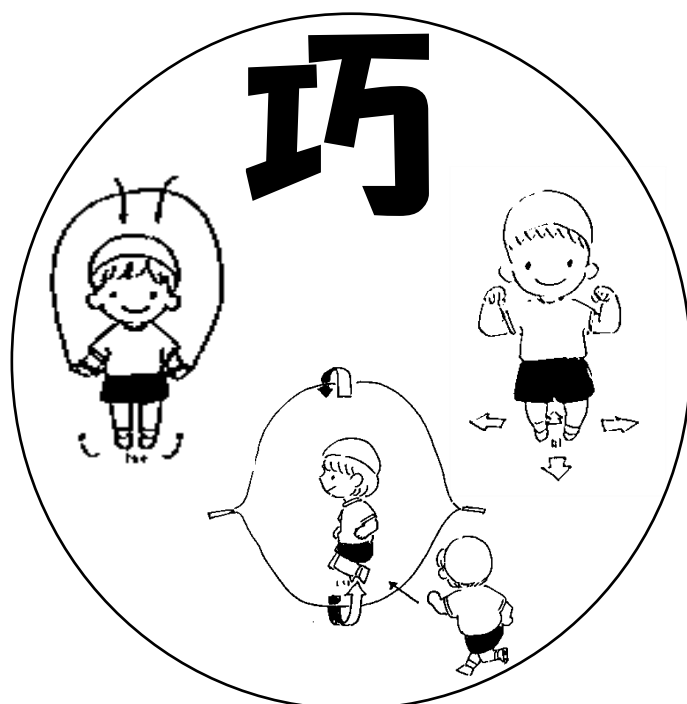


運動例資料集



◎ 運動例資料集の見方について

小学校学習指導要領解説体育編に例示されている運動をまとめました。運動ごとに推奨する工夫の視点とその工夫が活用される動きの例を示してあります。

先生方が、授業の準備をする際に悩みやすい疑問が [] に書かれています。ご活用ください。

Q どんな動きをさせようかな？

巧みな動きを高めるための運動

長なわ

◎運動の行い方

- ・回っているなわを跳び、反対側に抜ける。

Q どんな工夫をさせればよいかな？

(工夫の視点)

リズム **姿勢** **人数** **用具** **方向**

◎運動のポイント

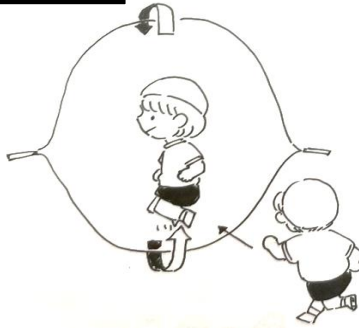
- ・なわが目の前を通り過ぎたときに入る。
- ・一定のリズムで跳ぶ。
- ・片足で跳び、反対側に走り抜ける。

Q 動きのポイントは何か？

Q 児童にどのような言葉掛けをすればよいかな？

する

「なわの真ん中で跳ぼう。」
「次は、抜ける方向を工夫してみよう。」



見る

「△△さんがスムーズに跳んでいるのは（繰り返し）なぜかな？」
「長なわのポイントはどこにあるのかな？」

支える

「△△さんのアドバイスでやってみよう。」
「くりかえしやってみよう。」
「あきらめずにチャレンジしよう。」



知る

「前よりもスムーズに跳べるようになったということは、巧みな動きが高まったということだ。」

Q 児童のどんな動きを取り上げるといいのかな？

リズム

○なわを速く回す。



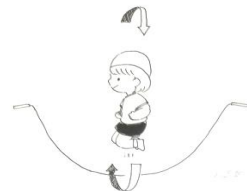
姿勢

○回転して跳ぶ。



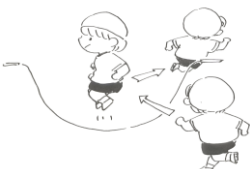
方向

○おかえ跳び



方向

○フーメラン跳び



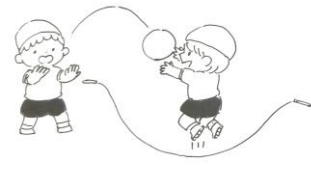
人数

○2人で跳ぶ。



用具

○跳びながらボールキャッチ



体の柔らかさを高めるための運動

ペアストレッチ

(工夫の視点)

リズム (姿勢) 人数 用具 方向

◎運動の行い方

- ・ペアでストレッチを行う。体を伸ばす人と支える人に分かれて自分の伸ばしたい箇所を伸ばす。

◎運動のポイント

- ・呼吸を意識して行う。(20秒程度)
- ・伸ばして気持ちがいと感じるところまで伸ばす。
- ・体に力を入れないで行う。

学習場面

する

「伸ばしている場所を意識してみよう。」
「次は、別の箇所を伸ばしてみよう。」



見る

「前より伸びるようになってきたね。」
「いままで伸ばそうとしていなかった箇所にも取り組んでいるね。」



支える

「息を吐きながら、ゆっくりと体を曲げるといいみたいだよ。」
「2人でストレッチすると、1人でやるよりよく伸びて気持ちいいね。」

知る

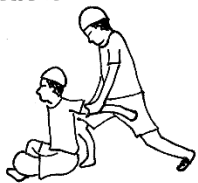
「2人でやると体がいつもより伸びるようになったから、体の柔らかさが高まったということだね。」

ペアストレッチ運動例

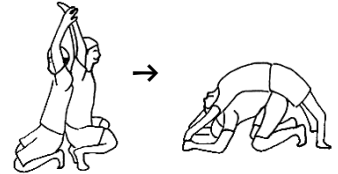
○首から肩



○肩前方



○腹筋



○肩後方から肩甲骨



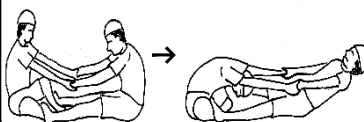
○肩の後ろから肩甲骨



○胸



○腰・背中・おしり



○自分の伸ばした箇所を確かめよう。



体の柔らかさを高めるための運動

ゴムひも

(工夫の視点)

リズム (姿勢) (人数) (用具) (方向)

◎運動の行い方

- ・2本のゴムひもを、手を使わずに横向きで、くぐったり、またいだりすること。(ゴムひもの高さは膝と腰とする。)

◎運動のポイント

- ・ゴムひもに触れないように、ゆっくりと大きく体を動かす。
- ・片足を上げたり、上体をかがめたりして、体の各部位に注意を払い可動域を広げる。
- ・くぐることとまたぐことを同時に意識する。

学習場面

する

「体をゆっくりと動かして、ゴムひもに触れないようにしよう。」
「ゴムひもの高さや幅を変えてみよう。」



見る

「体のどの部位が伸びているか意識してくぐったり、またいだりしてみよう。」
「ゴムひものポイントはどこにあるかな？」



支える

「△△さんのアドバイスでやってみよう。」
「ゴムの高さや入り方、出方を変えて、繰り返してやってみよう。」
「あきらめずにチャレンジしよう。」

知る

「この前よりもよく伸びているね。体の柔らかさが高まっているということだね。(可動範囲の広がり)」

工夫の視点を活用した運動例

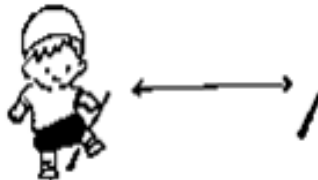
方向

○前からまたぎ、くぐりぬける。



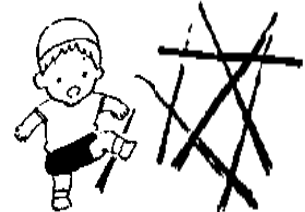
用具

○高さや幅をちぢめる、広げる。



用具

○ゴムひもの本数を増やす。



人数

○2人で手をつなぐ。



姿勢

○片手を床に付ける。



用具

○ゴムひもの色を指定してくぐる順番を決める。



体の柔らかさを高めるための運動

輪

(工夫の視点)

リズム (姿勢) 人数 用具 方向

◎運動の行い方

- ・ 輪の中をくぐり抜けたり、またいだりする。

◎運動のポイント

- ・ 立った姿勢から上体をかがめるなど、輪に触れないように、体の各部位に注意を払い、可動範囲を広げる。
- ・ 片足を上げたり、腕を床に付けて伸ばしたりする。
- ・ 「くぐることとまたぐこと」を同時に意識する。

学習場面

する

「体をゆっくりと動かして、輪に触れないようにしよう。」
 「輪の高さや幅を変えてみよう。」



見る

「体のどの部位が伸びているか意識してくぐったり、またいだりしてみよう。」
 「輪のポイントはどこにあるかな？」



支える

「△△さんのアドバイスでやってみよう。」
 「輪の高さや入り方、出方を変えて、くりかえしやってみよう。」
 「あきらめずにチャレンジしよう。」

知る

「この前よりも足や腕が良く伸びているね。体の柔らかさが高まっているということだね。（可動範囲の広がり）」

工夫の視点を活用した運動例

方向

○まえからまたぎ、くぐりぬける。



用具

○高さや幅をちぢめる、広げる。



用具

○輪の大きさを変える



姿勢

○片手を床に付ける。



用具

○輪の色を指定して、またぐ、くぐる順番を決める。



体の柔らかさを高めるための運動

ボール転がし

(工夫の視点)

リズム **姿勢** **人数** **用具** 方向

◎運動の行い方

- ・膝を曲げた姿勢で上体を曲げ、体の周りでボール（2～3号球程度）を転がす。

◎運動のポイント

- ・息をゆっくり吐きながら、ボールを転がす。
- ・脱力してボールを転がす。

学習場面

する

「息をゆっくり吐きながら、ボールを転がしてみよう。」
「次は、長座の姿勢で行ってみよう。」



見る

「体のどの部位が伸びているのかを意識してボールを転がしてみよう。」
「ボール転がしのポイントは、どこにあるかな？」

知る

「前よりも小さいボールを転がせるようになったということは、体の柔らかさが高まったということだな。」

支える

「姿勢を変えてやってみたら。」
「あきらめずにチャレンジしよう。」



工夫の視点を活用した運動例

姿勢

- 長座の姿勢で転がす。



姿勢

- 開脚の姿勢で転がす。



姿勢

- より体の遠くで転がす。



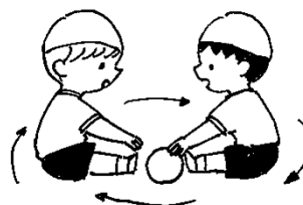
用具

- ボールの大きさを変えて転がす。



人数

- 2人組で転がす。



体の柔らかさを高めるための運動
ウォーキングストレッチ

(工夫の視点)

リズム **姿勢** 人数 用具 方向

◎運動の行い方

- ・歩きながら、体の各部位を広げたり、曲げたり、振ったり、ねじったり、回したりする。

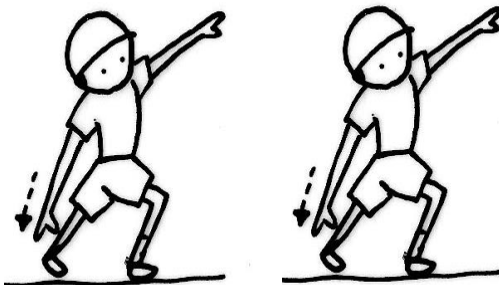
◎運動のポイント

- ・歩きながら、リズムよく運動を行う。
- ・指先まで伸ばしたり、体を大きく動かしたり、一つ一つの動きを丁寧に行う。
- ・伸ばしているところを意識して行う。

学習場面

する

「リズムよく体を曲げたり、伸ばしたりしよう。」
「次は、もっと膝を高く上げてやってみよう。」



見る

「腕を大きく振って、指先までしっかりと伸びているね。」
「△△さんは、体が大きく反れているね。」



支える

「息を吐きながら、ゆっくりと体を曲げるといいみたいだよ。」
「みんなで声を合わせてリズムよく運動すると、楽しく運動できるね。」

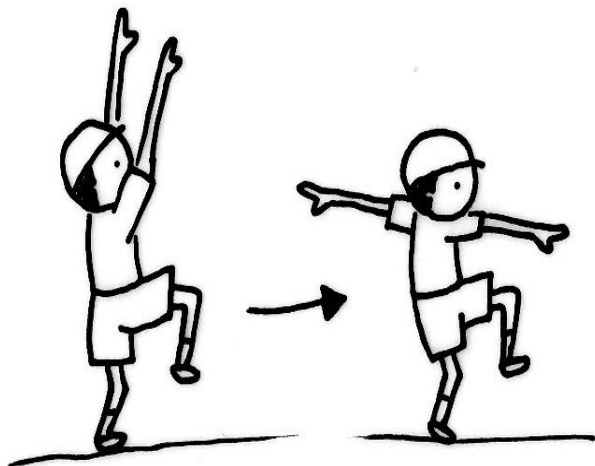
知る

「体を反ったときに、前より楽にかかどに手が届いたということは、体の柔らかさが高まったということだね。」

工夫の視点を活用した運動例

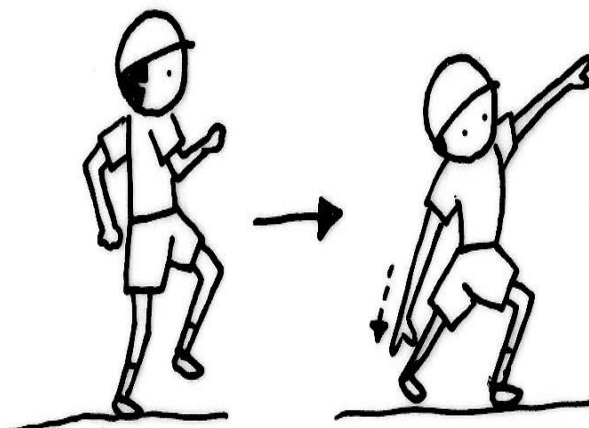
姿勢

○腕や足の広げ方を変える。



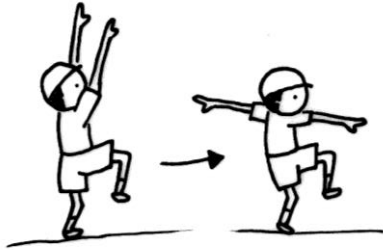
姿勢

○歩幅を大きくしたり、腕の曲げ伸ばしを広げたりする。

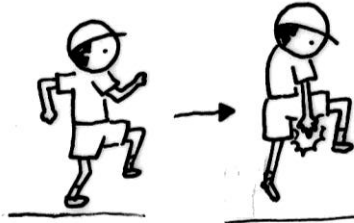


【ウォーキングストレッチ】

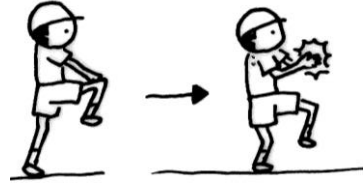
1 【スキップ】
スキップしながら、両手を上げたり、両手を横に開いたりする。



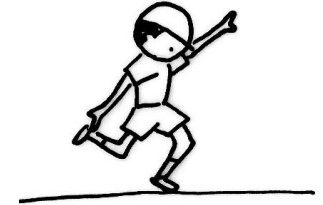
2 【スキップ】
スキップをしながら、ももの下で手をたたく。足を交互にする。



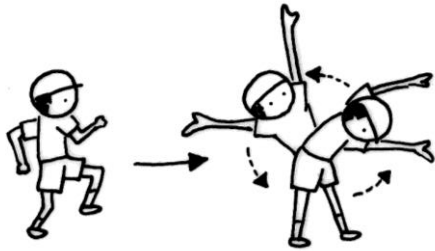
3 【ステップ】
左ももを左手で3回たたき、手拍子を2回する。ももをたたくごとに、足を一度、地面に着く。右もも同じ。



4 【ステップ】
左手で左足のかかと3回たたき、手拍子を2回する。かかとをたたくごとに、足を一度、地面に着く。右足も同じ。



10 【歩く】
3歩歩くごとに、回旋をする。
※回旋は、左右交互に行う。



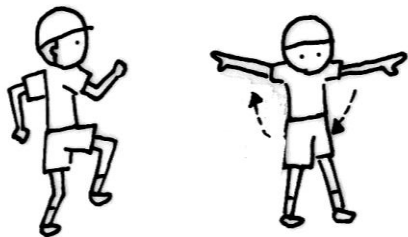
ウォーキングストレッチ

リズムよく ほぐしていこう♪

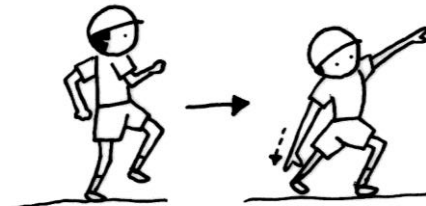
5 【ステップ】
ももを高く上げ、内側から外側に開く。左右交互に2回ずつ行う。



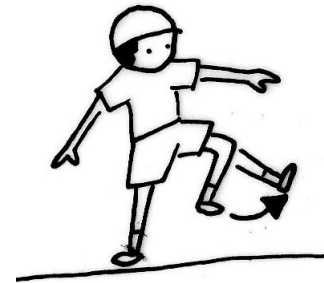
9 【歩く】
3歩歩くごとに、上半身をねじる。



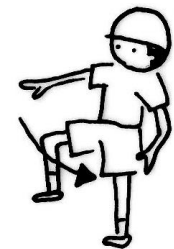
8 【歩く】
3歩歩くごとに、右手で左足のかかと、左手で右足のかかとをさわる。
※ひざを曲げずに行う。



7 【ステップ】
左右に2回ずつ蹴る。



6 【ステップ】
ももを高く上げ、外側から内側に閉じる。左右交互に2回ずつ行う。



巧みな動きを高めるための運動

馬跳び

(工夫の視点)

リズム 姿勢 人数 用具 方向

◎運動の行い方

- ・馬跳びで跳んだり，馬の下をくぐったりすること。

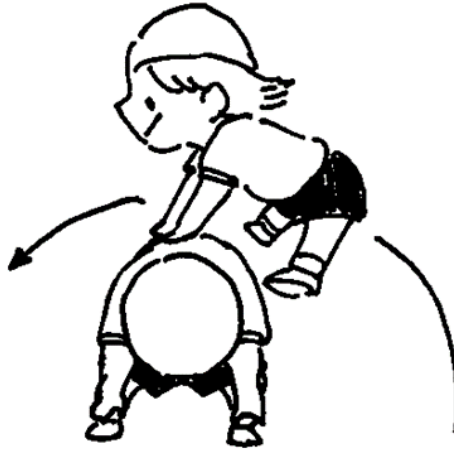
◎運動のポイント

- ・強く踏み切り，背中を押す。
- ・体を小さくしてまたの間をくぐる。
- ・リズムよく跳んだり，くぐったりする。

学習場面

する

「リズムよく跳ぶぞ。」
「次は，馬の数を増やして跳んでみよう。」



見る

「△△さんがスムーズに跳んでいるのは（繰り返し）なぜかな？」
「馬跳びのポイントはどこにあるかな？」



支える

「△△さんのアドバイスでやってみよう。」
「繰り返しやってみよう。」

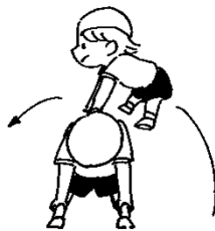
知る

「前よりもリズムよく跳べるようになったということは，巧みな動きが高まったということだね。」

工夫の視点を活用した運動例

姿勢

○高さを変えて跳ぶ。



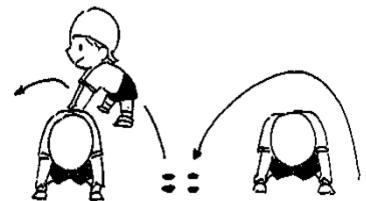
方向

○股の下をくぐる。



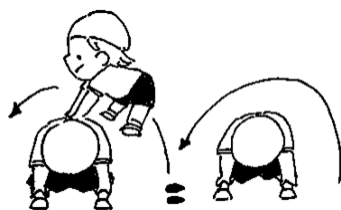
リズム

○遅くしたり，速くしたりする。



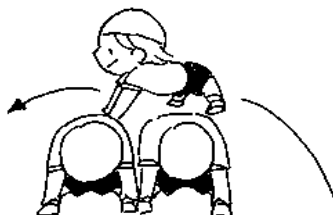
人数

○馬を増やして跳ぶ。



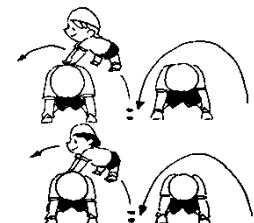
人数

○馬を連結させて跳ぶ。



人数

○2人で跳ぶ。(シンクロ)



巧みな動きを高めるための運動

みんなでジャンプ

(工夫の視点)

リズム 姿勢 人数 用具 方向

◎運動の行い方

- ・向かい合って同じ動きでステップする。追いかける側はワンテンポ遅れて行う。ステップしたあとは必ず元の位置に戻るステップを入れる。

◎運動のポイント

- ・一定のリズムで跳ぶ。
- ・全身でリズムを取りながら、運動に取り組む。
- ・膝を柔らかくする。

学習場面

する

「つま先で跳ぼう。」
「次は、片足で跳んで巧みな動きを高めよう。」



見る

「△△さんがリズムカルに跳んでいるのはなぜかな？」
「みんなでジャンプのポイントは、どこにあるかな？」



支える

「△△さんのアドバイスでやってみよう。」
「くりかえしやってみよう。」
「あきらめずにチャレンジしよう。」

知る

「前よりもリズムカルに跳べるようになったということは、巧みな動きが高まったということだ。」

工夫の視点を活用した運動例

リズム

○リズムを速くして跳ぶ。



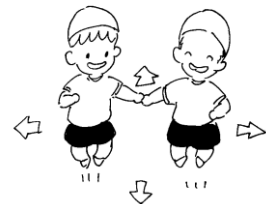
姿勢

○片足で跳ぶ。



人数

○2人で跳ぶ。



人数

○グループで輪になって跳ぶ。



方向

○前の人と反対の方向に跳ぶ。



巧みな動きを高めるための運動

ケンステップ走路

(工夫の視点)

リズム 姿勢 人数 用具 方向

◎運動の行い方

- ・左右の足を交互に使い、ケンステップをリズムカルに走ったり、跳んだりする。

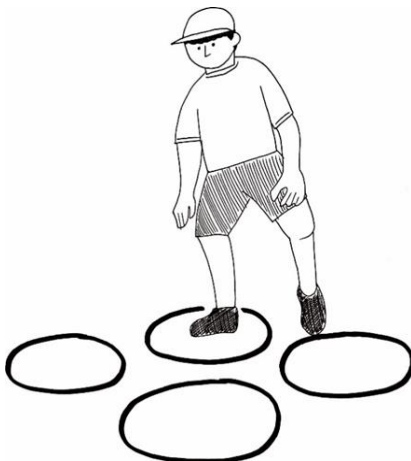
◎運動のポイント

- ・バランスを保ちながら跳ぶ。
- ・腕をリズムカルに振る。
- ・つま先に力を入れて跳ぶ。

学習場面

する

「一定のリズムで跳ぼう。」
「次は、2人で色を決めて跳ぼう。」



見る

「△△さんがリズムカルに跳んでいるのはなぜかな？」
「ポイントはどこにあるかな？」



支える

「△△さんのアドバイスでやってみよう。」
「繰り返しやってみよう。」
「手拍子のリズムに合わせてみよう。」

知る

「前よりもリズムカルに跳べるようになったということは、巧みな動きが高まったということだ。」

工夫の視点を活用した運動例

リズム

○手拍子のリズムを速くして跳ぶ。



用具

○跳ぶ色を決めて跳ぶ。



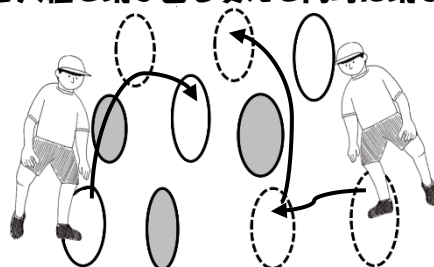
姿勢

○片足で跳ぶ。



人数

○2人組で跳ぶ色を変えて同時に跳ぶ。



巧みな動きを高めるための運動

短なわ

(工夫の視点)

リズム **姿勢** **人数** **用具** **方向**

◎運動の行い方

- ・短なわを前に回しながら跳ぶ。

◎運動のポイント

- ・脇を軽く締めて手首で回す。
- ・つま先で軽く跳ぶ。
- ・リズムカルに跳ぶ。

学習場面

する

「わきを締めてつま先で跳ぼう。」
 「次は、移動しながら跳んでみよう。」
 「リズムカルに跳ぼう。」



見る

「△△さんがスムーズに跳んでいるのは（繰り返し）なぜかな？」
 「短なわのポイントはどこにあるのかな？」



支える

「△△さんのアドバイスでやってみよう。」
 「繰り返しやってみよう。」

知る

「前よりもリズムカルに跳べるようになったということは、巧みな動きが高まったということだ。」

工夫の視点を生かした運動例

リズム

○なわをゆっくり回す。



姿勢

○片足で跳ぶ。



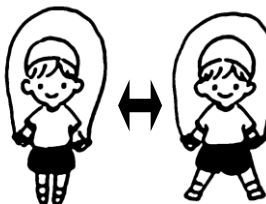
方向

○後ろ回しで跳ぶ。



姿勢

○グーパーで跳ぶ。



方向

○移動しながら跳ぶ。



人数

○2人で跳ぶ。



巧みな動きを高めるための運動

長なわ

(工夫の視点)

リズム 姿勢 人数 用具 方向

◎運動の行い方

- ・回っているなわを跳び、反対側に抜ける。

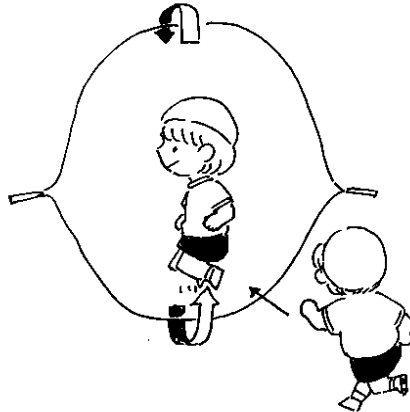
◎運動のポイント

- ・なわが目の前を通り過ぎたときに入る。
- ・一定のリズムで跳ぶ。
- ・片足で跳び、反対側に走り抜ける。

学習場面

する

「なわの真ん中で跳ぼう。」
 「次は、抜ける方向を工夫してみよう。」



見る

「△△さんがスムーズに跳んでいるのは（繰り返し）なぜかな？」
 「長なわのポイントはどこにあるのかな？」

知る

「前よりもスムーズに跳べるようになったということは、巧みな動きが高まったということだ。」



支える

「△△さんのアドバイスでやってみよう。」
 「くりかえしやってみよう。」
 「あきらめずにチャレンジしよう。」

工夫の視点を活用した運動例

リズム

○なわを速く回す。



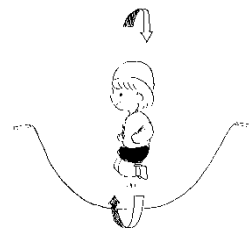
姿勢

○回転して跳ぶ。



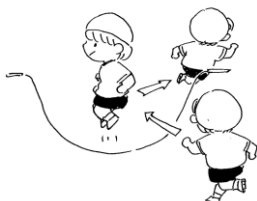
方向

○おかえ跳び



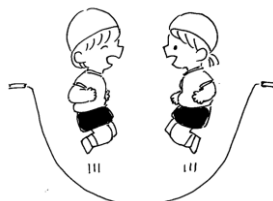
方向

○フーメラン跳び



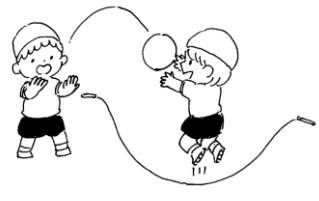
人数

○2人で跳ぶ



用具

○跳びながらボールキャッチ



力強い動きを高めるための運動

プッシュアップ

(工夫の視点)

リズム 姿勢 人数 用具 方向

◎運動の行い方

- ・ 跳び箱1段につま先をのせ、体を支えたまま肘を曲げて、赤玉に5回あごをつけることができる。

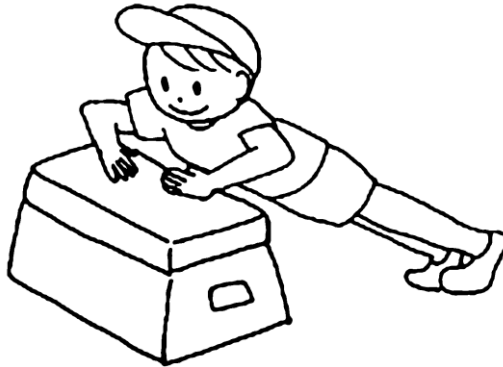
◎運動のポイント

- ・ 体をまっすぐに支えたまま、腕立て伏せをする。
- ・ 同じリズムで繰り返しもとの姿勢にもどる。
- ・ 力を入れるところを意識する。

学習場面

する

「体をまっすぐ支えたまま、腕を曲げて、もとの姿勢にもどってみよう。」
「次は、手の位置を広げてやってみよう。」



見る

「〇〇さんは、胸がぎりぎりまで下がっている。」
「どんな工夫の仕方があるのかな。」



支える

「腕の力だけじゃなくて、お腹に力を入れて体を一本の棒にするとやりやすいよ。」
「一緒に数えたり、お腹を少し支えてあげたりしよう。」

知る

「同じリズムで、何度も元の姿勢にもどれるようになったということは、力強い動きが高まったということだね。」

工夫の視点を活用した運動例

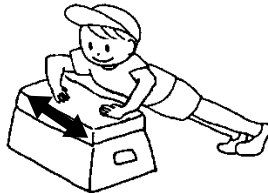
姿勢

〇跳び箱を使わずに行う。



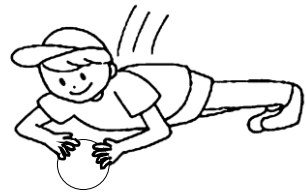
姿勢

〇手を置く幅を広げたり狭めたりする。



用具

〇跳び箱をボールに変える。



リズム

〇ゆっくり行う。



姿勢

〇手のつく位置を変える。



姿勢

〇友達に足を持ってもらう。



力強い動きを高めるための運動

人運び

(工夫の視点)

リズム 姿勢 人数 用具 方向

◎運動の行い方

- ・フープの中から動かずに、仲間を手繰り寄せる。

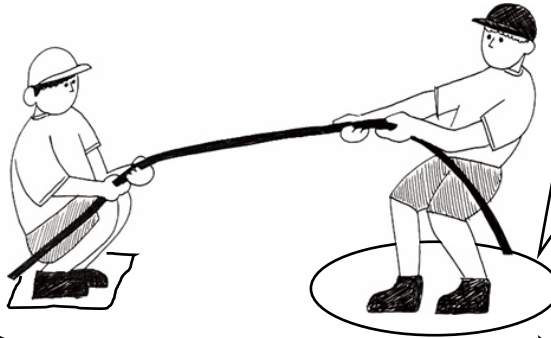
◎運動のポイント

- ・腕に力を入れる。
- ・腰を低くして手繰り寄せる。
- ・力を入れるところを意識する。

学習場面

する

「次は、姿勢を変えて手繰り寄せてみよう。」



見る

「脇をしめて腕に力を入れるといいんだね。」
 「△△さんは、2人同時に運んでいるね。」



支える

「姿勢を低くして運ぶと、力が入るよ。」
 「次は、手繰り寄せる人を変えてやってみよう。」

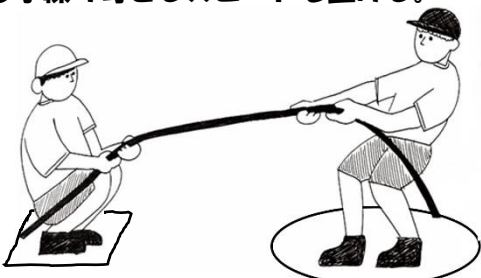
知る

「大きい友達でも手繰り寄せたということは、力強い動きが高まったということだね。」

工夫の視点を活用した運動例

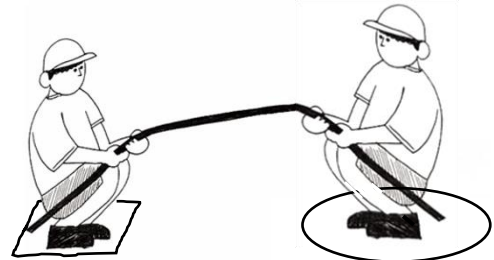
リズム

○手繰り寄せるスピードを上げる。



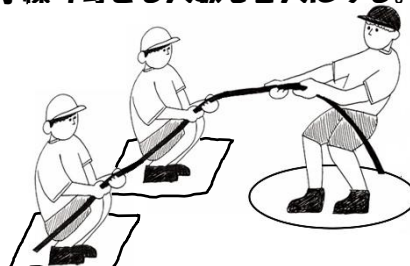
姿勢

○座った姿勢で、手繰り寄せる。



人数

○手繰り寄せる人数を2人にする。



力強い動きを高めるための運動

ロールマットずもう

(工夫の視点)

リズム (姿勢) (人数) (用具) 方向

◎運動の行い方

互いがロールマットに体を付けた状態から、ロールマットを前に押し出す。

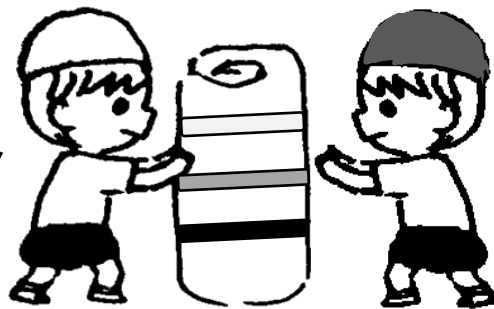
◎運動のポイント

- ・脇を締める。
- ・低い重心で行う。
- ・肩を入れて下から押し上げるように行う。

学習場面

する

「脇を締めて押し
てみよう。」
「次は、相手より
腰を低くして押し
てみよう。」



見る

「△△さんが相手を押し出せるのはなぜかな。」
「相手に押し出されないポイントはどこかな。」



支える

「△△さんのアドバイスでやってみよう。」
「繰り返しやってみよう。」

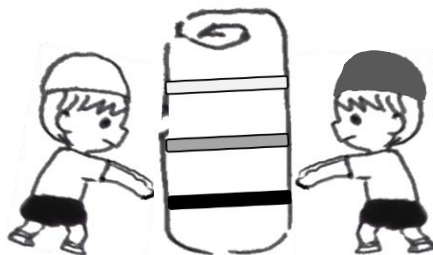
知る

「前よりも相手を押し出せるように（押し出されなく）なったということは、力強い動きが高まったということだ。」

工夫の視点を活用した運動例

用具

○押す位置を低くする。



姿勢

○相手より高い位置で押し合う。



人数

○より力のある仲間と押し合う。



力強い動きを高めるための運動

登り棒

(工夫の視点)

リズム (姿勢) 人数 用具 (方向)

◎運動の行い方

- ・両手と両足を使って、登り棒を上まで登る。

◎運動のポイント

- ・手で棒をしっかりと握る。
- ・両腕に力を入れ、体を上に引き寄せる。
- ・足で棒をはさみ、体を支える。

学習場面

する

「両手で、棒をしっかりと握ろう。」
「次は、2本使って登ってみよう。」



見る

「足で棒をしっかりとさむといいんだね。」
「〇〇さんは、体を振りながら登っているね。」



支える

「両手で、体を上に引き寄せてみよう。」
「足首を棒に絡めるようにすると登りやすいよ。」

知る

「足を使わずに、手だけで登れたということは、力強い動きが高まったということだね。」

工夫の視点を活用した運動例

姿勢

〇体を棒から離して登る。
(手と足)



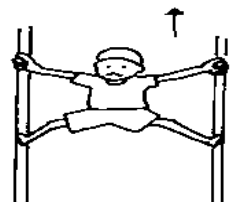
姿勢

〇手だけで登る。(手のみ)



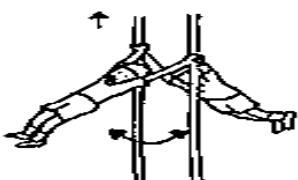
姿勢

〇2本の登り棒を使って登る。(手と足)



姿勢

〇2本の登り棒を使って、片手ずつ登る。(手のみ)



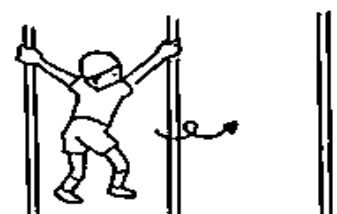
姿勢

〇2本の登り棒を使って、両手同時に登る。(手のみ)



方向

〇登り棒を横にわたる。



動きを持続する能力を高めるための運動

エアロビクス

(工夫の視点)

リズム 姿勢 人数 用具 方向

◎運動の行い方

- ・リズムよくステップを踏んだり、腕を振ったりすることができる。テンポ 120 ♪

◎運動のポイント

- ・リズムよくステップを踏む。
- ・つま先でステップする。
- ・腕を振りながらリズムをとる。

学習場面

する

「腕を振りながら、リズムをとろう。」
「次は、ステップの歩幅を広げてやってみようかな。」



見る

「つま先でステップを踏むといいみたいだね。」
「〇〇さんは、腕を振ってリズムよくステップを踏んでいるなあ。」



支える

「声をかけたり、手拍子をしたりして、一緒にリズムをとってみよう。」
「みんなで掛け声を合わせると、楽しく踊れるね。」

知る

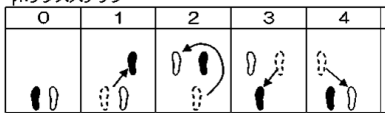
「テンポの速い曲でも最後まで踊れたし、呼吸も楽になったということは、動きを持続する能力が高まったということだね。」

工夫の視点を活用した運動例

姿勢

〇ステップを変えたり、腕に振りを付けたりする。

ボックスステップ



リズム

〇テンポの速い曲にする。
テンポ 130 ♪



用具

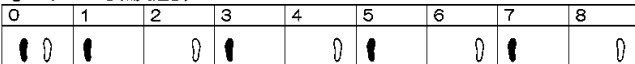
〇水入りのペットボトルを持つ。



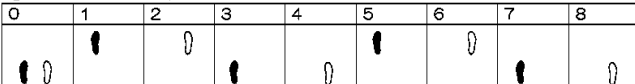
エアロビクスの基本

いろいろなステップを覚えよう♪

①マーチ・・・その場で足踏み



②ウォーキングI・・・前後に1歩ずつ

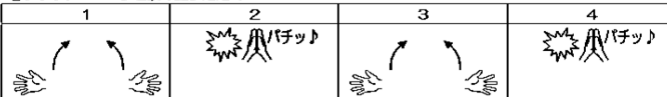


③ウォーキングII・・・前後に4歩ずつ

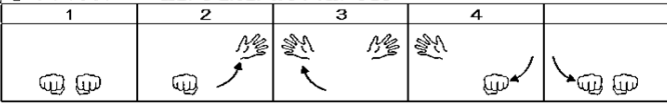


【うでにもふりを付けよう】

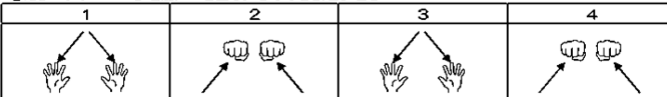
④クラブ・・・手を頭の上手たたく



⑤ハンドボックス・・・左右に手を開き、おなかの前にもどす



⑥両手パンチ・・・手を前につき出し、ひじから引きよせる



エアロビクスの基本 ♪いろいろなステップを覚えよう♪

①マーチ・・・その場で足踏み

0	1	2	3	4	5	6	7	8

②ウォーキングⅠ・・・前後に1歩ずつ

0	1	2	3	4	5	6	7	8

③ウォーキングⅡ・・・前後に4歩ずつ

0	1	2	3	4	5	6	7	8

④マンボステップ

0	1	2	3	4	5	6	7	8

⑤V字ステップ・・・Vの字のように前にステップ

0	1	2	3	4	5	6	7	8

⑥A字ステップ・・・Aの字のように後ろにステップ

0	1	2	3	4	5	6	7	8

⑦ボックスステップ・・・箱のように足をクロスしながらステップ

0	1	2	3	4	5	6	7	8

⑧ステップタッチ・・・横に移動し、足をそろえる

0	1	2	3	4	5	6	7	8

⑨グレイプバイン・・・足をクロスしながら、横に移動する

0	1	2	3	4	5	6	7	8

⑩ヘベンジャラム・・・ジャンプをしながら反対の足を体の側面に上げる

0	1	2	3	4	5	6	7	8

【うでもふりを付けよう】

⑪クラブ・・・手を頭の上手たたく

1	2	3	4

⑫ハンドボックス・・・左右に手を開き、おなかの前にもどす

1	2	3	4

⑬両手パンチ・・・手を前につき出し、ひじから引きよせる

1	2	3	4

【自分の体力に合わせて動き方を工夫しよう】

- ◇ステップの歩幅を大きくしよう！
- ◇手にふりを付けよう！
- ◇動きを大きくしよう！
- ◇水入りのペットボトルをもって運動しよう！



【テンポ】 ゆっくり 110♪ ふつう 120♪ 速い 130♪

動きを持続する能力を高めるための運動

ペース走

(工夫の視点)

リズム 姿勢 人数 用具 方向

◎運動の行い方

- ・ 1周 60m程度のコースを5～10周程度ペースを意識しながら走る。

◎運動のポイント

- ・ 呼吸を整えながら走る。
- ・ 手の振り方でリズムをとりながら走る。
- ・ 上体の力を抜いて背筋を伸ばして走る。

学習場面

する

「一定のペースで走ろう。」
「次は、ペースを速くしてみようかな。」

見る

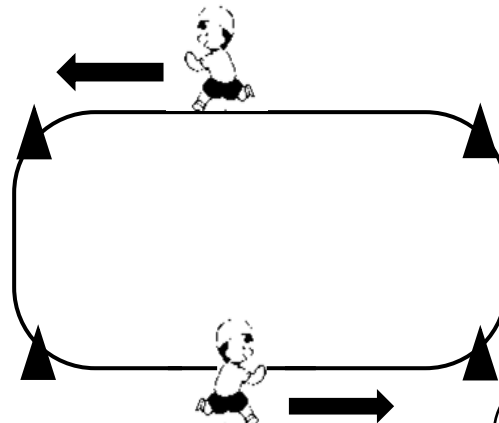
「体を楽にして走っているね。」
「背中がピンとなっているいい走り方だね。」

知る

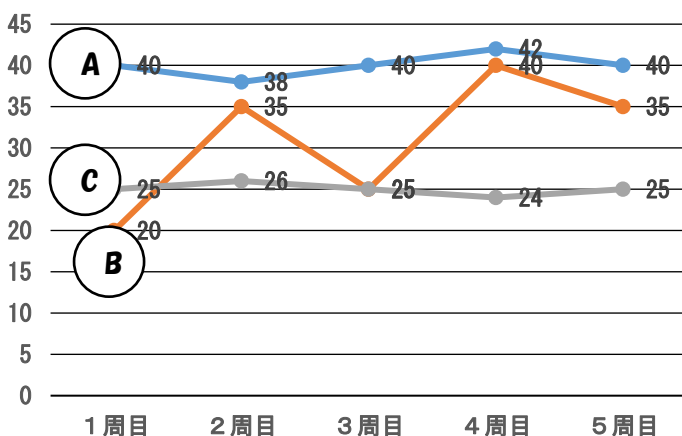
「速いペースでも一定のペースで最後まで走れたし、呼吸も楽になったということは、動きを持続する能力が高まったということだね。」

支える

「その調子、いいペースで走れているよ。」
「少しペースが遅くなっているから、速くしてみよう。」



工夫の視点を活用した運動例



Aさんの場合・・・一定のペースでは走れているが、ペースが遅い。

Bさんの場合・・・速い周もあるが周ごとのペースが安定しない。

Cさんの場合・・・一定のペースで安定して走ることができている。



「Aさんは、ストライドを広げて、もう少し速いペースで走ってみたら。」



「Bさんは、もう少し遅いペースで、呼吸を整えながら走ってみたら。」



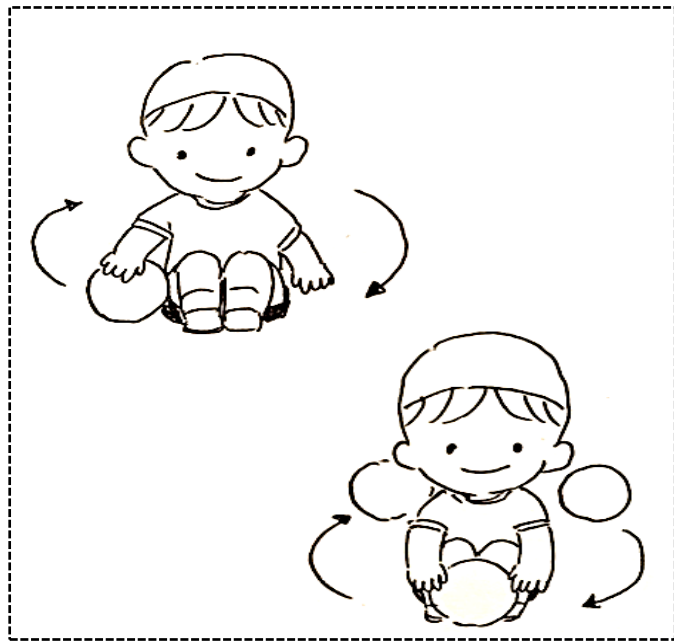
「Cさんはその調子。腕をもっと振ってみると、さらに高められると思うよ。」

◎今日のめあて

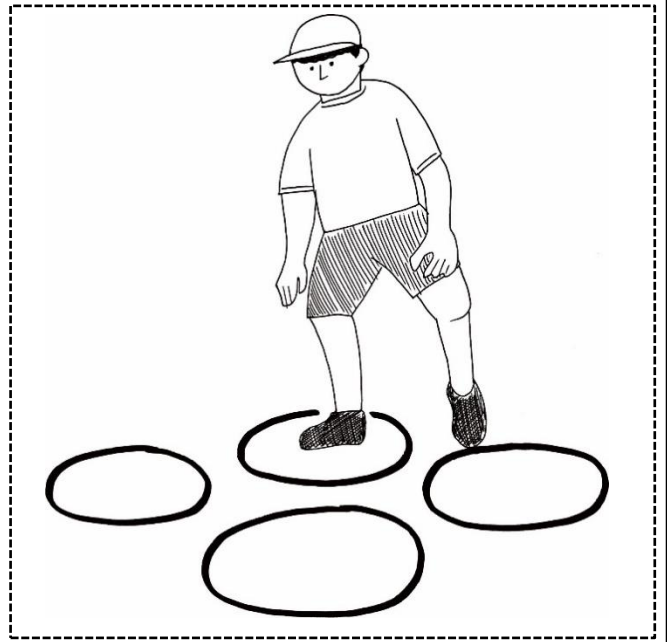
「ボール転がし」と「ケンステップ走路」で、体の動きを高めよう！

【もとの動き】

ひざを曲げた姿勢で上体を曲げ、
体の周りでボールを転がす。



左右の足を交互に使い、
リズムカルに走ったり、とんだりする。



【ふり返り】『〇〇だったから、次は（次も）□□したい。を使って書こう！』

先生からのコメント

- 「〇〇だったから」「□□したい。」を使って書くといいよ。
- コメントの中に、高めたい動きや高まった動きを書くといいよ。
- コメントの中に、動きのポイントについて書くといいよ。
- いいふり返りだね！！ その調子で学習に取り組もう。

【ふり返り】は、子供自身の学習改善について書くことができるように促す。

先生からのコメント

○自分の運動の2振り返りや、次時のめあて(やりたいこと)が書けていない児童には、

上から1つ目の□

「『〇〇だったから』『□□したい。』を使って書くといいよ。」
にチェックする。

○何を高めるために運動を行っているのかが書けていない児童には、

上から2つ目の□

「コメントの中に、高めたい動きや高まった動きを書くといいよ。」
にチェックする。

○ポイントやコツについて書けていない児童には、

上から3つ目の□

「コメントの中に、動きのポイントについて書くといいよ。」
にチェックする。

○上記3つの内容が書けている児童には、

上から4つ目の□

「よいふり返りだね！！その調子で学習に取り組もう。」
にチェックする。