指導上のポイント

- ① 走り方を工夫している児童を称賛し、様々な工夫が生まれるようにする。
- ② よい動きをしている児童を探し、他の児童に紹介して動き方を意識させる。
- ③ 前を走る児童との間隔を十分に空けてスタートするよう指導する。
- ④ 角を切り返して走る際は転倒しやすいので注意を促す。

## 調査研究結果より

### ① 児童に気付かせたいよい動き

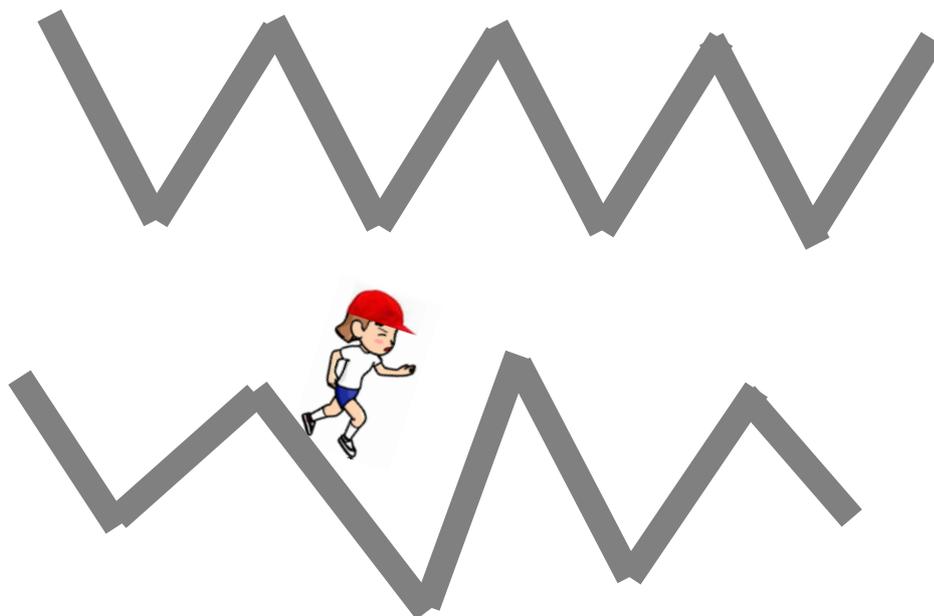


「曲がり角は、すばやく方向を変えるといいよ。  
方向を変えるときは強くふんばるといいよ。」

### ② 児童が見つけた遊び方



先生、こんな形のギザギザコースをかいてほしい！



友達が作ったコースでも走ってみたいな。



違う姿勢でスタートしてみようよ。

違う走り方で走ってみたいな。



このコースで競走しようよ。



# ぐるっとかけっこ遊び

かけっこタイム

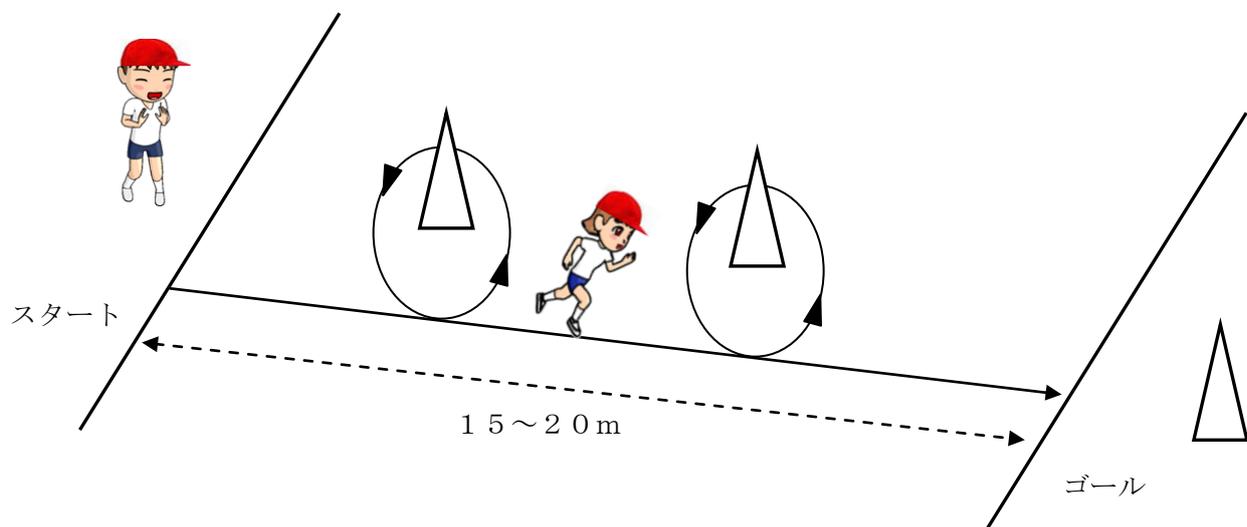
## ねらい

- 曲線走路における身のこなし方（体を傾ける、傾きに応じて腕を振る、傾きに応じて足の運び方を変える）を楽しむことができるようにする。
- 順番やきまりを守ったり、友達と仲よく競走したり、勝負の結果を受け入れることができるようにする。
- 運動遊びの行い方を知り、もっと楽しくなるように遊び方を工夫できるようにする。

### 準備物（1コースにつき）

コーン×3

※遊び方の工夫により、必要数が増えます。



## 行い方

- ① スタート後、コース途中にあるコーンの周りを旋回して、ゴールまで走る。
- ② はじめは走り方や走る方向を決めて取り組む。
- ③ 旋回の方法は、進行方向に対して無理のない方向にする。
- ④ ゴールラインで止まらず、先にあるコーンにタッチする。

## 指導上のポイント

- ① 走り方を工夫している児童を称賛し、様々な工夫が生まれるようにする。
- ② よい動きをしている児童を探し、他の児童に紹介して動き方を意識させる。
- ③ 前を走る児童との間隔を十分に空けてスタートするよう指導する。
- ④ 旋回する際は転倒しやすいので注意を促す。

## 調査研究結果より

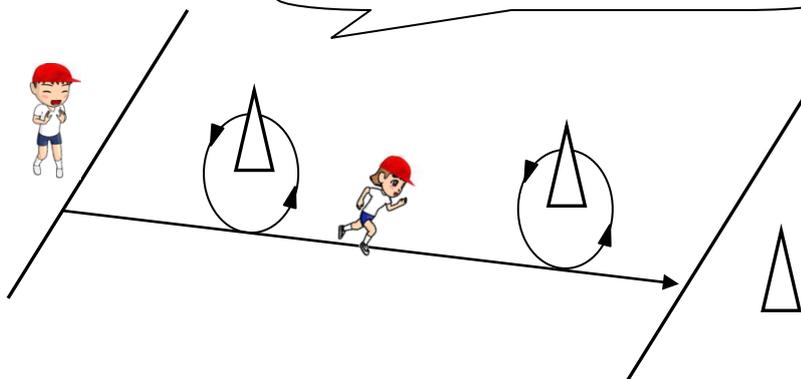
### ① 児童に気付かせたいよい動き



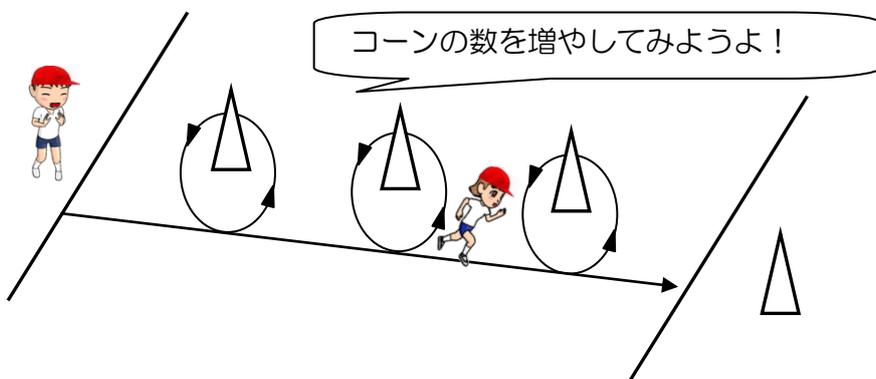
「コーンの近くを走ったら、うまく走れたよ。」  
「コーンを回るときは、体を内側に傾けて走るといいよ。」  
「腕を振って走ると速く走れたよ。」

### ② 児童が見つけた遊び方

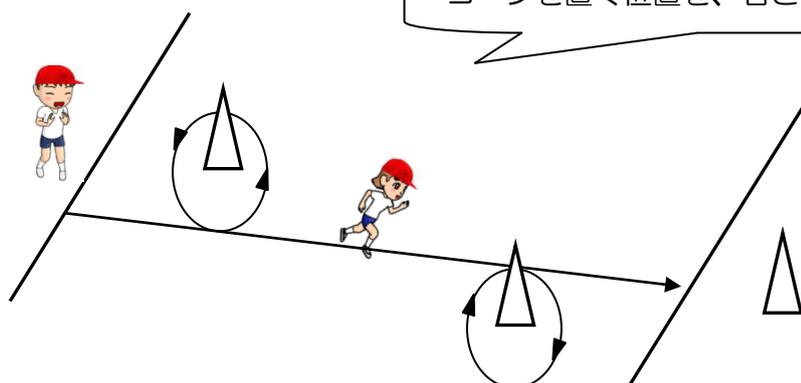
コーンの間隔を変えてみよう！



コーンの数を増やしてみようよ！



コーンを置く位置を、右と左にしてみよう！

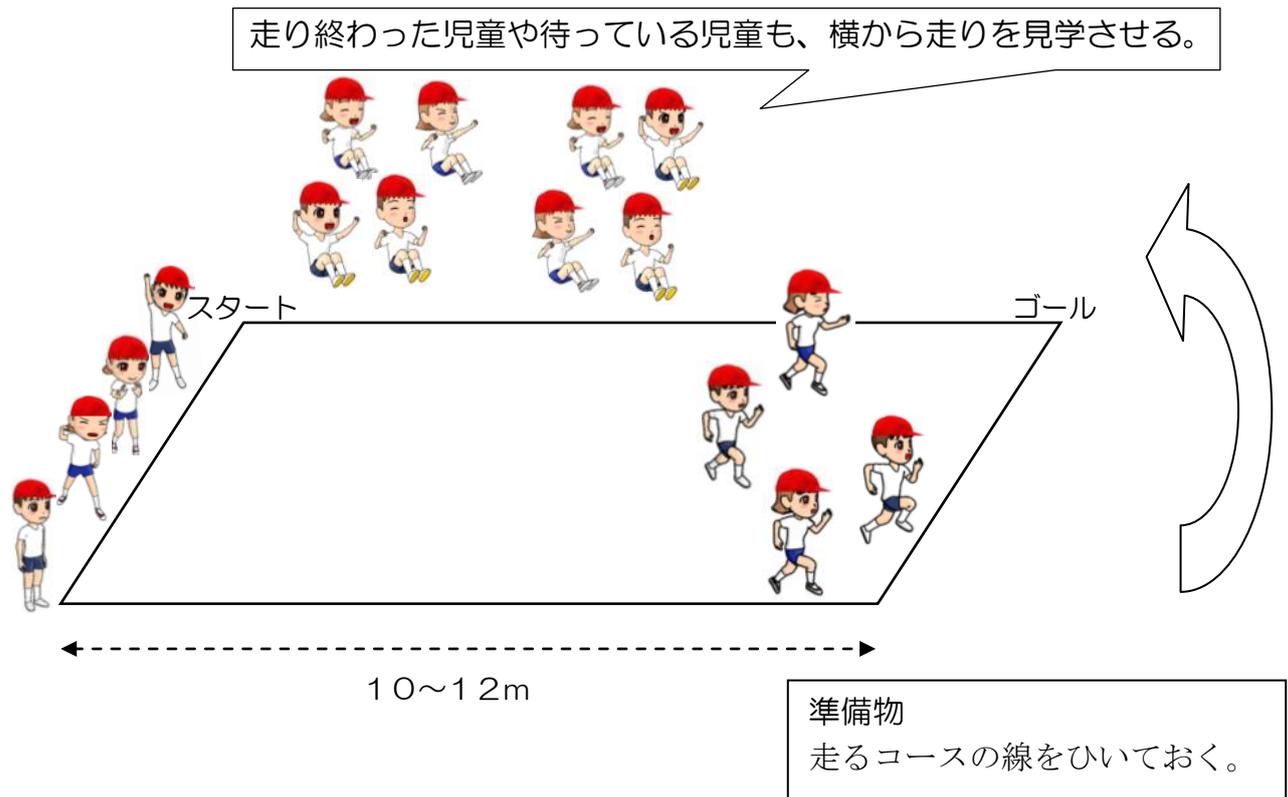


# ジャッジかけっこ遊び

かけっこタイム

ねらい

- いろいろな姿勢から、素早い走り出しができるようにする。
- 順番やきまりを守ったり、友達と仲よく競走したり、勝負の結果を受け入れることができるようにする。
- 運動遊びの行い方を知り、もっと楽しくなるように遊び方を工夫できるようにする。



行い方

- ① 5カウント以内にゴールするよう伝える。
- ② スタートラインには4~10人で並ぶ。最初のうちは立った状態からスタートさせる。
- ③ 教師の合図でスタートし、様子を見ながらカウントダウン「5・4・3・2・1・セーフ」をコールする。
- ④ ゴール後、横から走っている友達の様子を見学させる。(レース終了ごとに横にずれていく)

指導上のポイント

- ① スタート後のカウントダウンは教師の裁量で行う。最初はアウトを出しつつも、授業の最後には全員がセーフになるようにするとよい。
- ② 特別に注目したい児童や、特に頑張らせたい児童などを対象にカウントダウンのタイミングを計る工夫をしてもよい。
- ③ 走る相手を同じにして競走の工夫をしたり、走る相手を変えて同じ競走したりするよう指導する。
- ④ よい動きをしている児童を探し、他の児童に紹介して動き方を意識させる。

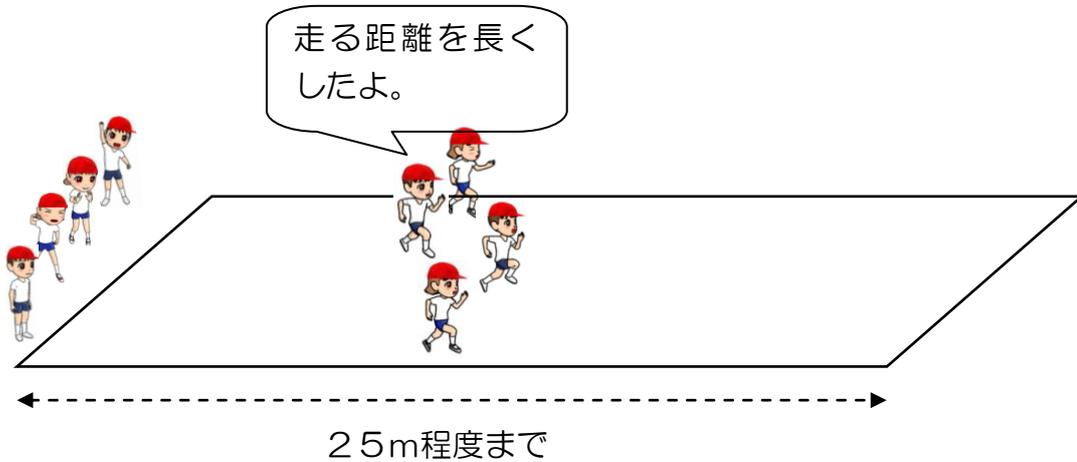
## 調査研究結果より

### ① 児童に気付かせたいよい動き



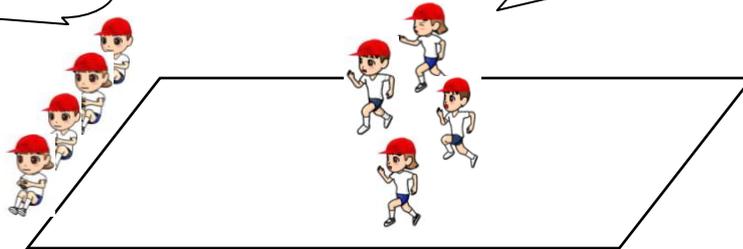
「スタートの合図をよく聞いて、合図と同時に足を出せるようにするといいよ。」  
「速い人はみんなスタートした後、体を前に傾けているね。」  
「腕を大きく振るようにしたら、速くなったよ。」

### ② 児童が見つけた遊び方



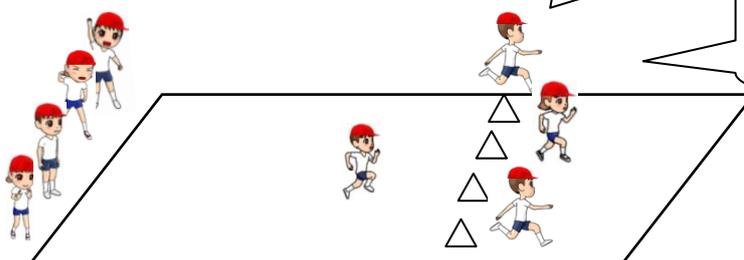
スタートの姿勢を変えるとおもしろいよ。

後ろ走りや横走りなど、走り方を変えると楽しかったよ。



途中に障害物を置いてもおもしろいよ。

コースごとに障害物を置く位置を変えてもいいね。



# 宝はこびレース

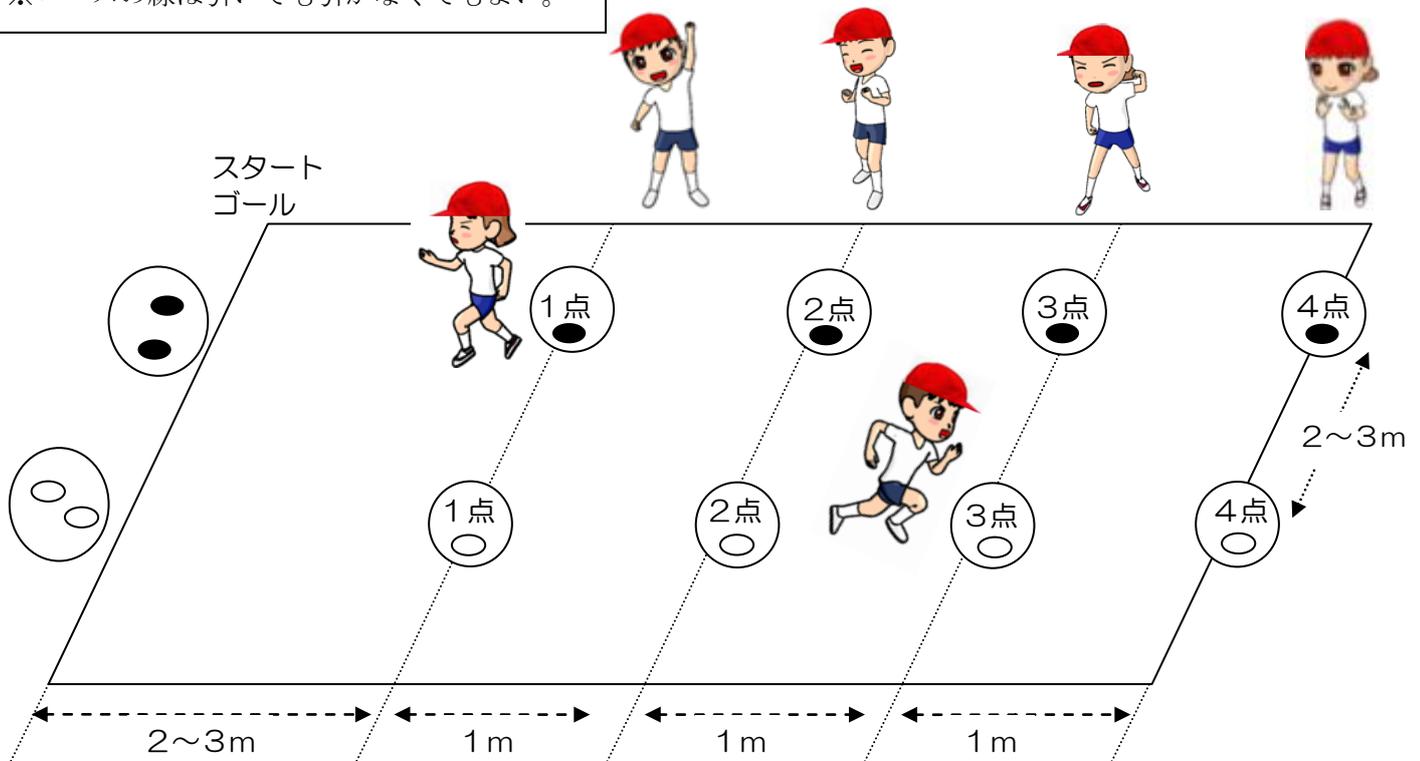
かけっこタイム

## ねらい

- 素早い走り出しができるようにする。
- 順番やきまりを守ったり、友達と仲よく競走したり、勝負の結果を受け入れることができるようにする。
- 運動遊びの行い方を知り、もっと楽しくなるように遊び方を工夫できるようにする。

### 準備物（1コースあたり）

- ・フラフープ（小）×5  
（色を変えるとわかりやすい）
  - ・紅白玉など×10
- ※コースの線は引いても引かなくてもよい。



## 行い方

- ① スタートの合図で走り出し、好きな点数のフープに宝を置いてくる。
- ② 制限時間を20秒程度にし、時間内により多くの点数が取れるよう工夫する。
- ③ 1人のチャレンジが終わったら、次の児童に交代する。

## 指導上のポイント

- ① 運動量確保のため、1コースに二人で走らせることも可能。その際には大きなフラフープにし、隣のコースとの間隔を十分にあげる。
- ② 隣のコースを走る児童との接触に注意を促す。
- ③ 待機している児童は横に待たせ、点数を数えさせるとよい。
- ④ よい動きをしている児童を探し、他の児童に紹介して動き方を意識させる。
- ⑤ ねらいにそった走りになるよう、玉をフラフープに向かって投げないように、みんなできまりをつくる。

## 調査研究結果より

### ① 児童に気付かせたいよい動き



「体を前に傾けて走り続ける方が楽だよ。」  
「宝をとるときは姿勢を低くするといいよ。」  
「宝を拾った後、頭を前に落とすようにして走るとスピードが出たよ。」

### ② 児童が見つけた遊び方

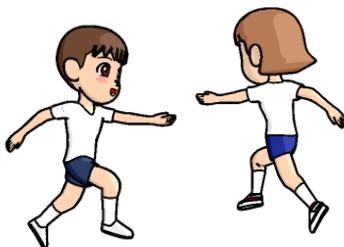
遠くまで行く人にはもっと点数をあげようよ！



時間をもっと変えてみたいなあ・・・。  
私は長い方がいいな。でも、短い方がいい人もいるよね。



だったら、宝までの距離も変えてみない？  
コースも色々作ってみるのもおもしろそうだよね。



チームを作ってリレーにしてみたい！



# リレータイム

リレー遊びに夢中になって取り組み、いろいろなコースを力いっぱい走れるようにコースやきまりを工夫したりしながら、学習内容が自然に身に付いていくような時間を目指します。

- くねくねリレー遊び・・・p.34
- とびこえリレー遊び・・・p.36
- ぐるっとリレー遊び・・・p.38
- くぐりリレー遊び・・・p.40
- ひっこしリレー遊び・・・p.42

## 単元計画内の位置付け

15分から20分程度を想定しています。

	楽しむ段階	工夫して楽しむ段階
学習活動	ウォーミングアップタイム	
	かけっこタイム 「走って遊ぼう」	かけっこタイム 「みんなで工夫して遊ぼう」
	リレータイム 「チームで走って遊ぼう」	リレータイム 「みんなで工夫して、チームで走って遊ぼう」

## 評価規準例

運動への関心・意欲・態度	<ul style="list-style-type: none"> <li>○運動遊びに進んで取り組もうとしている。</li> <li>○勝敗の結果を受け入れようとしている。</li> <li>○友達を応援している。</li> </ul>
運動についての思考・判断	<ul style="list-style-type: none"> <li>○運動遊びの行い方を知っている。</li> <li>○友達のよい動きを見付けている。</li> </ul>
運動の技能	<ul style="list-style-type: none"> <li>○相手に手の平を向けてタッチして、折り返しリレーをすることができる。</li> </ul>

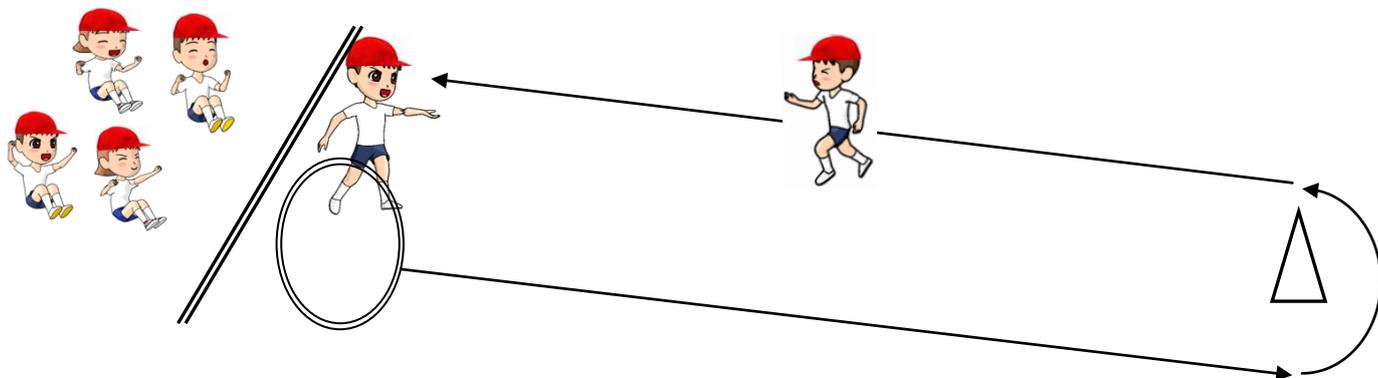


リレータイムは、児童に競走型の楽しさを味わわせるために設定しました。したがって、きまりに従って他者と競い合いながら力いっぱい走ること、仲間を応援したり、勝敗の結果を受け入れたりする態度を身に付けることを、主に指導します。

## 単元計画の作成にあたって



まず、単元計画の「楽しむ」段階で、直線走路の「折り返しリレー」を提示します。



折り返しリレーを楽しんだ後、振り返りの時間などを使って、このリレーがもっと楽しくなるような工夫を考えさせます。その際、どんな意見も肯定的に受け止めます。

児童に経験させた動きを踏まえながら、出てきた意見を集約し、コースやきまりをいくつか提示し、選ばせるとよいでしょう。折り返しリレーを工夫した例として、このファイルに4種類提示されています。



このファイルのリレータイムは「競走型」の楽しさを味わわせることを重視しています。したがって、どのチームも同じ条件で走らせること、どの児童も通常の走法で走ることを前提として作成してあります。

リレータイムでも、児童が主体的に活動するなかで、コースやきまりを工夫する力を育てたい場合には・・・

(例)

- チームごとに、コーンやフラフープ、小型の障害物などを自由に置かせてから、自分たちの作ったコースを走って競走する。
- チームごとに、コーンやフラフープ、小型の障害物などを自由に置かせてから、相手チームが作ったコースを走って競走する。
- 走り方を工夫して競走する。(競走しているので動きが崩れる可能性はありますが・・・)

こともできます。



# くねくねリレー遊び

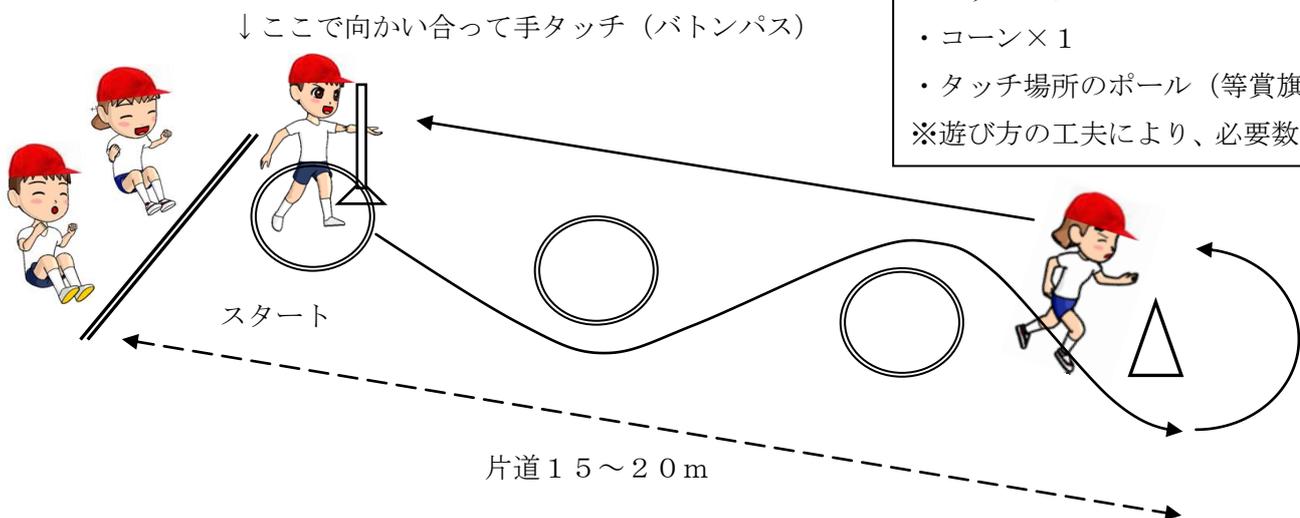
リレータイム

## ねらい

- 曲線走路における身のこなし方（体を傾ける、傾きに応じて腕を振る、傾きに応じて足の運び方を変える）を楽しみながら、リレーを楽しむことができるようにする。
- 相手に手の平を向けてタッチしたり、バトンを渡したり受けたりできるようにする。
- 順番やきまりを守ったり、友達と仲よく競走したり、勝負の結果を受け入れることができるようにする。
- 運動遊びの行い方を知り、もっと楽しくなるように遊び方を工夫できるようにする。

### 準備物（1コースにつき）

- ・フラフープ×3
  - ・コーン×1
  - ・タッチ場所のポール（等賞旗など）
- ※遊び方の工夫により、必要数が増えます



## 行い方

- ① いくつかのチームに分ける。人数がそろわない場合は、2回走る児童を決めておく。
- ② スタートの合図で第1走者が走り、次の走者はフープの中に立って待つ。他の児童は座って仲間を応援する。
- ③ 行きは目標物（フープやコーン）の周りを回ったり、間を抜けたりしながら走る。
- ④ 帰りは直線を走って、次の走者にタッチして引き継ぐ。
- ⑤ 最終走者がゴールしたら、チーム全員が立ち上がり「ゴール！」とさけぶ。

## 指導上のポイント

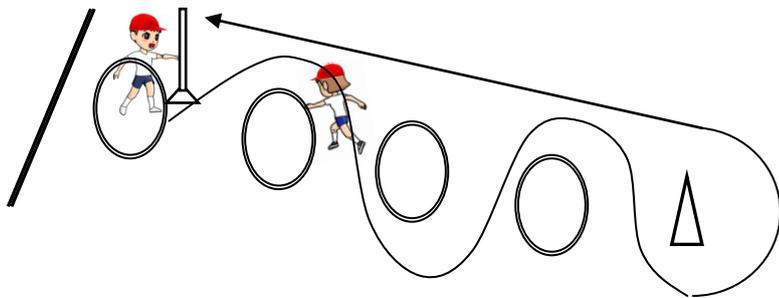
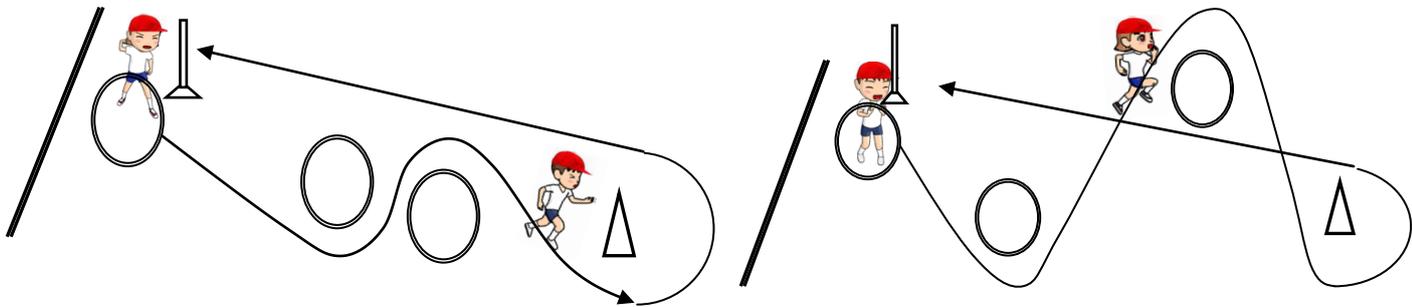
- ① よい動きをしている児童を探し、他の児童に紹介して動き方を意識させる。（次項参照）
- ② 競走型の特性を大切にするため、児童の意見をもとに教師がコースを提示し、児童に選択させる。
- ③ きまりを守ることができるよう、フライング、整列の乱れ、座り方などが、着順に影響することを伝えておく。
- ④ リレーがもっと楽しくなるような工夫を考えるよう促す。

### 【工夫の取り上げ方】

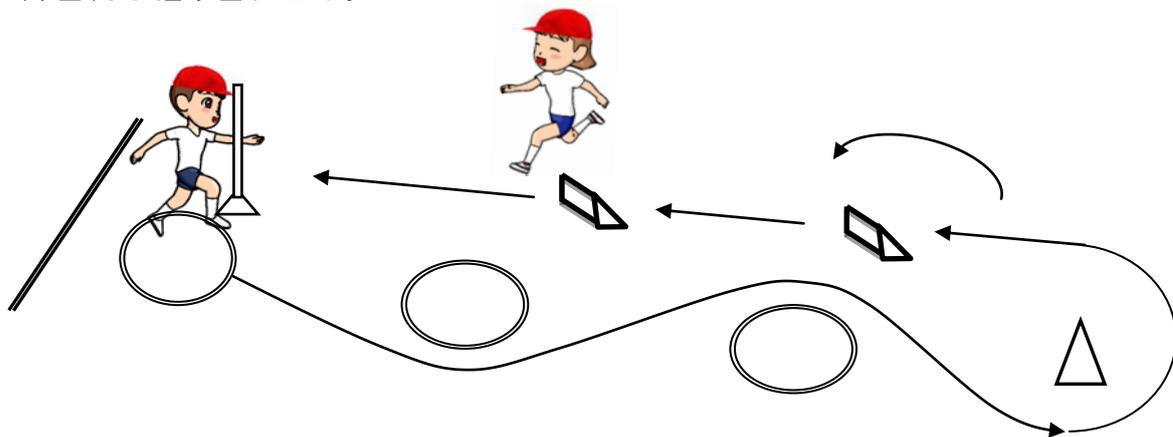
- ・よい工夫を思いついたら赤白帽の色を変えるよう指示する。
- ・チームの時間を設けて話し合わせる。
- ・学習カードに書かせる。

## 調査研究結果より

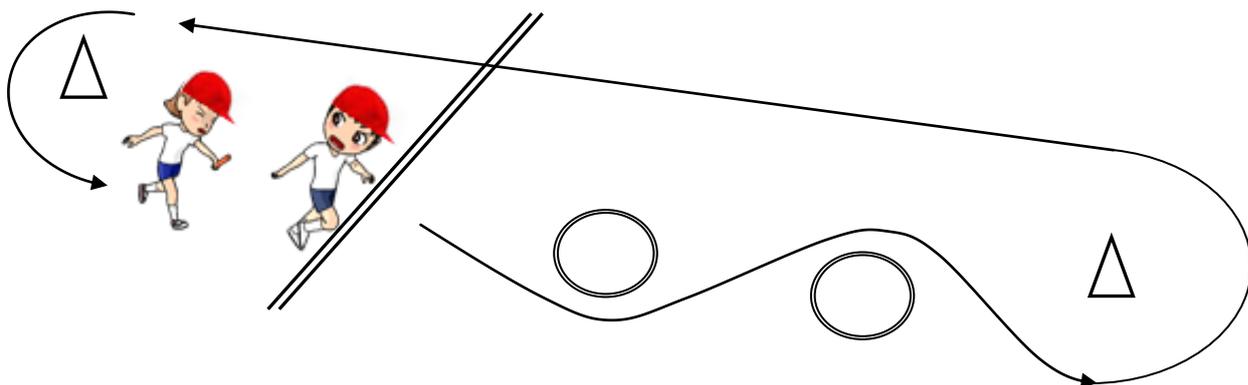
- ① 児童に気付かせたいよい動き
  - ・フープやコーンから離れずに走る。
  - ・カーブの内側に体を傾ける。
  - ・相手に手の平を向けてタッチ（バトンパス）を待つ。
- ② 児童が見つけた遊び方
  - ・目標物を置く位置を変えたり、個数を変えたりする。



- ・障害物を組み合わせる。



- ・後ろからの手タッチ（バトンパス）に変える。

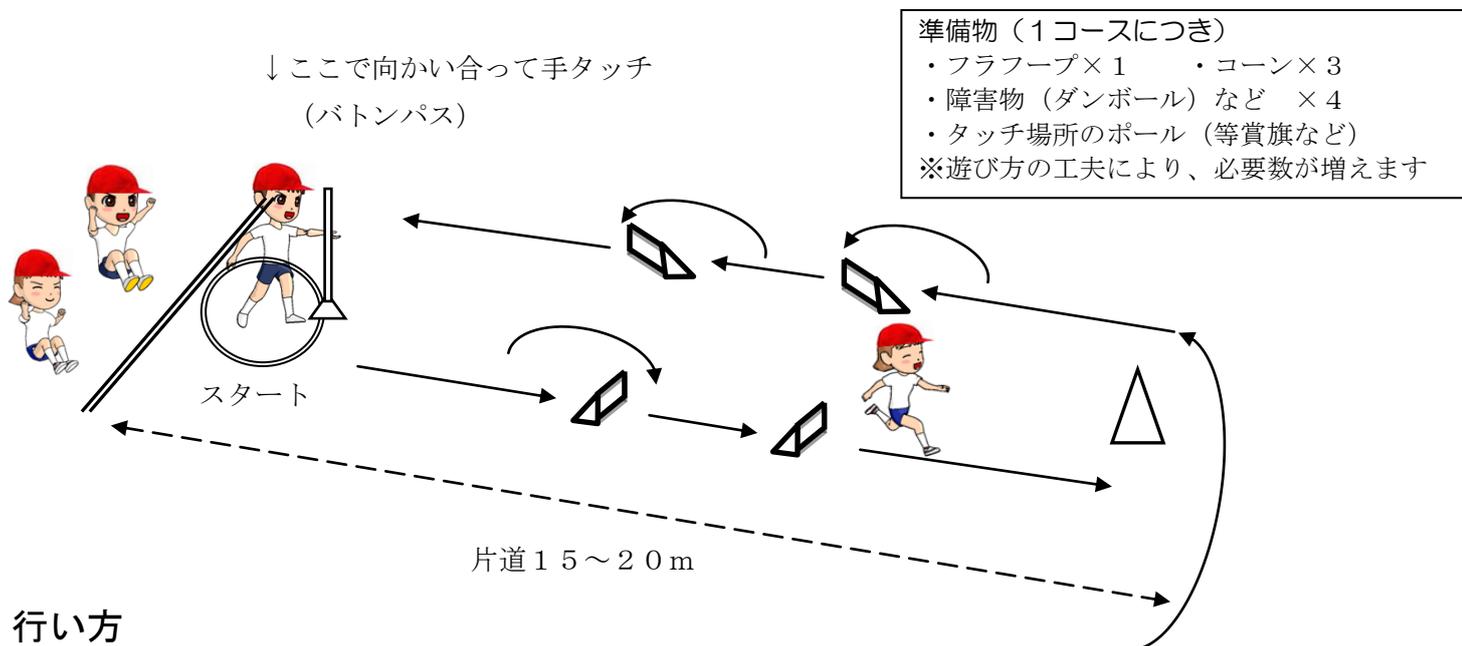


# とびこえリレー遊び

リレータイム

ねらい

- 素早く障害物を走り越える身のこなし方を楽しみながら、リレーを楽しむことができるようにする。
- 相手に手の平を向けてタッチしたり、バトンを渡したり受けたりできるようにする。
- 順番やきまりを守ったり、友達と仲よく競走したり、勝負の結果を受け入れることができるようにする。
- 運動遊びの行い方を知り、もっと楽しくなるように遊び方を工夫できるようにする。



行い方

- ① いくつかのチームに分ける。人数がそろわない場合は、2回走る児童を決めておく。
- ② スタートの合図で第1走者が走り、次の走者はフープの中に立って待つ。他の児童は座って仲間を応援する。
- ③ 段ボールをとびこえながら走り、次の走者にタッチして引き継ぐ。
- ④ 最終走者がゴールしたら、チーム全員が立ち上がり「ゴール！」とさけぶ。

指導上のポイント

- ① よい動きをしている児童を探し、他の児童に紹介して動き方を意識させる。(次項参照)
- ② 競走型の特性を大切にするため、児童の意見をもとに教師がコースを提示し、児童に選択させる。
- ③ きまりを守ることができるよう、フライング、整列の乱れ、座り方などが、着順に影響することを伝えておく。
- ④ リレーがもっと楽しくなるような工夫を考えるよう促す。

【工夫の取り上げ方】

- ・よい工夫を思いついたら赤白帽の色を変えるよう指示する。
- ・チームの時間を設けて話し合わせる。
- ・学習カードに書かせる。

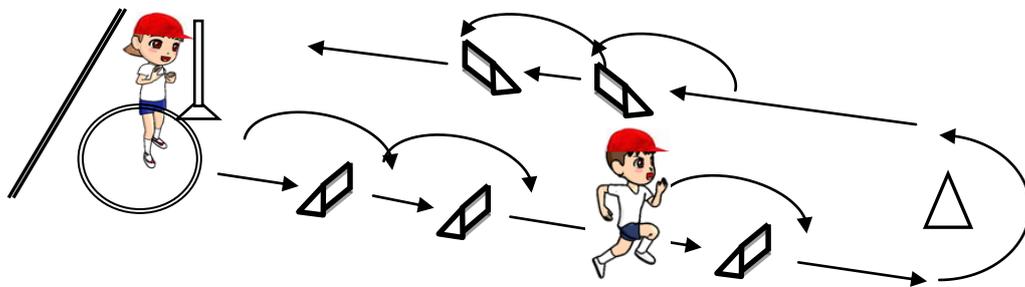
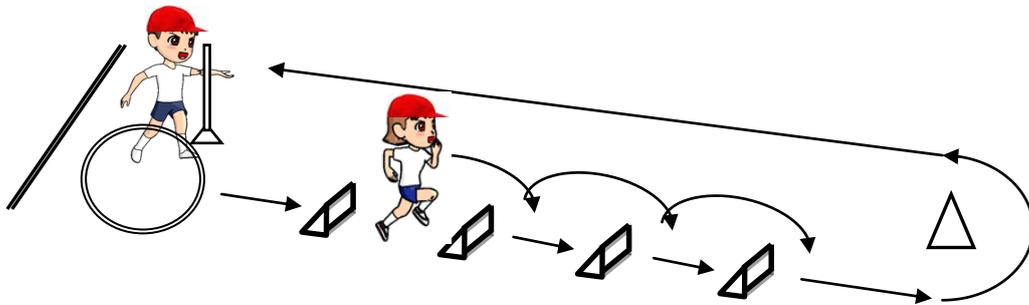
## 調査研究結果より

### ① 児童に気付かせたいよい動き

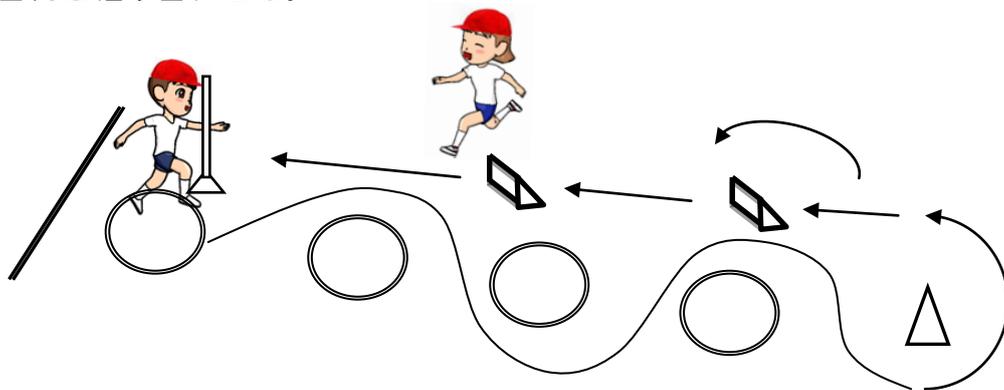
- ・ スピードを落とさずに踏み切って段ボールを走り越す。
- ・ 段ボールを低く走り越す。
- ・ 相手に手の平を向けてタッチ（バトンパス）を待つ。

### ② 児童が見つけた遊び方

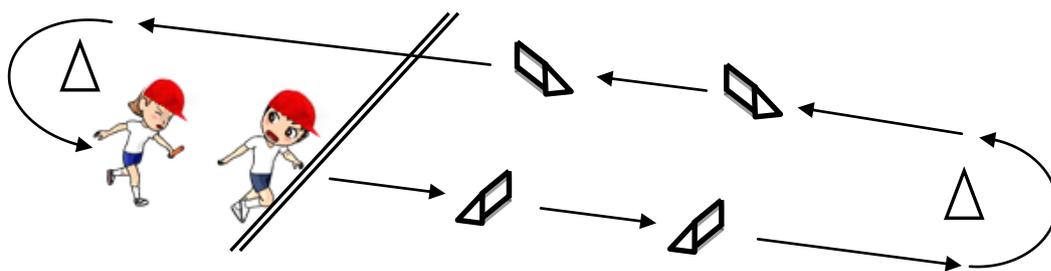
- ・ 障害物の置く位置を変えたり、個数を変えたりする。



- ・ 障害物を組み合わせる。



- ・ 後ろからの手タッチ（バトンパス）に変える。

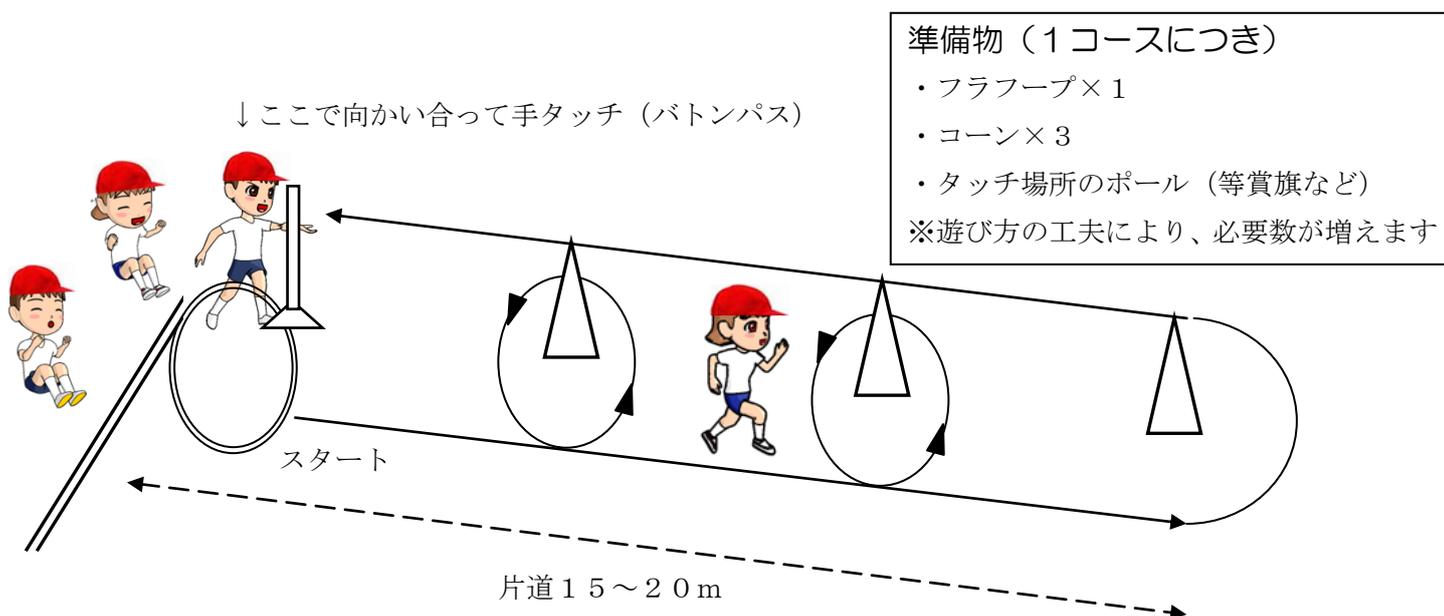


# ぐるっとリレー遊び

リレータイム

## ねらい

- 曲線走路における身のこなし方（体を傾ける、傾きに応じて腕を振る、傾きに応じて足の運び方を変える）を楽しみながら、リレーを楽しむことができるようにする。
- 相手に手の平を向けてタッチしたり、バトンを渡したり受けたりできるようにする。
- 順番やきまりを守ったり、友達と仲よく競走したり、勝負の結果を受け入れることができるようにする。
- 運動遊びの行い方を知り、もっと楽しくなるように遊び方を工夫できるようにする。



## 行い方

- ① いくつかのチームに分ける。人数がそろわない場合は、2回走る児童を決めておく。
- ② スタートの合図で第1走者が走り、次の走者はフープの中に立って待つ。他の児童は座って仲間を応援する。
- ③ 行きは目標物（コーン）の周りを回りながら走る。
- ④ 帰りは直線で走って、次の走者にタッチして引き継ぐ。
- ⑤ 最終走者がゴールしたら、チーム全員が立ち上がり「ゴール！」とさけぶ。

## 指導上のポイント

- ① よい動きをしている児童を探し、他の児童に紹介して動き方を意識させる。（次項参照）
- ② 競走型の特性を大切にするため、児童の意見をもとに教師がコースを提示し、児童に選択させる。
- ③ きまりを守ることができるよう、フライング、整列の乱れ、座り方などが、着順に影響することを伝えておく。
- ④ リレーがもっと楽しくなるような工夫を考えるよう促す。

### 【工夫の取り上げ方】

- ・よい工夫を思いついたら赤白帽の色を変えるよう指示する。
- ・チームの時間を設けて話し合わせる。
- ・学習カードに書かせる。

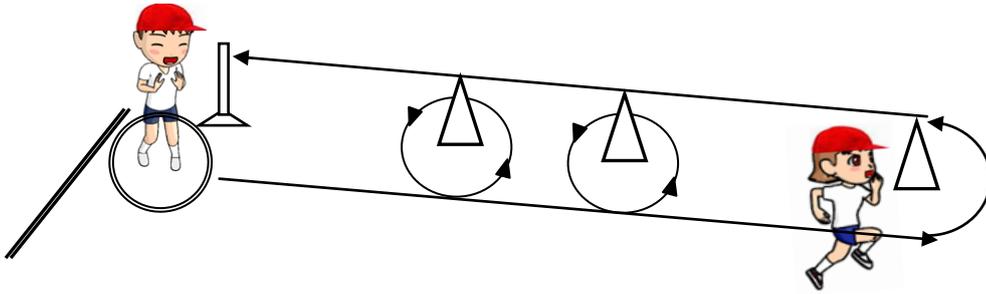
## 調査研究結果より

### ① 児童に気付かせたいよい動き

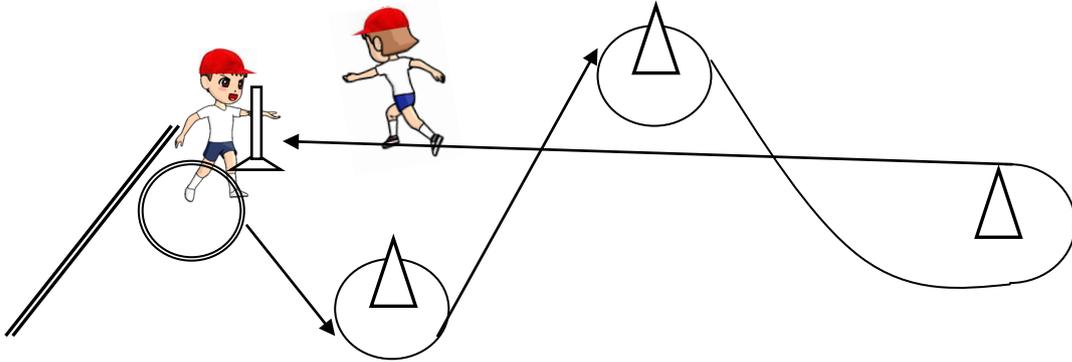
- ・コーンから離れずに走る。
- ・カーブの内側に体を傾ける。
- ・相手に手の平を向けてタッチ（バトンパス）を待つ。

### ② 児童が見つけた遊び方

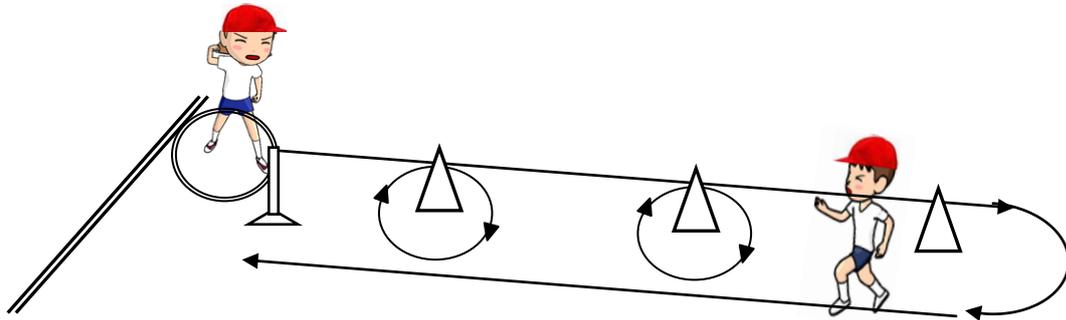
- ・目標物の間隔を変える。



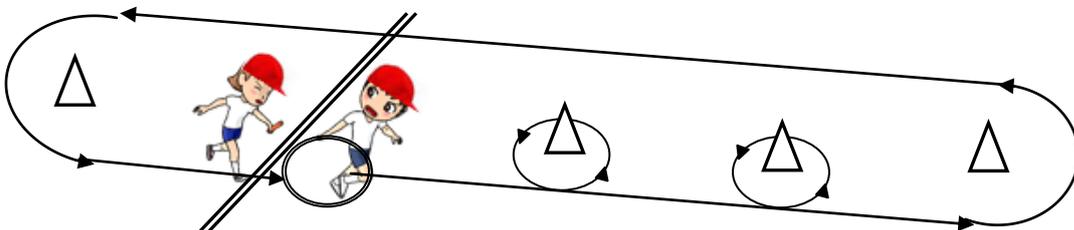
- ・目標物を置く位置を変える。



- ・目標物の回り方を変える。  
(右回りにする、体の向け変えずに回る、後ろ向きで走るなど)



- ・後ろからの手タッチ（バトンパス）に変える。



# くぐりリレー遊び

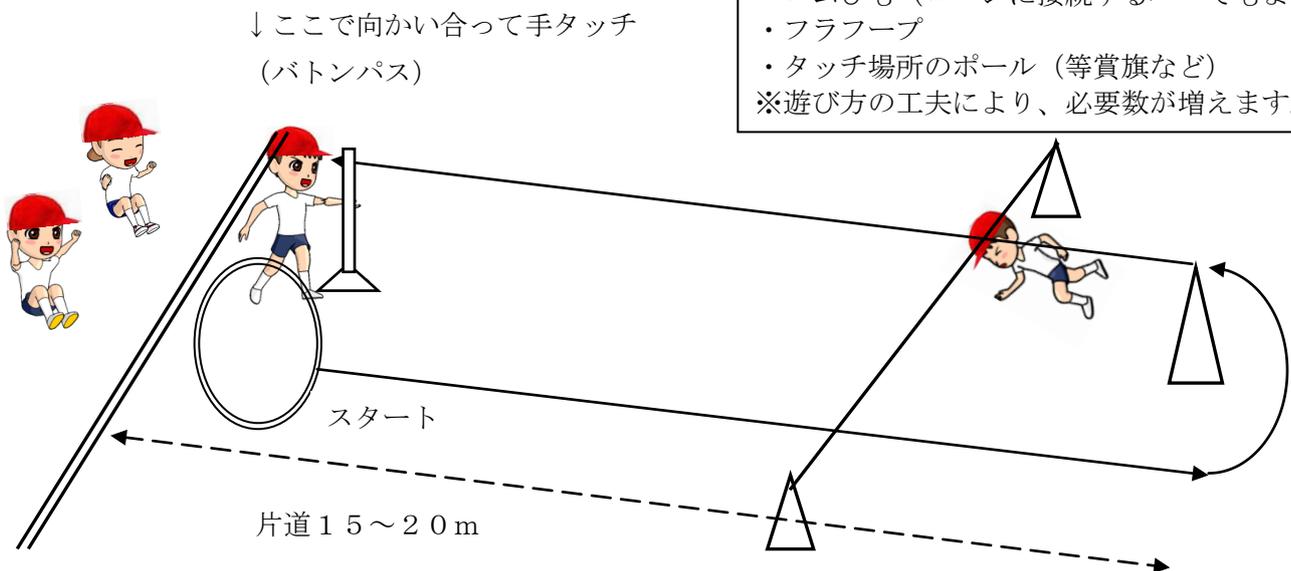
リレータイム

ねらい

- 素早く障害物をくぐる身のこなし方（しゃがむ、足からくぐる、頭からくぐる）を楽しみながら、リレーを楽しむことができるようにする。
- 相手に手の平を向けてタッチしたり、バトンを渡したり受けたりできるようにする。
- 順番やきまりを守ったり、友達と仲よく競走したり、勝負の結果を受け入れることができるようにする。
- 運動遊びの行い方を知り、もっと楽しくなるように遊び方を工夫できるようにする。

準備物

- ・コーン×3（大きめのコーンがよい）
  - ・ゴムひも（コーンに接続するバーでもよい）
  - ・フラフープ
  - ・タッチ場所のポール（等賞旗など）
- ※遊び方の工夫により、必要数が増えます。



行い方

- ① いくつかのチームに分ける。人数がそろわない場合は、2回走る児童を決めておく。
- ② スタートの合図で、第1走者が走り、次の走者はフープの中に立って待つ。他の児童は座って仲間を応援する。
- ③ 往復ともにゴムひもをくぐり、次の走者にタッチして引き継ぐ。
- ④ 最終走者がゴールしたら、チーム全員が立ち上がり「ゴール！」とさけぶ。

指導上のポイント

- ① よい動きをしている児童を探し、他の児童に紹介して動き方を意識させる。（次項参照）
- ② 競走型の特性を大切にするため、児童の意見をもとに教師がコースを提示し、児童に選択させる。
- ③ きまりを守ることができるよう、フライング、整列の乱れ、座り方などが、着順に影響することを伝えておく。
- ④ リレーがもっと楽しくなるような工夫を考えるよう促す。

【工夫の取り上げ方】

- ・よい工夫を思いついたら赤白帽の色を変えるよう指示する。
- ・チームの時間を設けて話し合わせる。
- ・学習カードに書かせる。

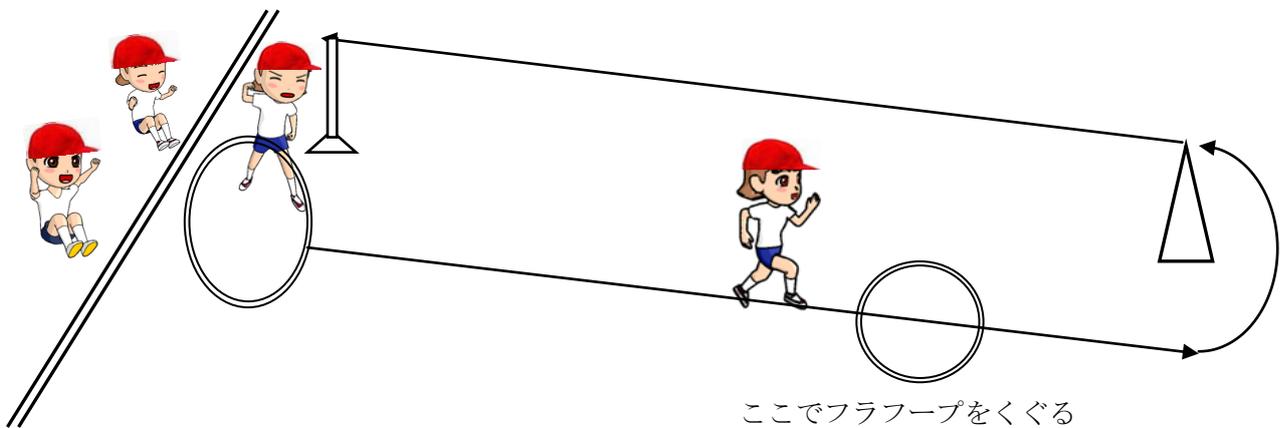
## 調査研究結果より

### ① 児童に気付かせたいよい動き

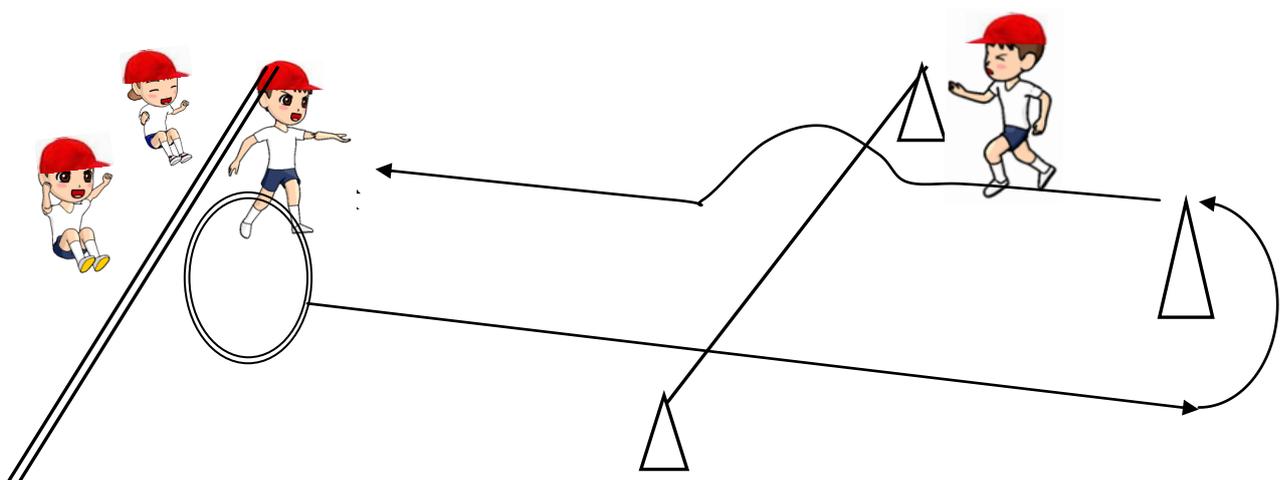
- ・足から、頭から、横向きなどと、より素早くくぐる方法を工夫している。
- ・くぐりぬけた後、低い姿勢から走り出す。
- ・カーブの内側に体を傾けて走る。
- ・相手に手の平を向けてタッチ（バトンパス）を待つ。

### ② 児童が見つけた遊び方

- ・くぐるものを変える。（フラフープ）  
（フラフープは、頭、足のどちらからくぐってもよい。）



- ・帰りは走り越える。（走り越える場合は、バーよりもゴムひもがよい。）

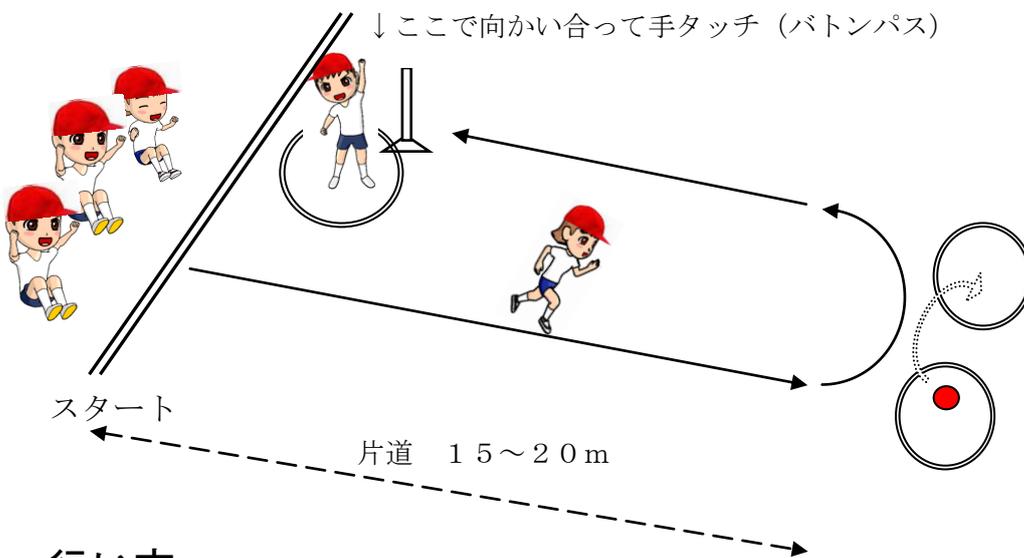


# ひっこしリレー遊び

リレータイム

## ねらい

- 「低い姿勢から素早く走り出す」「素早く姿勢を低くする」などの身のこなし方を楽しみながら、リレーを楽しむことができるようにする。
- 相手に手の平を向けてタッチしたり、バトンを渡したり受けたりできるようにする。
- 順番やきまりを守ったり、友達と仲よく競走したり、勝負の結果を受け入れることができるようにする。
- 運動遊びの行い方を知り、もっと楽しくなるように遊び方を工夫できるようにする。



### 準備物 (1コースにつき)

- ・フラフープ×3
  - ・赤玉×1
  - ・タッチ場所のポール (等賞旗など)
- ※遊び方の工夫により、必要数が増えます。

## 行い方

- ① 折り返しリレー走のコースの折り返し位置に、フープ (ケンステップでも可) を2つと、赤玉を1つ置く。
- ② 折り返しの際、フープ内に置いてある赤玉をもう一方のフープに置き換える。
- ③ 素早くスタートラインに向かって走り、次の走者にタッチする。
- ④ 最終走者がゴールしたら、チーム全員が立ち上がり「ゴール!」とさけぶ。

## 指導上のポイント

- ① よい動きをしている児童を探し、他の児童に紹介して動き方を意識させる。(次項参照)
- ② 競走型の特性を大切にするため、児童の意見をもとに教師がコースを提示し、児童に選択させる。
- ③ きまりを守ることができるよう、フライング、整列の乱れ、座り方などが、着順に影響することを伝えておく。
- ④ ねらいにそった走りになるよう、玉をフラフープに向かって投げないように、みんなできまりをつくる。
- ⑤ リレーがもっと楽しくなるような工夫を考えるよう促す。

### 【工夫の取り上げ方】

- ・ よい工夫を思いついたら赤白帽の色を変えるよう指示する。
- ・ チームの時間を設けて話し合わせる。
- ・ 学習カードに書かせる。

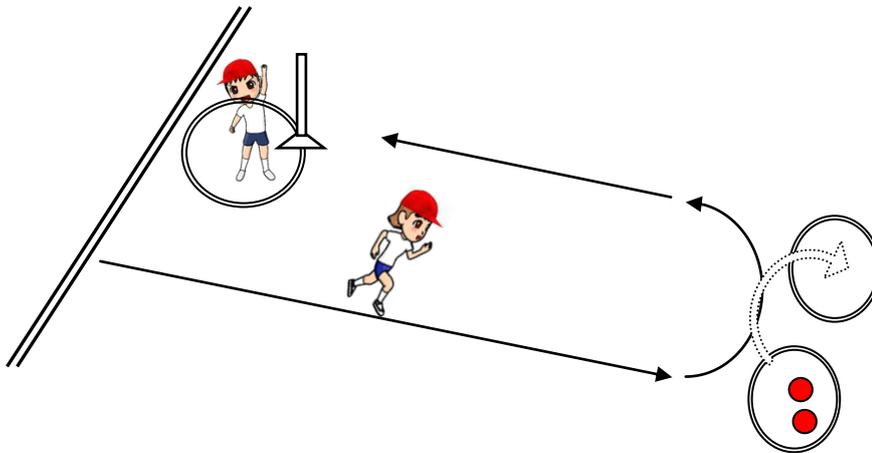
## 調査研究結果より

### ① 児童に気付かせたいよい動き

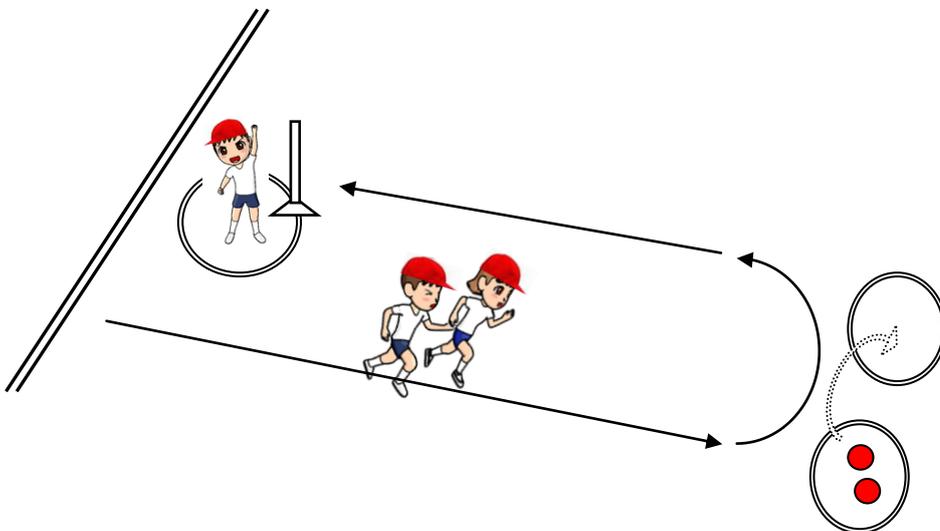
- ・ 体重移動だけで宝を置き換える。
- ・ 宝を運んだ後、低い姿勢から走り出す。
- ・ 相手に手の平を向けてタッチ（バトンパス）を待つ。

### ② 児童が見つけた遊び方

- ・ 玉を2個移動させる。（ハンデの調整が可能。）



- ・ 玉を2個ずつ輪の中に入れておき、2人組でリレーする。  
（同時に走る児童数も増えるので、運動量の確保につながる。）



- ・ 2つの輪の配置を横、縦、ななめと変える。
- ・ 輪と輪の距離を変える。（近付ける⇄遠ざける。ハンデの調整も可能。）

# 運動例ファイルがダウンロードできます！

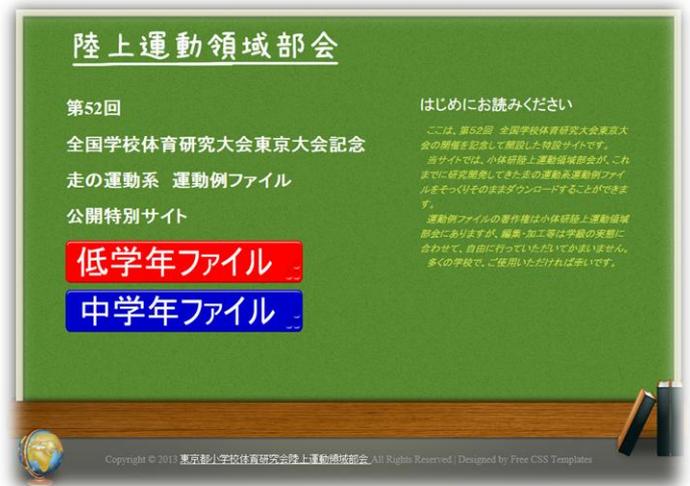
第52回全国学校体育研究大会東京大会の開催を記念して、本紙（低学年 走の運動 運動例ファイル）と、「中学年 走の運動遊び 運動例ファイル」をそっくりそのままダウンロードできる、特設サイトを開設いたしました。

東京都小学校体育研究会 陸上運動領域部  
ホームページ (<http://torikujyou.digi2.jp/>)

のトップページにあるバナーからお入りいただくか、

<http://torikujyou.digi2.jp/h25undoureifile/>

の URL を入力いただき、直接お入りください。多く学校でご活用いただければ幸いです。



## 研究に携わった部員

赤司 祐介	飯塚 舞	五十嵐直人	葛城 貴代	金井麻衣子	菊地 誠
木村 収吾	小林 幸子	小山 竜一	齋藤 晃	品川 泰崇	鈴木 隼人
高木 敬一	田中 健次	土田 政志	豊田 直親	長澤 仁志	長谷川 功
福多 信仁	福地 俊介	横山 賢作	堀米 和志	藤田 健	佐山 薫

本資料、授業研究、研究部会についてのお問い合わせはこちらへどうぞ。

東京都小学校体育研究会 陸上運動領域部会 <http://torikujyou.digi2.jp/>

部 長	福多 信仁	北区立王子小学校	
		TEL : 03-5902-3358	FAX : 03-3911-1905
副部長	齋藤 晃	練馬区立練馬第二小学校	
		TEL : 03-3990-4247	FAX : 03-3577-7986
副部長	長谷川 功	八王子市立第四小学校	
		TEL : 042-642-0934	FAX : 042-646-6460
副部長	土田 政志	世田谷区立桜町小学校	
		TEL : 03-3703-0161	FAX : 03-3703-0166
副部長	田中 健次	杉並区立天沼小学校	
		TEL : 03-3392-6428	FAX : 03-3393-7561