

# 多様な動きをつくる運動(遊び)



文部科学省



# 「多様な動きをつくる運動(遊び)」の位置付け

## 1 体づくり運動の構成

低学年	中学年	高学年
体 ほ ぐ し の 運 動		
多様な動きをつくる運動遊び	多様な動きをつくる運動	体力を高める運動

運動する子どもとそうでない子どもの二極化の傾向や子どもの体力の低下傾向が依然深刻な問題となっていることから、「体づくり運動」を低学年から示すとともに、第1学年から第6学年までのすべての学年において発達の段階に応じた指導内容を取り上げ指導することとしました。

## 2 低学年・中学年における体づくり運動の内容 (小学校学習指導要領 第9節 体育より)

### (1) 運 動

#### 〈低学年〉

次の運動を行い、体を動かす楽しさや心地よさを味わうとともに、体の基本的な動きができるようにする。  
ア 体ほぐしの運動では、心と体の変化に気付いたり、体の調子を整えたり、みんなでかかわり合ったりするための手軽な運動や律動的な運動をすること。  
イ 多様な動きをつくる運動遊びでは、体のバランスをとったり移動をしたりするとともに、用具の操作などをすること。

#### 〈中学年〉

次の運動を行い、体を動かす楽しさや心地よさを味わうとともに、体の基本的な動きができるようにする。  
ア 体ほぐしの運動では、心と体の変化に気付いたり、体の調子を整えたり、みんなでかかわり合ったりするための手軽な運動や律動的な運動をすること。  
イ 多様な動きをつくる運動では、体のバランスや移動、用具の操作などとともに、それらを組み合わせること。

### (2) 態 度

#### 〈低学年〉

運動に進んで取り組み、さまりを守り仲よく運動をしたり、場の安全に気を付けたりすることができるようにする。

#### 〈中学年〉

運動に進んで取り組み、さまりを守り仲よく運動をしたり、場や用具の安全に気を付けたりすることができるようにする。

### (3) 思考・判断

#### 〈低学年〉

体づくりのための簡単な運動の行い方を工夫できるようにする。

#### 〈中学年〉

体づくりのための運動の行い方を工夫できるようにする。

## 3 多様な動きをつくる運動(遊び)について (参考:小学校学習指導要領解説 体育編) ※下線は中学年のみ

低学年・中学年においては、発達の段階から体力を高めることを学習の直接の目的とすることは難しいが、将来の体力の向上につなげていくためには、この時期にさまざまな体の基本的な動きを培っておくことが重要であることから「多様な動きをつくる運動(遊び)」が規定された。

多様な動きをつくる運動は、体のバランスをとったり移動をしたりする動きや、用具を操作したり力試しをしたりする動きを意図的にはぐくむ運動を通して、体の基本的な動きを総合的に身に付けるとともに、それらを組み合わせた動きを身に付けることをねらいとして行う運動である。

多様な動きをつくる運動は、次のような運動で構成される

- (ア) 体のバランスをとる運動 (イ) 体を移動する運動 (ウ) 用具を操作する運動  
(エ) 力試しの運動 (オ) 基本的な動きを組み合わせる運動



## 「多様な動きをつくる運動(遊び)」の導入と意義

### 児童の発達の段階と基本的な動きの習得

小学校の低学年・中学年においては、脳・神経系が急激に発達します。そのため、この時期は、見る、聞く、触れて感じるなど様々な感覚を働かせたり、手や足をはじめとする多くの運動器官を動かしたりしながら、体のバランスをとって運動すること、いろいろな方向に移動すること、用具などの動きにタイミングよく反応すること、力の入れ具合を調整することなど基本的な動きを習得することに適しています。



### 遊びや生活習慣の変化と課題

一方、現代は、少子化、都市化、情報化などにより、子どもたちの遊びや生活習慣が大きく変化しています。運動遊びが減ったり、日常生活が便利になったりしたことにより、体を動かす機会だけでなく、経験する動きの種類も減少しています。そのため、幼児の走る、跳ぶ、投げる、押すなどの基本的な動きの習得は低い段階にとどまっているという指摘があります。

児童においても同様に、基本的な動きに加えて、それらを同時に行ったり、連続して行ったりするなど運動を組み合わせることについても十分身に付いていない傾向が見られます。



### 多様な動きをつくる運動(遊び)の考え方

こうしたことから、新学習指導要領では、小学校低学年・中学年のうちに「基本的な動きを総合的に身に付ける」ことをねらいとして「体づくり運動」の内容に「多様な動きをつくる運動(遊び)」が位置付けられました。

低学年・中学年においては、体力を高めることを直接の目的として行うのではなく、楽しく運動しながら、体の基本的な動きを身に付けることが重要です。そのことによって、動きの感覚が磨かれ、動きのこつをつかみやすくなりなります。このように、この時期に基本的な動きを身に付けることは、将来的な体力の向上や様々なスポーツの技能を習得しやすくすることにつながります。







## 基本的な動きの身に付け方と授業づくり

### 基本的な動きの身に付け方

「多様な動きをつくる運動(遊び)」は、体を動かす楽しさや心地よさを味わうとともに、体の基本的な動きを総合的に身に付けることをねらいとしています。

「体の基本的な動きを身に付ける」ということには、二つのとらえ方があります。

一つ目は、回る、這う、くぐる、運ぶなどの多様な動きを経験することによって、動きのレパートリーを増やしていくことです。このことが、「多様な動きをつくる運動(遊び)」のねらいの中心です。

二つ目は、一つ一つの基本的な動きを何度か経験することによって、無駄な動作を少なくし、動きの質を高めていくことです。

また、「総合的に身に付ける」ということは、特定の運動(例えば「体を移動する運動」)だけを重点的に扱うといった考えではなく、四つの運動をバランスよく扱い、基本的な動きを身に付けていくことが大切であることを示しています。

つまり、「多様な動きをつくる運動(遊び)」では、日常生活や遊びの中に現れる運動遊びや運動を意図的に授業で取り上げ、子どもたちに経験させることで、体の基本的な動きをバランスよく身に付けることをねらいとしています。

### 授業づくりの考え方

体の基本的な動きを総合的に身に付けるためには、動きをじっくり経験したり、工夫したりするための十分な活動の時間を確保するとともに、1単位時間の授業の中で複数の運動(例えば「体のバランスをとる運動(遊び)」と「用具を操作する運動(遊び)」)を取り上げるなど、子どもたちの興味・関心の持続や心身の発達の段階を配慮することが求められます。

また、単元を構成する際には、子どもたちの運動経験や動きの習得の実態などを踏まえることが必要です。例えば、子どもたちが初めて経験する動きの場合は、子どもたち自身がどんな動きなのかかわかっていないと、動きのこつをつかむことが困難ですので、教師が一つ一つの動きを提示し「動きを確認しながら運動する時間」を設定することが考えられます。また、子どもたちが動きのこつをつかんでいるようであれば、子どもたちの興味・関心に応じて「動きを選び、工夫しながら運動する時間」を設定することが考えられるでしょう。ただし、単調な動きの反復に終始する授業にならないよう注意が必要です。子どもたちが楽しく運動に取り組めるように工夫した授業づくりが求められます。また、指導の方法は固定したものではなく、ねらいや指導内容を明確にした上で、子どもや学校の実態、施設や環境などを考慮し、柔軟に工夫することが大切です。

