

体づくり運動

体づくり運動について



●●●このような領域です●●●

- 体ほぐしの運動は、体を動かす楽しさや心地よさを味わうことにより、自分や仲間の体の状態に気が付き、体の調子を整えたり、仲間と豊かに交流したりする運動です。
- 体力を高める運動は、直接的に体力を高めることをねらいとしています。一人一人の児童が、体力を高めるためのねらいをもって運動を行うことに、他の運動との基本的な違いがあります。 → 解説 P.13・14・62

●●●このような内容の構成です●●●

低学年	中学年	高学年
体づくり運動	体づくり運動	体づくり運動
体ほぐしの運動	体ほぐしの運動	体ほぐしの運動
多様な動きをつくる運動遊び (ア)体のバランスをとる運動遊び (イ)体を移動する運動遊び (ウ)用具を操作する運動遊び (エ)力試しの運動遊び	多様な動きをつくる運動 (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	体力を高める運動 (ア)体の柔らかさ及び巧みな動きを高めるための運動 (イ)力強い動き及び動きを持続する能力を高めるための運動

●●●このような内容を指導します●●● → 解説 P.61 ~ 64

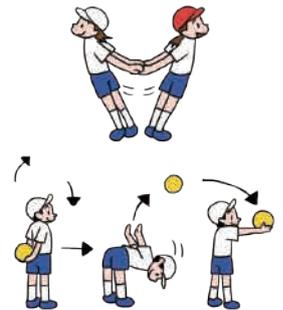
(1) 運動



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、体力を高めることができるようにする。

- ア 体ほぐしの運動では、心と体の関係に気付いたり、体の調子を整えたり、仲間と交流し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 体力を高める運動では、ねらいに応じて、体の柔らかさ及び巧みな動きを高めるための運動、力強い動き及び動きを持続する能力を高めるための運動をすること。

高学年の発達の段階を考慮し、体の柔らかさや巧みな動きを高めるための運動に重点を置きます。



(2) 態度



- 運動に進んで取り組むこと。
- 約束を守り、仲間と助け合って運動をすること。
- 場や用具の安全に気を配ること。



「自己の最善を尽くす(高学年の目標)」という態度は、さまざまな運動場面を通して大切に育てていきます。

(3) 思考・判断

ダンボールからコーンに用具を変えてやってみよう。



- 自己の体の状態や体力に応じて、運動の行い方を工夫すること。

運動の行い方を工夫するためには、運動のねらいや行い方を知り、自分の体力に合った運動を選びます。

授業づくりの視点

●●● 授業づくりの考え方 ●●● → 解説 P.13・14・62～64

体ほぐしの運動では、技能や体力の向上を目指すのではなく、手軽な運動や律動的な運動を行い、体を動かす楽しさや心地よさを味わうことができますようにします。その際、体の調子を整えたり仲間と豊かに交流したり、自分の心と体の変化に気付いたりすることを大切にします。

体力を高める運動では、直接的に体力を高めることをねらいとします。児童一人一人が体力を高めるためのねらいをもって運動することを大切にします。単調な運動を続ける・・・といった授業にならないように「体力を高めるためにどのような運動をするとういのか」について運動を通して学ぶことを大切にします。

●●● こんなところがポイントです ●●●

児童がねらいをもち、意欲的な活動になるように工夫の視点を明確にする

高学年では、児童がねらいをもち、自ら課題に取り組めるようにすることが大切です。そのために、教師は体づくり運動のねらいを明確にするとともに運動の場や用具の使い方などの工夫の視点を示し、児童が進んで運動の行い方を工夫することができるようにします。



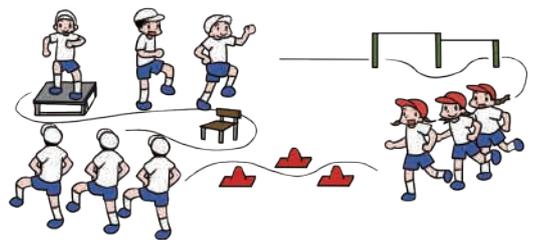
「活動を工夫する視点」言葉がけの例

- ・動き方やリズム、姿勢等を変え、運動の負荷を変化させてみよう。
- ・人数や用具等を変えてみよう。
- ・活動をゲーム化したり、競争したりしてみよう。

自己の体への気付きや動きの高まりが実感できるように行い方を工夫する

「体ほぐしの運動」では、ねらいに応じた運動を選んだり心や体の変化に気付いたりできるよう教師の発問を工夫します。

「体力を高める運動」では、動きの高まりが実感できるよう、まずは、正しい動きが大切であることを押さえます。また、活動を見合ったり、気付きを伝え合ったりし、自分の動きについて振り返ることができるようにします。さらに動きを工夫し、自分の体力に合った運動を選ぶことができるようにします。



運動が単調にならないように、運動を得点化、数値化、ゲーム化する等の方法が考えられますが、運動のねらいからそれないように留意します。



●●● 2年間の計画を考えます ●●●

<A校の例> 第5学年で、4つの運動を別々に取り上げて行う計画例

□ は5年生 □ は6年生

1～3	4～6	7・8	9・10	11・12	13～15	16～18	19～21	22～24
体ほぐしの運動	体ほぐしの運動	体ほぐしの運動	体ほぐしの運動	自分の体力に応じた運動を選んで取り組む	体ほぐしの運動	動きを持続する能力を高めるための運動 体の柔らかさを高めるための運動	力強い動きを高めるための運動 巧みな動きを高めるための運動	自分の体力に応じた運動を選んで取り組む

⇒ 4つの体力要素を一つずつ取り上げ、正しく運動を行う⇒自分の体力を知り、体力を高めることの必要性を感じとる⇒自分の体力に応じた運動を選び行う時間と活動を展開していくことも考えられます。

<B校の例> 第6学年で、体の柔らかさ及び巧みな動きを高める運動に重点を置いた場合の計画例

1～3	4～6	7・8	9・10	11・12	13～15	16～18	19・20	21～25
体ほぐしの運動	動きを持続する能力を高めるための運動 体の柔らかさ高めるための運動	自分の体力に応じた運動を選んで取り組む	力強い動きを高めるための運動 巧みな動きを高めるための運動	自分の体力に応じた運動を選んで取り組む	体ほぐしの運動	巧みな動きを高めるための運動 体の柔らかさ高めるための運動	力強い動きを高めるための運動 動きを持続する能力を高めるための運動	自分の体力に応じた運動を選んで取り組む

⇒児童の発達の段階を踏まえ、「体の柔らかさ及び巧みな動きを高めること」の時数を増やした展開の仕方も考えられます。その際、単位時間の展開の仕方を工夫し、単調な運動の繰り返しにならないよう工夫します。

体ほぐしの運動

具体的な指導内容



体ほぐしの運動では

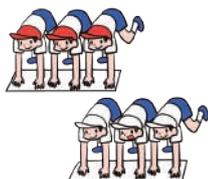
手軽な運動や律動的(リズムカル)な運動を行い、体を動かす楽しさや心地よさを味わうことによって、自分の体の状態に気づき、体の調子を整えたり、仲間と豊かに交流したりすることができることをねらいとして行われる運動です。特に心や体の変化への気づきを大切にします。 → 解説 P.62 第7集 P.18～20 体ほぐし V

解説に行い方の例として示されている運動(抜粋) → 解説 P.62 第7集 P.126～140 体ほぐし V

のびのびとした動作で用具などを用いた運動



仲間の動きを意識して動く



リズムを合わせて



風船でサッカー

リズムに乗って、心が弾むような動作で運動

ひき離そうとフェイントをかけて跳んだり、転がったりする。

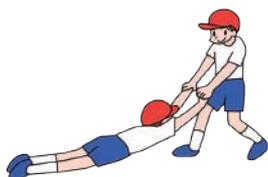


となりの人の手をたたいたり自分のひざをたたいたり変化をつけて

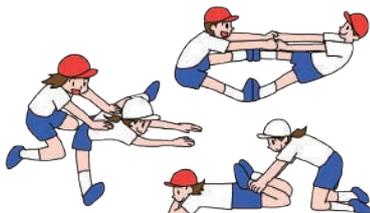


リズムによって、かけ声をかけて

互いの体に気づき合いながらペアでのストレッチング



気持ちのよいところまで押したり引っ張ったり



全身の力を抜いて

動作や人数などの条件を変えて、歩いたり走ったりする運動



リーダーのまねをして走る

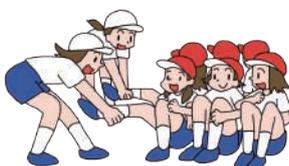


エンドレス鬼 つかまったら、逃げる。(つかまったら、追いかける。)

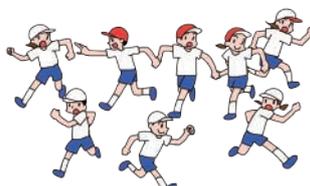


横一列でタイミングを合わせて

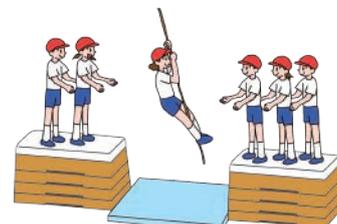
伝承遊びや集団による運動



仲間が引き抜かれないように



手つなぎ鬼



島から島へ

授業づくりの留意点

指導の充実のために → 解説 P.62 第7集 P.20～29 体ほぐし V

児童がねらいをもち、主体的な活動になるように工夫の視点を明確にする

・体ほぐしの運動のねらいを理解できるようにする

体への気付き

運動をすれば鼓動が高まり、筋肉に疲れを感じるなど様々な体の変化を知覚できます。同時に、運動すると心が軽くなったり、体の力を抜くとリラックスできたりすることなど、心と体が関係し合っていることに気付くことができます。

運動すると、体が温かくなるし、心もリラックスするね。



体の調整

体のコンディションを整えることは、心をほぐすことにもなり、精神的なストレスなど心と体の緊張をほぐす効果があります。また、日頃の運動不足を解消して体の調子を整えることができます。

毎日続けていると、体が軽くなった感じがするよ。

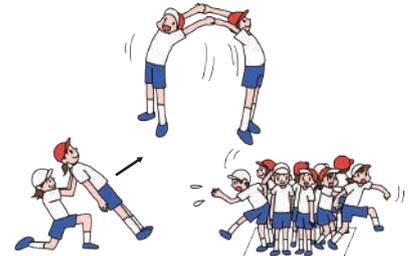


運動すると、気持ちがすっきりするね。



仲間との交流

直接仲間とかかわることで、仲間と歩調を合わせたり、支え合ったりして関わる楽しさを感じるとともに、仲間のよさを認め合う効果も期待できます。



・テーマに合った運動を選んで行う

テーマを決めて、それにあった運動をクラスやグループ、ペアなどでそれまでに経験したものから選んで行う。

<テーマ例:みんなで楽しめるように>



<テーマ例:器具を使って>



今までの学習を生かし、児童が運動を選択して楽しむ工夫を。

自己の心や体の変化への気付きを促すように行い方を工夫する

温かな雰囲気をつくり、気付きを促す言葉がけを工夫する。

- ・ 仲間との触れ合いが深まる運動を提供する。
- ・ いい動きや明るい表情が見られたらほめて意欲を高める。
- ・ 「体ほぐしの運動」について気付いたことを問いかけ、心や体の変化を振り返り実感できるようにする。

高学年では、特に心と体が関係し合っていることに気付かせたい。また、気付いただけで終わるのではなく、気付きを基にテーマを決めて運動を選んだり、他の運動の導入に活かしたりできるようにしていく。

児童のこんな姿を目指します

テーマを基に仲間と一緒にできる運動を選んでしました。友達に合わせるように協力したら、タイミングが合うようになりました。



友達とぶつからないように間隔に気をつけながら楽しく運動することができました。



友達と交流することを意識して運動しました。アドバイスをしたり、アドバイスしてもらったりして工夫して運動しました。

