

学習資料&学習カード集

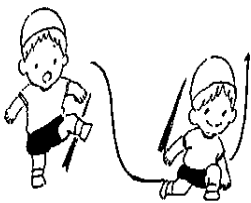
巧



力



柔



持



平成30年度 体力を高める運動領域部会

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

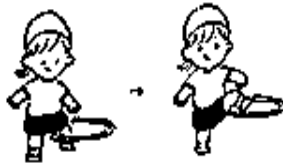
方向

○まえからまたぎ、くぐりぬける。



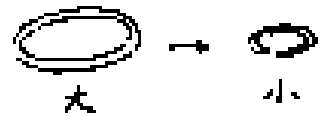
用具

○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

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。)

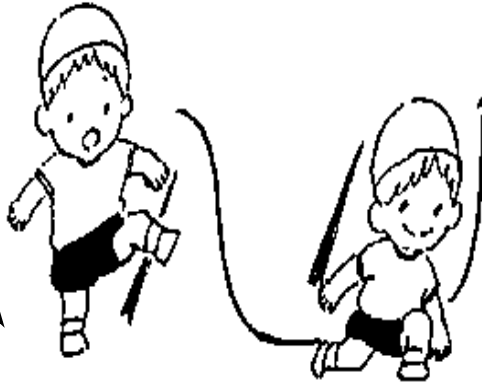
◎運動のポイント

- ・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、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

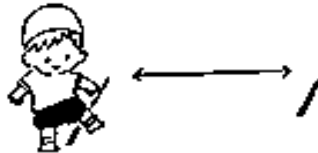
方向

○前からまたぎ、くぐりぬける。



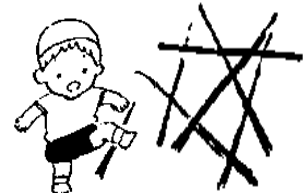
用具

○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。



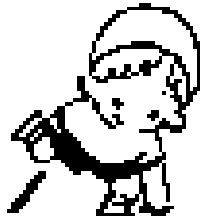
人数

○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

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。

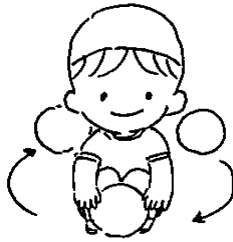
◎運動のポイント

- ・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。



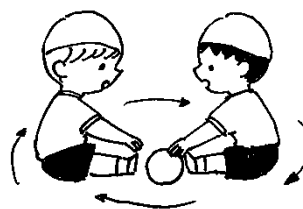
用具

○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

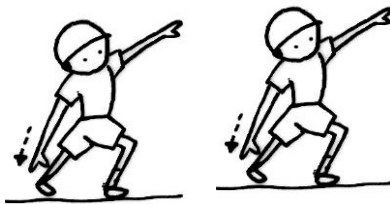
- ・歩きながら、リズムカルに運動を行う。
- ・指先まで伸ばしたり、体を大きく動かしたり、一つ一つの動きを丁寧に行う。
- ・伸ばしているところを意識して行う。

学習場面

する

「リズムカルに体を曲げたり、伸ばしたりしよう。」

「次は、もっと膝を高く



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。」

「〇〇さんは、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。」



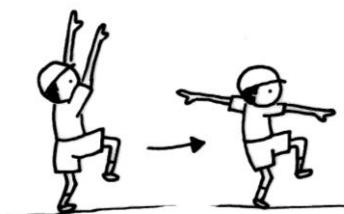
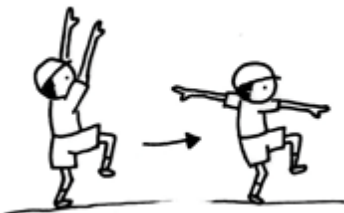
知る

「体を反ったときに、前より楽にかかると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

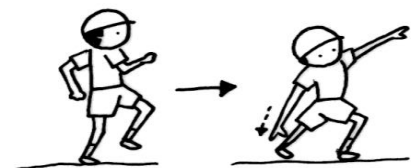
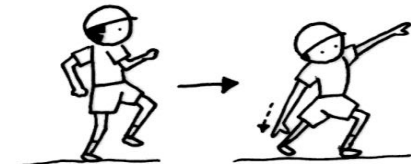
姿勢

○ 腕や足の広げ方を変える。



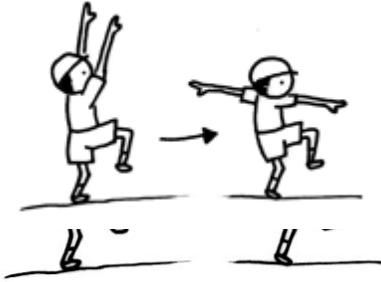
姿勢

○ 歩幅を大きくしたり、腕の曲げ伸ばしを広げたりする。

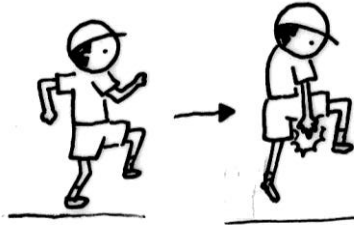


【ウォーキングストレッチ】

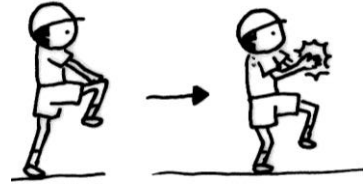
1 【スキップ】
スキップしながら、両手を上げたり、両手を横に開いたりする。



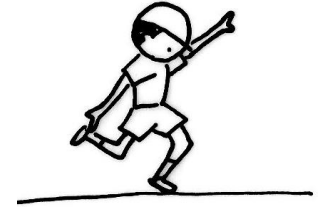
2 【スキップ】
スキップをしながら、ももの下で手をたたく。足を交互にする。



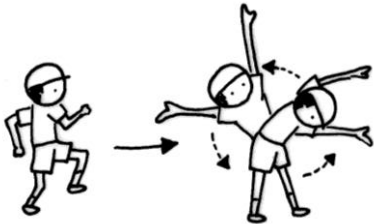
3 【ステップ】
左ももを左手で3回たたき、手拍子を2回する。ももをたたくごとに、足を一度、地面に着く。右もも同じ。



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

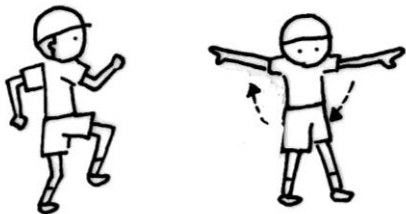
リズムよく

ほぐしていこう♪

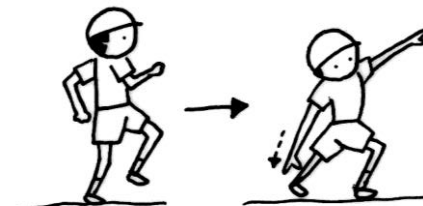
5 【ステップ】
ももを高く上げ、内側から外側に開く。左右交互に2回ずつ行い、手拍子を8回する。
※手拍子タタタタタタ タタタ



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回ずつ蹴り、手拍子を8回する。
※手拍子タタタタタタ タタタ



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回ずつ行い、手拍子を8回する。
※手拍子 タタタタタタ タタタ



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

- ・1列縦隊で前・(戻る)・後ろ・(戻る)・右(戻る)・左(戻る)の順でジャンプをする。

◎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。



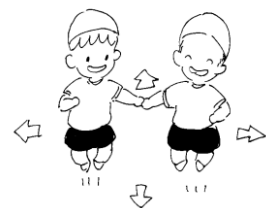
姿勢

○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

ボール

(工夫の視点)

リズム (姿勢) (人数) (用具) (方向)

◎運動の行い方

- ・両手で投げ上げたボールを両手で捕球する。

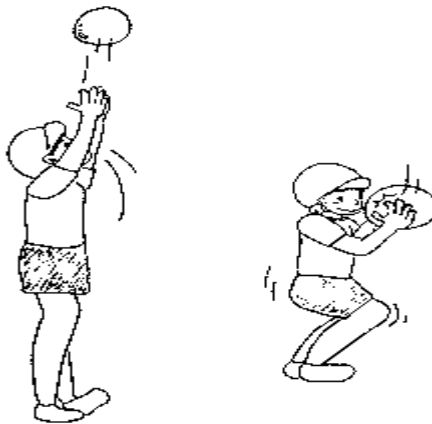
◎運動のポイント

- ・ひざと手首を使って投げ上げる。
- ・ひざを使ってふわっと捕る

学習場面

する

「ひざと手首を使って
投げ上げよう。」
「次は、片手で捕ろ
う。」



見る

「△△さんが同じ高さに
投げ上げできるのはな
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。」
「〇〇さんの動きに合わせてみよう。」

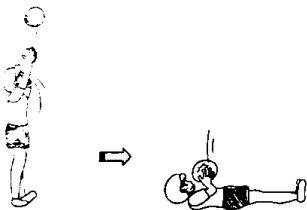
知る

「同じ高さでボールを
投げ上げることがで
きるようになったと
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

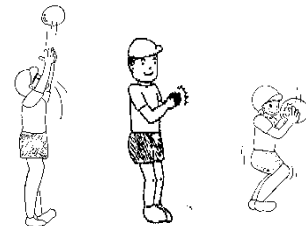
姿勢

○捕球時の姿勢を変える。



姿勢

○手を叩いてから捕る。



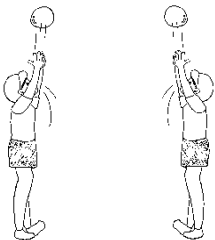
用具

○用具の種類を変える。



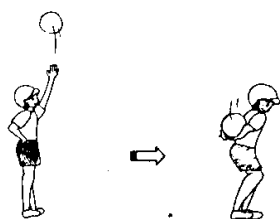
人数

○2人で動きを合わせる。



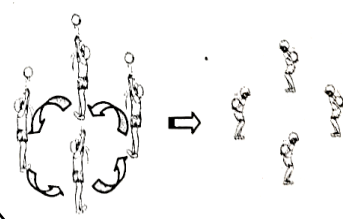
姿勢

○片手で行う。



方向

○移動しながら行う。



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。

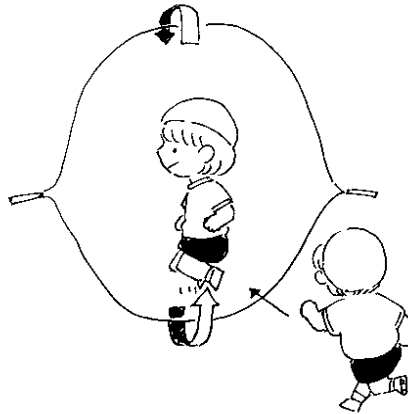
◎運動のポイント

- ・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べているのは（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。」

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。



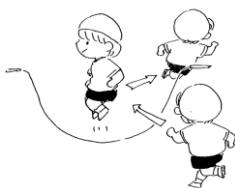
方向

○おかえ跳び



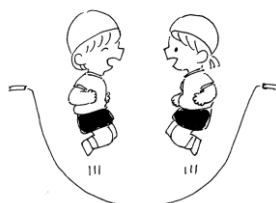
方向

○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



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。

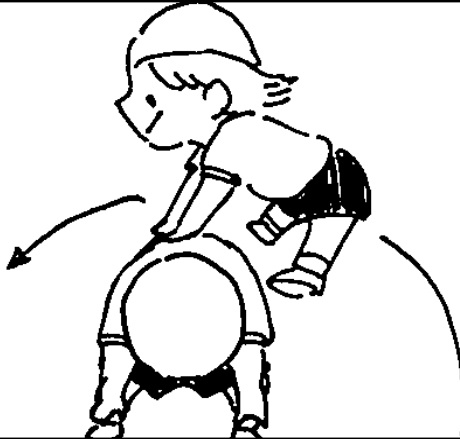
◎運動のポイント

- ・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べているのは（繰り返し）なぜかな？」
「馬跳びのポイントはどこにあるかな？」

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ているということだね。」

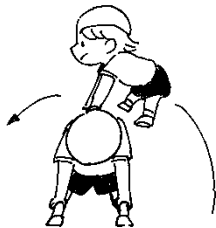
支える

「△△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。」
「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

○高さを変えて跳ぶ。



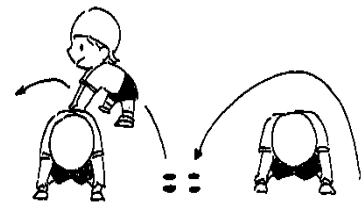
方向

○股の間をくぐる。



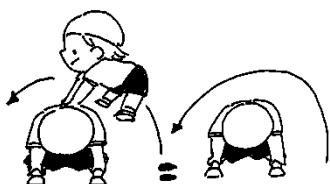
リズム

○遅くしたり、速くしたりする。



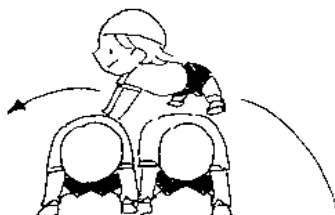
人数

○馬を増やして跳ぶ。



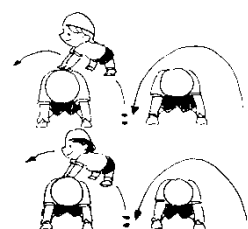
人数

○馬を増やして跳ぶ。



人数

○2人で跳ぶ。



巧みな動きを高めるための運動

ミラーサイドステップ

(工夫の視点)

リズム 姿勢 人数 **用具** **方向**

◎運動の行い方

- ・向かい合う友達とサイドステップで同じ動きをしながら、紅白玉を移動させる。

◎運動のポイント

- ・重心を低くする。
- ・ひざを軽く曲げる。
- ・つま先に力を入れて地面をける。

学習場面

する

「相手をよく見て、重心を低くしてみよう。」
 「次は、コーンの幅を変えてやってみよう。」



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。」
 「あきらめずにチャレンジしよう。」

見る

「〇〇さんの方向の切り返しがスムーズなのはなぜだろう。」
 「サイドステップのポイントは、どこにあるのかな。」

知る

「前よりも方向の切り返しがスムーズ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

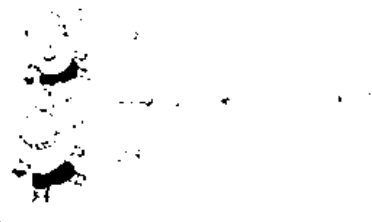
用具

◎コーンの数を増やす。



用具

◎コーンの間隔を変える。



用具

◎移動させる紅白玉の数を増やす。



方向

◎十字（前後左右に動く）
 ※前に進むときはギャロップで動く。



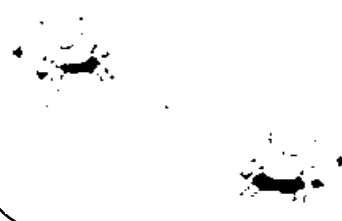
方向

◎ジグザグに動く。（左右・斜めに動く）
 ※前に進むときはギャロップで動く。



方向

◎目の前の友達と逆方向に動く



巧みな動きを高めるための運動

ラン&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

- ・用具などを等間隔に並べた走路を一定のリズムで走ったり跳んだりする。

◎運動のポイント

- ・バランスを崩さずに走る。
- ・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

「一定のリズムで走る。」
「次は、2人で動きをそろえてみよう。」



見る

「△△さんがリズムカルに走れているのはなぜかな。」
「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。」
「くりかえしやってみよう。」
「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走れ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

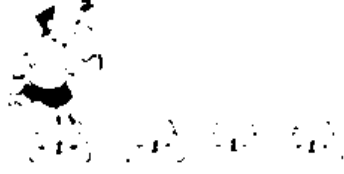
リズム

○速さを変える。



用具

○用具の種類を変える。



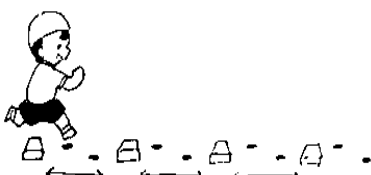
方向

○横向きで取り組む。



用具

○用具の置き方を変える。



リズム

○リズムを変える。



人数

○2人で動きを合わせる。



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。

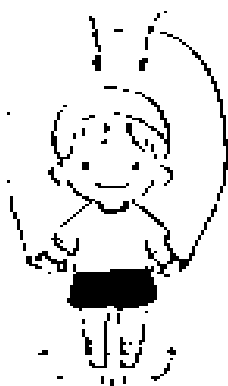
◎運動のポイント

- ・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。



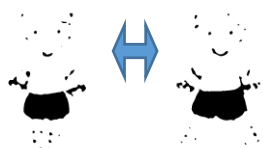
方向

○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。



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

- ・ 3人組になり、2人で友達の肩を担ぎ、足をもって運ぶ。

◎運動のポイント

- ・ 腕に力を入れる。
- ・ 肩をしっかりと組み、足を持つ。
- ・ 友達と息を合わせる。

学習場面

する

「肩をしっかりと組んで運ぼう。」
 「次は、友達の担ぎ方を変えてみようかな。」



見る

「脇をしめて腕に力を入れるといいんだね。」
 「〇〇さんたちは、足を持たずに運んでいるね。」



支える

「運ぶ友達同士で、息を合わせると運びやすいよ。」
 「姿勢を低くして運ぶと、力が入るよ。」

知る

「最初より重い友達を運べたということは、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

○脇を抱え、足をもって運ぶ。



姿勢

○腕を組み、尻を乗せて運ぶ。



姿勢

○肩を組んで、足を持たずに運ぶ。



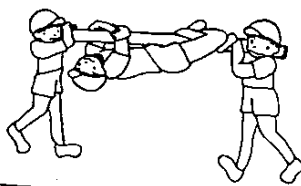
姿勢

○1人は後ろから脇を抱え、1人は足をもって運ぶ。



用具

○棒にぶら下がっている友達を運ぶ。



人数

○一人で運ぶ。



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。

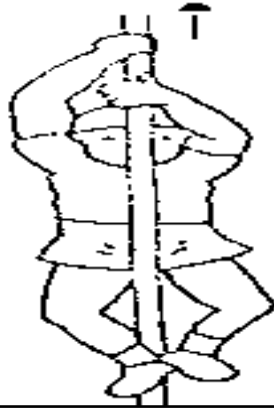
◎運動のポイント

- ・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

○体を棒から離して登る。
 (手と足)



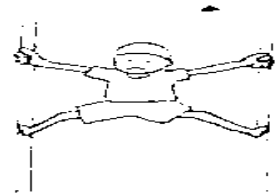
姿勢

○手だけで登る。(手のみ)



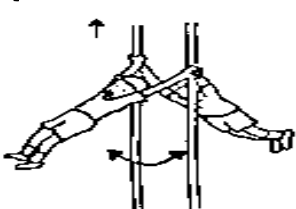
姿勢

○2本の登り棒を使って登る。(手と足)



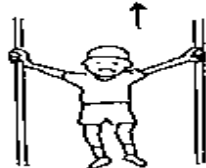
姿勢

○2本の登り棒を使って、片手ずつ登る。(手のみ)



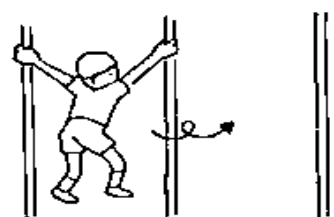
姿勢

○2本の登り棒を使って、両手同時に登る。(手のみ)



方向

○登り棒を横にわたる。



力強い動きを高めるための運動

いろいろすもう

(工夫の視点)

リズム (姿勢) (人数) (用具) 方向

◎運動の行い方

組んだ状態から、相手を寄り詰めて押し出す。

◎運動のポイント

- ・脇を締める
- ・相手よりより低い重心で行う。
- ・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。」

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。」

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。」



工夫の視点を生かした運動例

姿勢

◎尻すもう



姿勢

◎手をつないで手押しすもう



姿勢

◎手をつないで引きすもう



姿勢

◎片足で押しすもう

人数

◎3人で引きすもう

用具

◎タオルをもって引きすもう



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

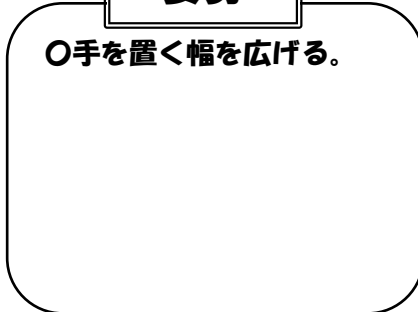
姿勢

〇跳び箱を使わずに行う。



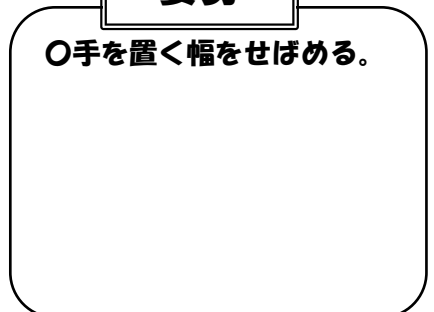
姿勢

〇手を置く幅を広げる。



姿勢

〇手を置く幅をせばめる。



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。



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

- ・リズムカルに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

- ・リズムカルにステップを踏む。
- ・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、腕を振ってリズムカルに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

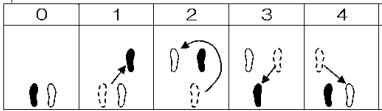
「テンポの速い曲でも最後まで踊れたし、呼吸も楽になったということは、持続する能力が高まったということだね。」

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 ♪



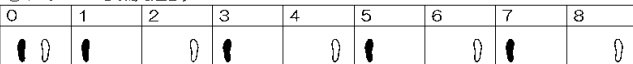
用具

〇水入りのペットボトルを持つ。

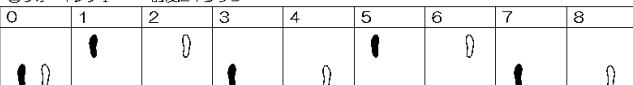


エアロビクスの基本 いろんなステップを覚えよう!

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

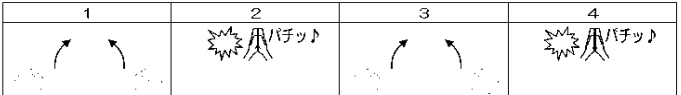


③ウォーキングII・・・前後に4歩ずつ

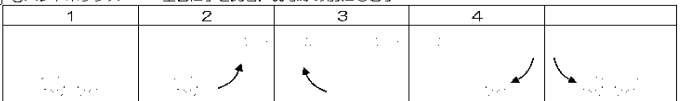


【うでもらひを付けよう】

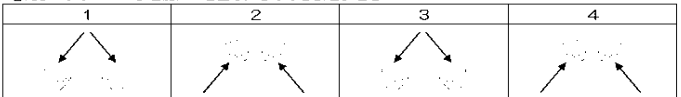
⑩クラブ・・・手を頭の上手にたく



⑪ハンドボックス・・・左右に手を開き、おなかの前にもどす



⑫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

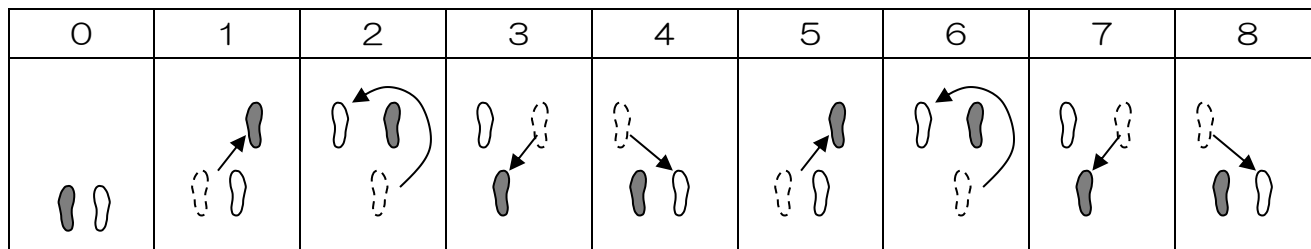
⑤V字ステップ・・・Vの字のように前にステップ

0	1	2	3	4	5	6	7	8

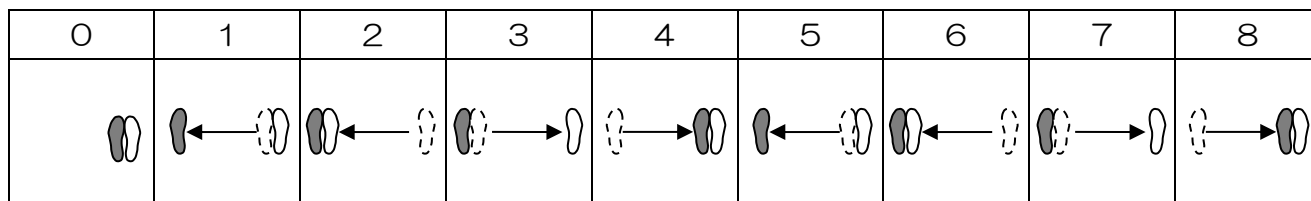
⑥A字ステップ・・・Aの字のように後ろにステップ

0	1	2	3	4	5	6	7	8

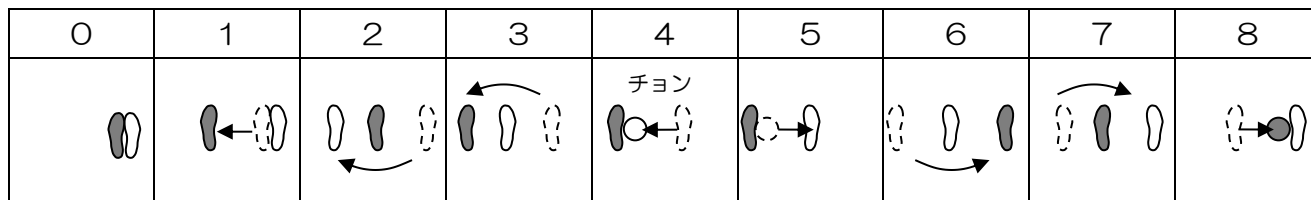
⑦ボックスステップ・・・箱のように足をクロスしながらステップ



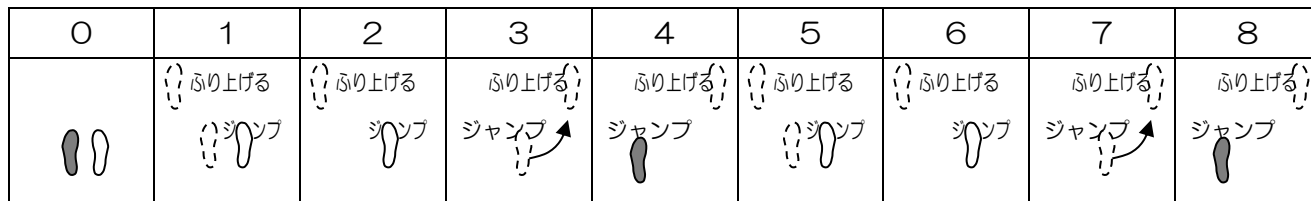
⑧ステップタッチ・・・横に移動し、足をそろえる



⑨グレープバイン・・・足をクロスしながら、横に移動する

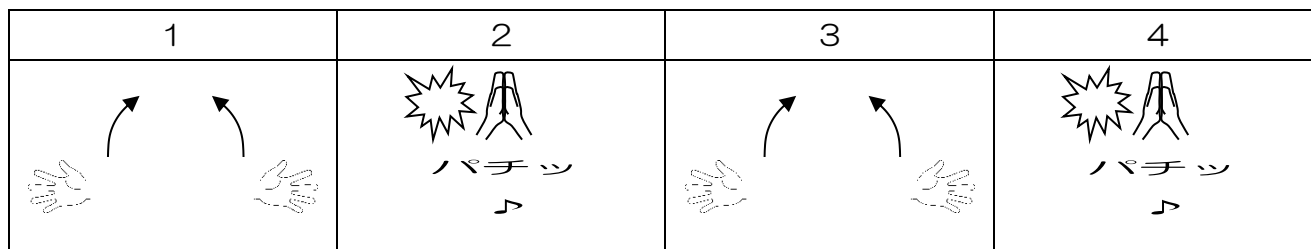


⑩ヘペンジャラム・・・ジャンプをしながら反対の足を体の側面に上げる

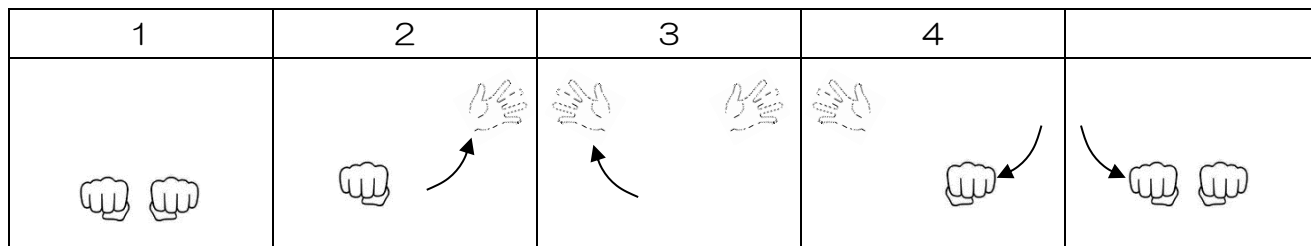


【うでにもふりを付けよう】

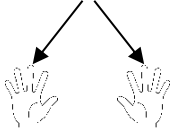
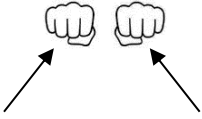
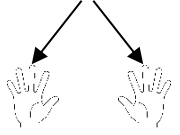
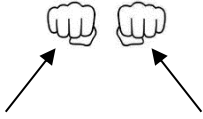
⑪クラップ・・・手を頭の上手たたく



⑫ハンドボックス・・・左右に手を開き、おなかの前にもどす



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♪ ふうう 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

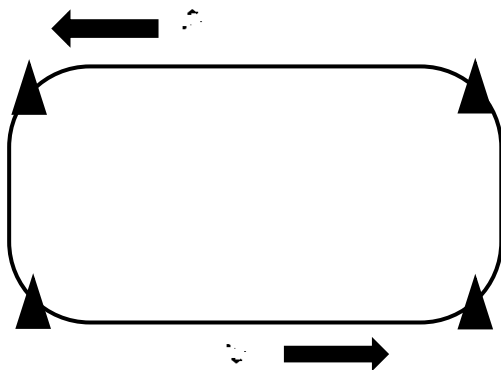
「体を楽にして走っているね。」
「背中がピンとなっているいい走り方だね。」

知る

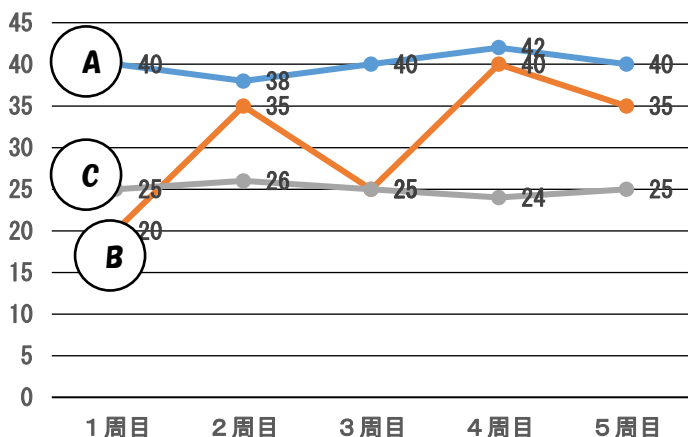
「速いペースでも一定のペースで最後まで走れたし、呼吸も楽になったということは、動きを持続する能力が高まったということだね。」

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、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一定のペースで走ってみたら。」

「Cさんはその調子、もう少し速いペースで走れるともっといいね」

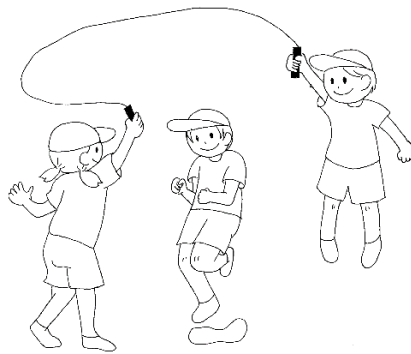


体の動きを高める運動 1時間目 月 日 氏名 _____

みんなのめあて

体の動きを高める運動の学習の進め方を知ろう。

もとの動き _ _ _ 長なわの中に入って、1回とんで、外に出る。 _ _ _



進んで運動に取り組むことができたか。	△	○	◎
動きのポイントを見付けることができたか。	△	○	◎
たくみな動きを高めることができたか。	△	○	◎
運動の行い方を理解できましたか。	△	○	◎

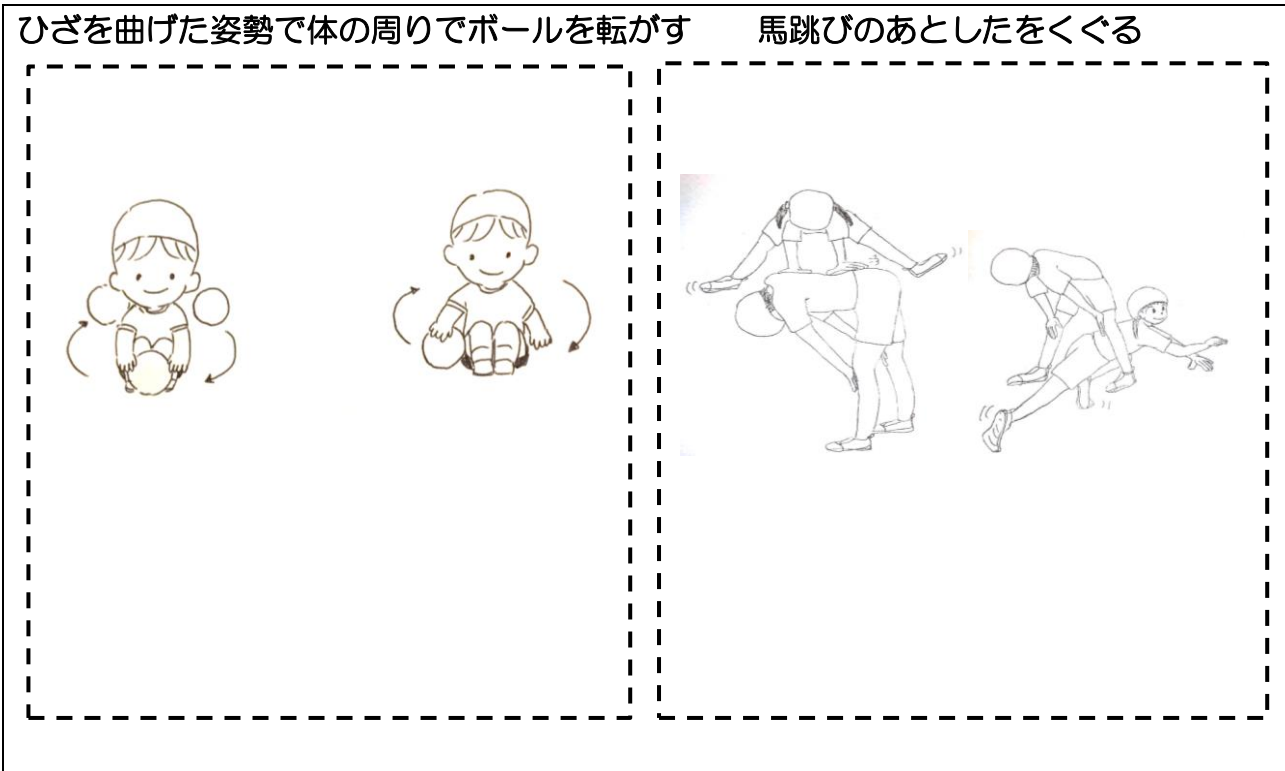
体の動きってどうやって高めるのだろう。

どうして体の動きを高めるのだろう。

みんなのめあて

たくみな動きを高めるために、馬とびくぐりのポイントを見付けながら運動に取り組もう。

もとの動き



安全に気を配ることができたか。	△ ○ ◎
動きのポイントを見付けることができたか。	△ ○ ◎
体のやわらかさを高めることができたか。	△ ○ ◎
運動の行い方を理解できたか。	△ ○ ◎

振り 返り	体のどこが伸びましたか
	どんなポイントを見付けましたか（ボール転がし）
	どんなポイントを見付けましたか（馬跳びくぐり）

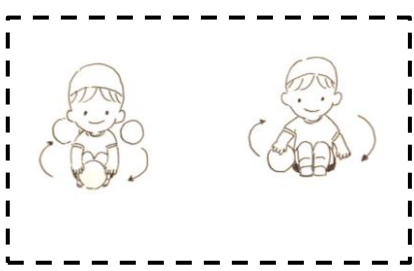
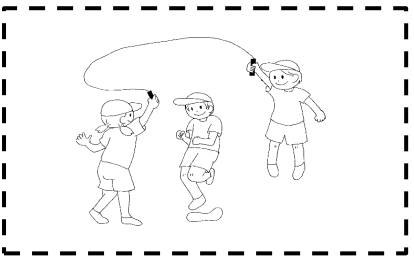
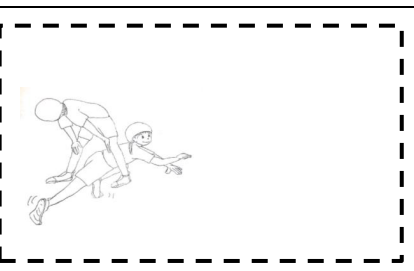
みんなのめあて

自分に合った動きを選んだり，動きを工夫したりして体の動きを高めよう。

個人のめあて

やわらかさ

たくみ

もとの動き		工夫したい動き
	姿勢の工夫 人数の工夫 用具の工夫	文字や絵，図などで表しましょう
	方向の工夫 人数の工夫 姿勢の工夫 用具の工夫 リズムの工夫	文字や絵，図などで表しましょう
	姿勢の工夫 方向の工夫 人数の工夫 リズムの工夫	文字や絵，図などで表しましょう

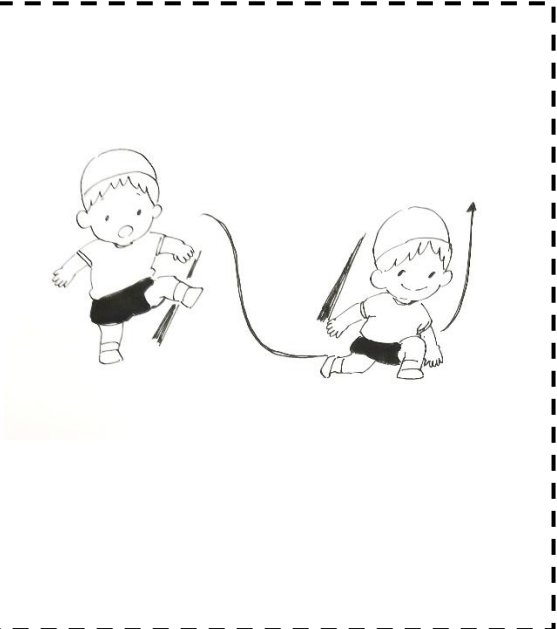
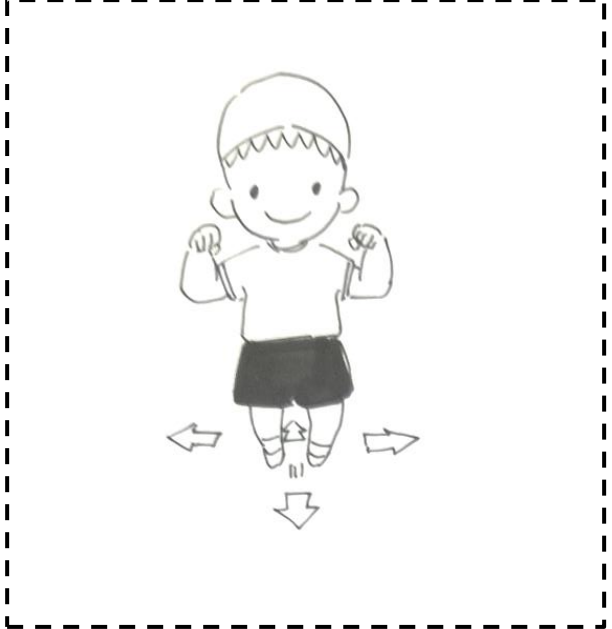
準備や片付けで自分の役割を果たすことができたか。	△ ○ ◎
自分の体力に合った動きを選んだり，動きを工夫したりすることができたか。	△ ○ ◎
たくみな動きを高めることができたか。	△ ○ ◎

振り 返り	どんなことを伝えて、どんな動きができましたか。
----------	-------------------------

みんなのめあて

たくみな動きを高めるために、みんなでジャンプのポイントを見付けながら運動に取り組もう。

もとの動き

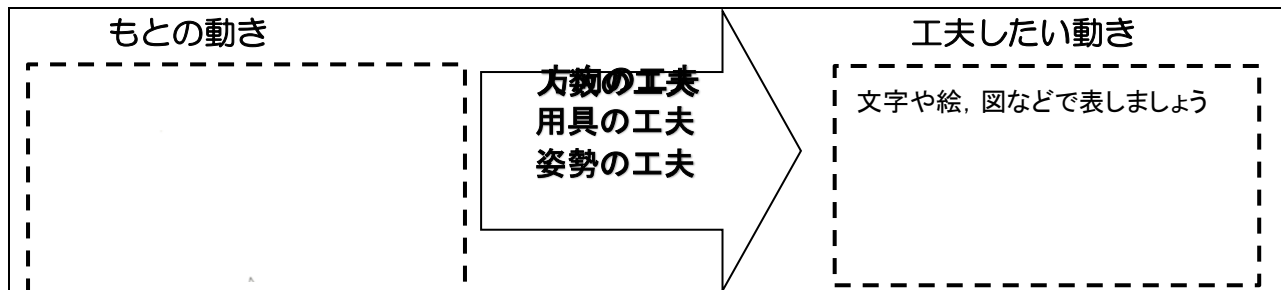
ゴムひも2本を横向きで手を着かずにゆ っくりまたぎくぐる。	「前→もどる→後→もどる→右→もどる→左→もどる」 をたて列でジャンプする。
	

進んで運動に取り組むことができたか。	△ ○ ◎
動きのポイントを見付けることができたか。	△ ○ ◎
たくみな動きを高めることができたか。	△ ○ ◎

振り 返り	どんなことを伝えて、どんな動きができましたか。
----------	-------------------------

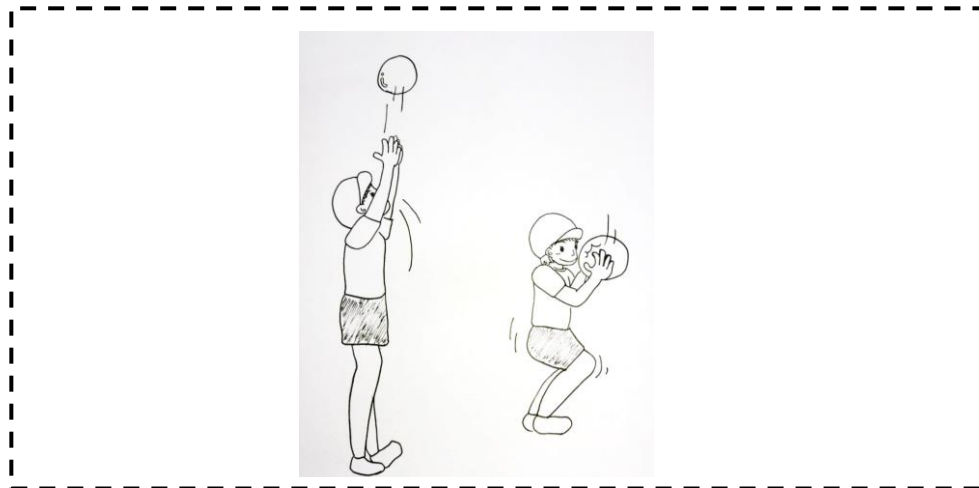
みんなのめあて

たくみな動きを高めるために、ボールキャッチのポイントを見付けながら運動に取り組もう。



もとの動き

両手で投げ上げたボールを両手でキャッチする。



用具の準備や片付けで、役割を果たすことができたか。

△ ○ ◎

動きのポイントを見付けることができたか。

△ ○ ◎

たくみな動きを高めることができたか。

△ ○ ◎

振り返り

どんなことを伝えて、どんな動きができましたか。

みんなのめあて

自分に合った動きを選んだり，動きを工夫したりして体の動きを高めよう。




個人のめあて

やわらかさ

たくみ

もとの動き

工夫したい動き

	<p>方向の工夫 人数の工夫 用具の工夫 姿勢の工夫</p>	<p>文字や絵，図などで表しましょう</p>
	<p>方向の工夫 人数の工夫 姿勢の工夫 リズムの工夫</p>	<p>文字や絵，図などで表しましょう</p>
	<p>方向の工夫 人数の工夫 姿勢の工夫 用具の工夫</p>	<p>文字や絵，図などで表しましょう</p>

準備や片付けで自分の役割を果たすことができたか。	△ ○ ◎
自分の体力に合った動きを選んだり，動きを工夫したりすることができたか。	△ ○ ◎
たくみな動きを高めることができたか。	△ ○ ◎

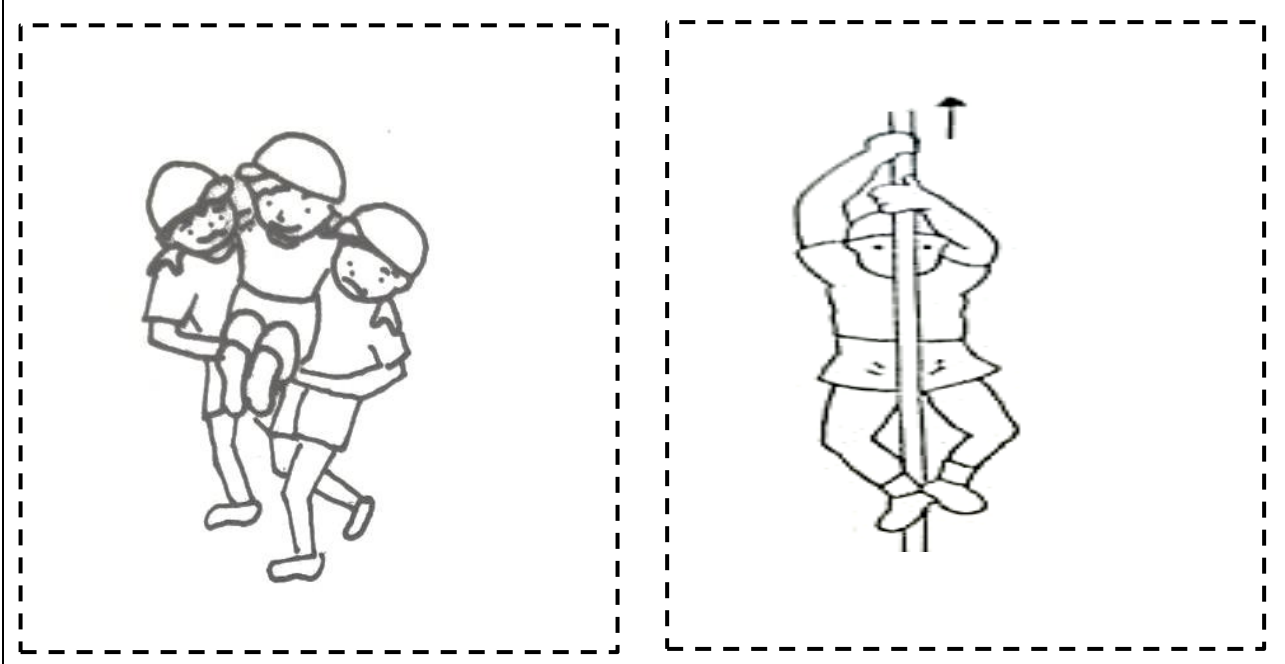
振り 返り	どんなことを伝えて、どんな動きができましたか。
----------	-------------------------

みんなのめあて

力強い動きを高めるために、人運びと登り棒のポイントを見付けながら運動に取り組もう。

もとの動き

3人組になり、2人で友達の肩を担ぎ、 両手と両足を使って、登り棒を上まで登る足をもって運ぶ。



進んで運動に取り組むことができたか。	△ ○ ◎
動きのポイントを見付けることができたか。	△ ○ ◎
力強い動きを高めることができたか。	△ ○ ◎

振り返り	<p>どんなことを伝えて、どんな動きができましたか。</p>
------	--------------------------------

みんなのめあて

自分に合った動きを選んだり，動きを工夫したりして体の動きを高めよう。

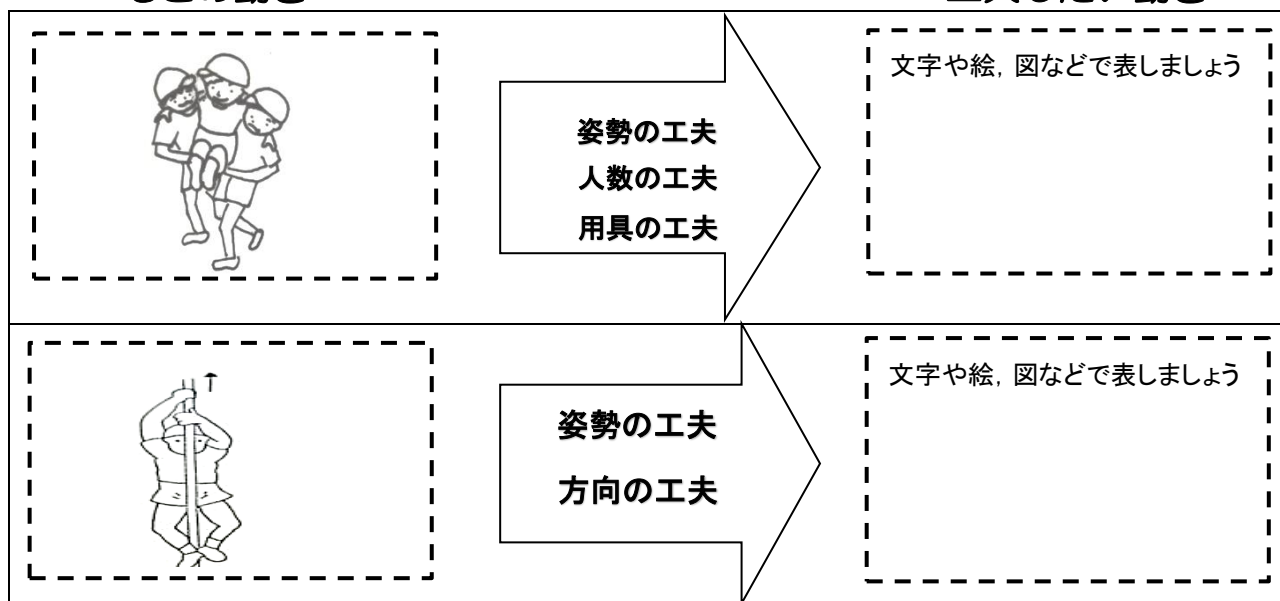
個人のめあて

持続

力強さ

もとの動き

工夫したい動き



準備や片付けで自分の役割を果たすことができたか。 △ ○ ◎

自分の体力に合った動きを選んだり，動きを工夫したりすることができたか。 △ ○ ◎

力強い動きを高めることができたか。 △ ○ ◎

持続する能力をたかめることができたか。 △ ○ ◎

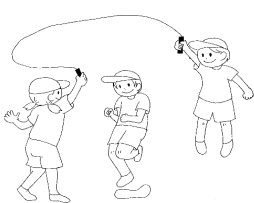
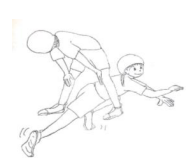
振り返り	<p>どんなことを伝えて、どんな動きができましたか。</p>
------	--------------------------------

みんなのめあて

自分に合った動きを選んだり、動きを工夫したりして体の動きを高めよう。

個人のめあて

たくみ

もとの動き		工夫したい動き
	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: fit-content; margin: 0 auto;"> 方向の工夫 人数の工夫 姿勢の工夫 用具の工夫 リズムの工夫 </div>	<div style="border: 1px dashed black; padding: 10px; min-height: 100px;"> 文字や絵、図などで表しましょう </div>
	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: fit-content; margin: 0 auto;"> 姿勢の工夫 方向の工夫 人数の工夫 リズムの工夫 </div>	<div style="border: 1px dashed black; padding: 10px; min-height: 100px;"> 文字や絵、図などで表しましょう </div>

準備や片付けで自分の役割を果たすことができたか。	△ ○ ◎
自分の体力に合った動きを選んだり、動きを工夫したりすることができたか。	△ ○ ◎
たくみな動きを高めることができたか。	△ ○ ◎

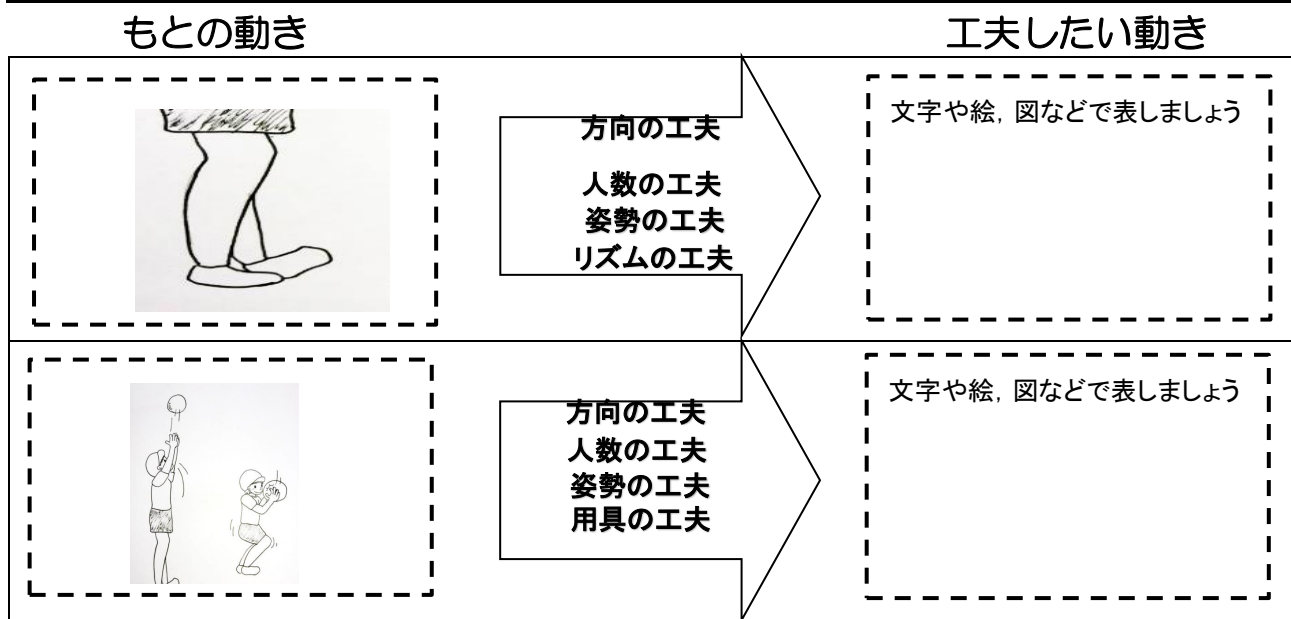
振り返り	どんなことを伝えて、どんな動きができましたか。
------	-------------------------

みんなのめあて

自分に合った動きを選んだり，動きを工夫したりして体の動きを高めよう。

個人のめあて

たくみ



準備や片付けで自分の役割を果たすことができたか。	△ ○ ◎
自分の体力に合った動きを選んだり，動きを工夫したりすることができたか。	△ ○ ◎
たくみな動きを高めることができたか。	△ ○ ◎

振り 返り	どんなことを伝えて、どんな動きができましたか。
----------	-------------------------