

運動例資料集

「運動例の充実」は…子供の「運動への取り組みやすさ」に加え、
教師のもとでの動きへの「指導内容の精選」がカギをにぎる！

「巧みな動きを高めるための運動」

高めると…

いろいろな運動やスポーツに生かせる！

バンブーステップ

長なわ

短なわ(2人組)

スラックレール

ボールキャッチ

ボールドリブル



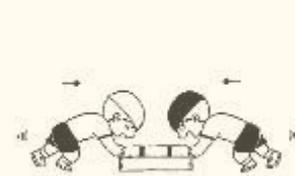
「力強い動きを高めるための運動」

高めると…

重いものを運べるようになる！

自分運び

跳び箱ずもう



「体の柔らかさを高めるための運動」

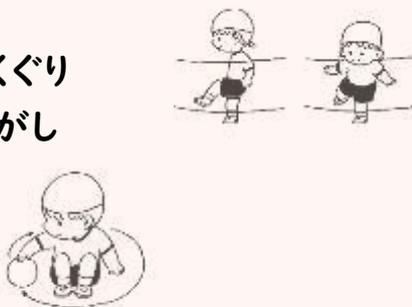
高めると…

思い通りに動けるようになる！

けがをしにくい体になる！

ゴムひもくぐり

ボール転がし



「動きを持続する能力を高めるための運動」

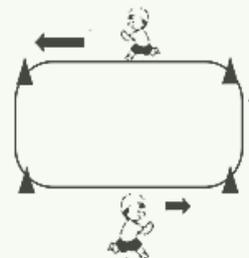
高めると…

同じ動きを長く続けることができるようになる！

運動しても前よりも楽に呼吸できる！

リズム短なわ

ペース走



この「運動例資料集」は、子供の自己評価を促すための「教師用の資料」として
「運動のポイント」や「運動の活用・修正」、「問いを促す言葉かけ」を記入している。

「運動例資料集」の活用例

【巧みな動きを高めるための運動】

ボールキャッチ

この運動で高まるのは、

タイミング
力の入れ具合
 バランス リズミカル

この動きは…

- ボールを投げ上げ、ボールを目標とするケンステップに移動してキャッチする。
- どのように投げると目標のケンステップでキャッチできるか考えながらやってみよう。



【何に気を付けたかな…】

【うまくできたのは、なぜだろう…】

- ボールの落ちてくるところにすぐに移動する。
- ボールをよく見て、体の中心でキャッチする。
- 膝を使って投げると高く投げ上げることができる。

【もっと、タイミングや力の入れ具合を高めるためには、どのように行えばいいだろう？】

- いろいろな投げ方をする。
⇒片手、バウンド。
- キャッチするまでに動きを加える。
⇒拍手、しゃがむ、回る
- いろいろなキャッチの仕方をする。
⇒頭の上、片手、背中、寝ながら、ジャンプして、しゃがんで。

①運動の目的について

「教師が指導すること」

この運動をするとどのような体の動きが高まるのか伝える。

↓

②もとの動きの行い方について

「教師が指導すること」

どのように行うのか伝え、運動のポイントに意識が向くように発問をする。

↓

③運動のポイントについて

「子供が考えること」

ここで、学級全体で共通理解するポイントは、動きを工夫しても共通して意識しているポイントにもなるものがよい。

体のどこをどのように動かすか意識できるようにする内容を取り上げたい。

↓

④運動の工夫について

「教師が指導すること」

工夫をする視点（姿勢、方向、リズム、人数、用具など）について伝える。動きの質的な変化を見取り価値付けていく。また、自己評価を促す言葉掛けを行う。

「子供が考えること」

目的とする動きをさらに高めていくために、運動の目的に応じた発問を行い、子供が自己の能力に適した行い方を考える（選ぶ）ことができるようにする。

①目的や②行い方は教師が教える

↓

③ポイントは子供が考える（見付ける）

↓

④工夫の視点は教師が教える
工夫した動きを子供が考える（選ぶ）

「運動例資料集」の使い方のイメージ

「プロモーションムービー」



「プロモーションムービー」で見た
「ボールキャッチ」やってみたいな。



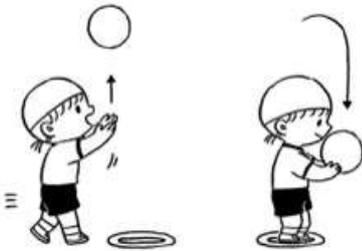
①【運動の目的について】 「教師が指導すること」

「ボールキャッチは、巧みな動きの『タイミング』や『力の入れ具合』を高める運動だよ。」
「掲示している資料で目的を確認してみよう。」

②【もとの動きの行い方について】 「教師が指導すること」

「行い方は、ボールを投げ上げ、ボールを目標とするケンステップに移動してキャッチをするんだ。」
「どのように投げると目標のケンステップでキャッチできるかな。」（問いを促す言葉掛け）

③【運動のポイントについて】 「子供が考えること」（各頁の運動例資料左下参照）



「よし。やってみよう」

「やってみてどうだった？」

「どうやったらうまくできるのかな？」

「仲間と一緒に運動のポイントを話し合ってみよう。」

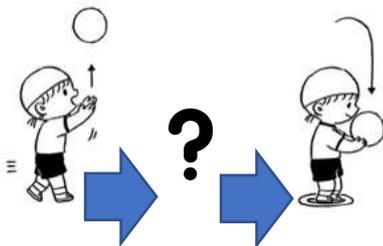
「何に気を付けて行ったのかな？」

「うまくできたのは、なぜだろう？」

「ポイントが分かったから、もう一度試してみたい」



④【運動の工夫について】 「教師が指導すること」 「子供が考えること」（各頁の運動例資料右下参照）



「もっと、タイミングや力の入れ具合を高めるためには、どのように行えばよいだろう？」

「工夫の仕方は『姿勢、方向、用具』などがおすすめかな。」

「私は、投げてから、一度しゃがんで、床にタッチしてからケンステップの中でキャッチできるようになりたいな。」

「どうして、その動きをしようと思ったのかな？」

「ボールを投げてから、間に動きを入れても、投げ上げる力を調整してキャッチできるようにになれば、さらに動きが高められているのではないかと思ったからです。」

「そうだね、いろいろな高さで試していくと、力の入れ具合がどんどん高まっていきそうだね。次は、どんな動きを高めようか？」



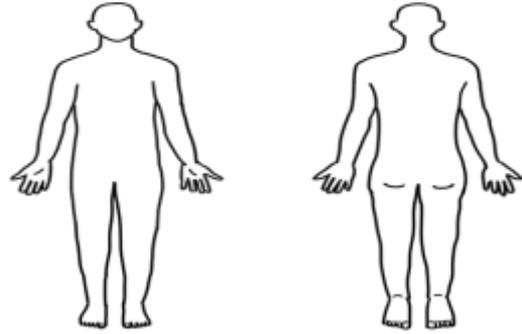
【体の柔らかさを高めるための運動】

ゴムひもくぐり

この動きは…

○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。)

どこが、伸びているかな？



【この運動のポイントは…】

- 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。

【もっと伸ばすためにはどうしたらよいか？】

【どこが、伸びているかな？】

【この運動で柔らかくなる場所はどこかな？】

- ゴムひもの幅を広く・狭くしながら行う。
- ゴムひもの本数を増やして行う。
- ゴムひもの本数を増やして、高さや低さに違いを付けて行う。

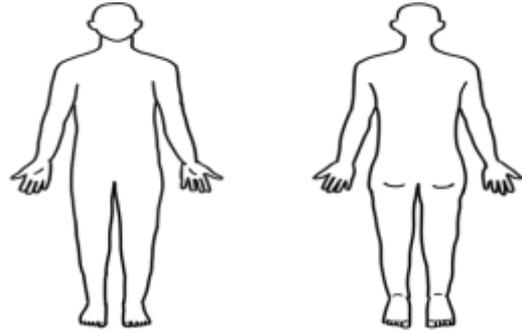
【体の柔らかさを高めるための運動】

ボール転がし

この動きは…

- 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。

どこが、伸びているかな？



【この運動のポイントは…】

- 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。

【もっと伸ばすためにはどうしたらよいか？】

【どこが、伸びているかな？】

【この運動で柔らかくなる場所はどこかな？】

- 長座の姿勢(姿勢を変える)で行う。
- ボールの大きさを変えて行う。
- 人数を増やして行う。

【巧みな動きを高めるための運動】

バンブーステップ

この運動で高まるのは、

タイミング 力の入れ具合
バランス **リズムカル**

この動きは…

○ゴムにひっかからないように、4拍子や3拍子リズムに合わせて跳ぶ。

○どのようにすればタイミングよく入れるか、どのようにすればリズムカルに跳べるか考えながらやってみよう。



【何に気を付けたかな…】

【うまくできたのは、なぜだろう…】

○トンパツパツのリズムに合わせて跳ぶ。

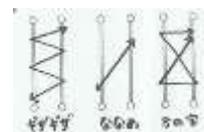
○なわ(棒)をよく見て、動きに合わせて跳ぶ。

【もっと、タイミングよく動いたり、リズムカルに動いたりするためには、どのように行えばよいだろう？】

○姿勢の工夫をする。

⇒片足、両足、縦向き、横向き

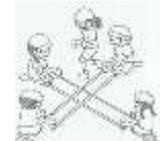
○移動をする。



○2組で行う。

⇒しゃがむ。

⇒ボールを取る。



【巧みな動きを高めるための運動】

短なわ(2人組)

この運動で高まるのは、

タイミング 力の入れ具合
バランス リズミカル

この動きは…

- 仲間が跳んでいる縄に「入り」→「跳ぶ(3回程度)」→「抜ける」。
- どうやったらタイミングよく縄に入れるか、どうやったらリズミカルに跳ぶことができるか考えてみよう。



【何に気を付けたかな…】

【うまくできたのは、なぜだろう…】

- わきをしめて、手首でなわを回す。(回し手)
- なわが目の前を通り過ぎたときに入る。(跳び手)
- 一定のテンポで跳ぶ。

【もっと、タイミングよく動いたり、リズミカルに動いたりするためには、どのように行えばよいだろう?】

- 回し方を変える。
⇒後ろ回し
- 跳び方を変える。
⇒ケンケン、グーパー、駆け足など。
- 入る位置を変える。
⇒縄を回している人の前、横など。

【巧みな動きを高めるための運動】

長なわ

この運動で高まるのは、

タイミング 力の入れ具合
バランス リズミカル

この動きは…

- 回っているなわを跳び、反対側に抜ける。
- どうやったらタイミングよくなわに入れるか、どうやったらリズミカルに跳ぶことができるか考えてみよう。



【何に気を付けたかな…】
【うまくできたのは、なぜだろう…】

- 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。
- 出るときは、なわの外に向かって走り抜ける。

【もっと、タイミングよく動いたり、リズミカルに動いたりするためには、どのように行えばよいだろう？】

- 姿勢を変える。
⇒回転、ケンケン、しゃがむ、横向き。
- 跳びながら用具を操作する。
⇒ボール、短なわ。
- 入り方や出方を変える。
⇒ブーメラン跳び。



【巧みな動きを高めるための運動】

スラックレール

この運動で高まるのは、

タイミング 力の入れ具合
バランス リズミカル

この動きは…

- スラックレール(※平均台)を目的の場所まで落ちずに移動する。
- どのように移動すると落ちずに移動できるか考えながらやってみよう。



【何に気を付けたかな…】
【うまくできたのは、なぜだろう…】

- 両手でバランスをとる。
- 遠くを見るように目線を上げて移動する。
- おなかを意識しながら移動する。

【もっと、バランスよく動くためには、どのように行えばよいだろう?】

- 移動の仕方を変える。
⇒横向き。
- 移動している途中で姿勢を変える。
⇒しゃがむ。
⇒ボールを取る。

【巧みな動きを高めるための運動】

ボールキャッチ

この運動で高まるのは、

タイミング 力の入れ具合
バランス リズミカル

この動きは…

- ボールを投げ上げ、ボールを目標とするケンステップに移動してキャッチする。
- どのように投げると目標のケンステップでキャッチできるか考えながらやってみよう。



【何に気を付けたかな…】

【うまくできたのは、なぜだろう…】

- ボールの落ちてくるところにすぐに移動する。
- ボールをよく見て、体の中心でキャッチする。
- 膝を使って投げると高く投げ上げることができる。

【もっと、タイミングや力の入れ具合を高めるためには、どのように行えばよいだろう？】

- いろいろな投げ方をする。
⇒片手、バウンド。
- キャッチするまでに動きを加える。
⇒拍手、しゃがむ、回る
- いろいろなキャッチの仕方をする。
⇒頭の上、片手、背中、寝ながら、ジャンプして、しゃがんで。

【巧みな動きを高めるための運動】

ボールドリブル

この運動で高まるのは、

タイミング **力の入れ具合**
バランス リズミカル

この動きは…

- ボールを弾ませる位置をケンステップの中に限定して、ドリブルをする。
- ねらった場所へドリブルをするにはどうすればいいか考えながらやってみよう。



【何に気を付けたかな…】
【うまくできたのは、なぜだろう…】

- ボールだけを見ずに、視線は前を見る。
- 前へ押し出すようにつく。
- 体の横でボールをつく。

【もっと、力の入れ具合を高めるためには、どのように行えばよいだろう？】

- ケンステップの距離を変える。
- ドリブルする腕を変える。
- 限定したケンステップの色の上だけでドリブルする。

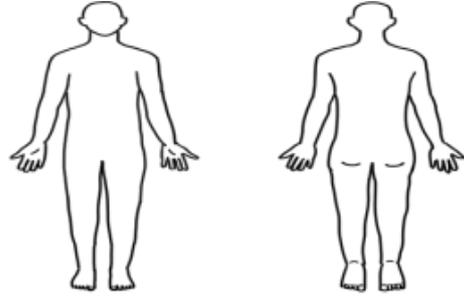
【力強い動きを高めるための運動】

自分運び

この動きは…

- ロープを手繰り寄せながら、自分の体を運んでいく。

どこに力が入っているかな？
どうやったら力が入りやすいかな？



【この運動のポイントは…】

- 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。
- 視線を上げて移動する。
- おなかを意識しながら移動する。

【どうやったら、もっと力強い動きは高められるかな？】

- 引くリズムや速さを変える。
- おもり(ペットボトル)を抱えながら行う。
- 姿勢を変える。
⇒ 膝立ちや正座の姿勢で行う。

【力強い動きを高めるための運動】

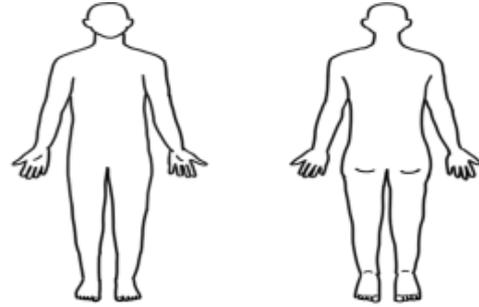
跳び箱ずもう

この動きは…

互いが跳び箱の一段目を間に向かい合い、跳び箱の一段目を前に押し出す。

どこに力が入っているかな？

どうやったら力が入りやすいかな？



【この運動のポイントは…】

- 脇を締める。
- 低い重心で(腰を低く)行う。
- 腕だけで押さずに、足で踏ん張るように押し出す。

【どうやったら、もっと力強い動きは高められるかな？】

- 相手を変える。
- 姿勢を変える。
⇒踏ん張る足の位置を前後。
でなく左右に開く。

【動きを持続する能力を高めるための運動】

ペース走

「どのように行ったら動き続けられるかな？」

動きを持続する能力

この動きは…

- 同じペースを意識しながら300～600m程度の距離を走る。
- 自分に最適なペース(「できるだけ速く」かつ「最初から最後まで同じペース」)を探しながら取り組んでみよう。



【この運動のポイントは…】

- 呼吸を整えながら走る。
- 手の振り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。

【さらに高めるためにどんな工夫ができるかな？】

- ストライドを広げて、もう少し早いペースで走る。
- もう少し遅いペースで、呼吸を整えながら走る。
- 腕をもっと振って早いペース(ピッチ)で走る。

【動きを持続する能力を高めるための運動】

リズム短なわ

「どのように行ったら動き続けられるかな？」

動きを持続する能力

この動きは…

- 音楽(リズム)に合わせて、いろいろな短なわの技を跳んでみよう。
- 自分の体の動きに合った、リズム短なわの続け方を考えながら取り組もう。



【この運動のポイントは…】

- 呼吸を整えながら跳ぶ。
- 曲に合わせて、一定のテンポで跳ぶ。
- つま先で跳ぶ。

【さらに高めるためにどんな工夫ができるかな？】

- 曲のテンポを変える。
⇒0.8倍速。1.2倍速。
- 技の難易度を上げる。
- 曲の時間を伸ばす。