

菅生小学校「多様な動きをつくる運動」

1・3・4年生 7人 指導者 安東 瑞恵 教諭

領域	低学年	中学年	高学年
体づくり運動	体づくりの運動遊び 体ほぐしの運動あそび 多様な動きをつくる運動 あそび	体づくり運動 体ほぐしの運動 多様な動きをつくる運動	体づくり運動 体ほぐしの運動 多様な動きをつくる運動

1. 授業の流れ

- 主運動につながる活動（補助運動）…
- 活動Ⅰ（習得）…
- 活動Ⅱ（活用）…

2. 「体づくり運動」の基礎・基本（みんなのたいいく参照）

○体ほぐしの運動

- ・体を動かす心地よさ、楽しさを味わことができる活動
- 集団での活動を通して協力したり助け合ったりして運動する楽しさ心地よさを味わう

○多様な動きをつくる運動

①基礎的な技、感覚づくりを低学年のうちに丁寧に指導したい。

- ・体のバランスをとる運動 …立つ、座る、回る、ケンケン、「かた足」バランス寝転ぶ、（平均台など）渡る、ケンケンパ
- ・体を移動する運動 …這う、歩く、走る、跳ぶ、はねる、登る、下るなど
- ・用具を操作する運動 …ボール、フラフープ、縄、竹馬、一輪車等を使った活動
投げる、捕る、くぐる、乗るなど
- ・基本的な動きを組み合わせる運動…

②サーキット運動の活用（例）…体づくり運動あそびの中から選んで組み合わせるとよい。

- マットの場 …ゆりかご、だるま転がり、前まわり（前転）、後ろころがり（後転）
- ろくぼく …上り、下り、かべ倒立
- 平均台 …平均台わたり、跳び越し
- フラフープ …まわす、とぶなど

○技の見合い

- ・ペアやグループで技を見合う。上手にできていたところを伝え合う活動を入れる。
- ・動画や写真で視覚的に観ることができるようにする。
※NHK for school 「はりきり体育ノ介」動画活用も有効
- ・ICT 機器（iPad 等）の活用で自分の体の動かし方を振り返る。

○学年差や運動能力差をどううめるか → ルールや場・道具の工夫

- ・ルールの工夫 …回数や種類で差をつける。得点で差をつける。場や道具を変えてチャレンジ。
例) 低学年…ゆっくりコース、高学年…チャレンジコース
- ・道具の工夫 …やわらかいボール、軽いボール ⇒ 恐怖心の払拭
- ・場の工夫 …つまずきに対する手立て、サポートを講じる。
- ・役割を持たせる。…高学年（リーダー、キャプテン、お手本）

○ゲーム的要素を加える。

- ・回数や速さで勝敗を決める。
（時間内に何個的に当てたか）

3. その他

- 動的ストレッチ 共有フォルダ⇒各活動⇒教科⇒小学校⇒体育⇒動的ストレッチ
- 伝承遊び 「とび出せ 元気 大分っ子」