

子どもたちの未来のために！

《改訂》運動身体づくりプログラム

～ 解 説 ～

育もう！



「動ける体」



「動きたい体」

平成26年3月
福島県教育委員会

目 次

はじめに	1
1 運動身体づくりプログラムとは	3
2 《改訂》運動身体づくりプログラム	5
(1) 屋内プログラム	
(2) 屋外プログラム	
(3) 《改訂》運動身体づくりプログラムについて	
3 個別の運動のポイント	7
(1) スキップ	
(2) イヌ走り	
(3) カニ走り	
(4) カエルの足打ち	
(5) ウサギ跳び	
(6) カンガルー跳び	
(7) アザラシ歩き	
(8) バック走	
(9) クモ歩き	
(10) クロスステップ	
(11) 投 運 動	
4 実態に応じた指導の在り方	13
(1) 距 離	
(2) 回 数	
(3) 交 差	
5 1年生への導入について（例）	14
6 教師の指導の在り方	16
(1) 教師の立ち位置	
(2) 教師の言葉かけ	
7 自校化する際の留意点	17
8 マンネリ化に対応するための工夫	17
(1) マンネリ化に対応するためのキーワード	
(2) マンネリ化に対応するための工夫	

はじめに

運動身体づくりプログラムの改訂版をお届けします。

運動身体づくりプログラムのはじまり

最初のプログラムは、平成18年8月に作成しました。その経緯は、前解説書の「はじめに」で紹介してありますが、福島県の児童・生徒の体力低下やその時代の要請を汲んだものでした。検討委員には、県内7方部の小学校教員に集まっていただき、いわばボトムアップでこの現状に何らかの対応をしようとチームが組織されました。委員全員、何とかして福島県の子どもたちの体力を向上させようという思いはありました。しかし、まるでゼロからのスタートであったため、しばらくの間皆目見当がつかず、全員で頭を抱えたことを覚えています。

そうした中から、対応策の方針として「単に調査の数値をあげることのみを目標としてはならないこと」、「小学校体育の目的の中に位置づくものであること」、「小学校教員が手軽に取り組むことができるものであること」が確認されました。そして、これらを実現するために、体育授業の準備運動時に繰り返し楽しく実践できるプログラムを開発することとなりました。そうして出来上がったのが「運動身体づくりプログラム」です。運動身体とは、「動きたい体」「動ける体」を統合したものとして、命名しました。

見えてきた課題

こうして作成されたプログラムはDVD化され、県内のすべての小学校に3部ずつ配布されました。また、県内各地域で講習会等も開催し、プログラムの実践を推進していきました。その結果、実施年度以降の「体力・運動能力テスト」の全国平均値との比較では、本県児童・生徒の体力に徐々に向上の兆しが見られてきました。しかし、プログラム導入4年目あたりから、成果も停滞気味になり、現場の先生方からは、「マンネリ化してきた」、「主運動に応じたプログラムが欲しい」、「1年生への導入に難しさがある」、「全員が取り組むことができていない」、「自校化という名の下にプログラム内容を削りすぎている場合がある」等の声が聞こえてくるようになりました。

これらのことを受けて、新しいプログラムを作成しなければと何人かの小学校教員に声をかけ、改善策について検討を始めていました。その矢先、平成23年3月11日の東日本大震災に見舞われました。被災後の運動不足による児童・生徒の体力低下が心配されていましたが、実際に平成24年度、25年度のテストの結果に見られる子どもたちの体力の低下は著しいものでした。このままでは、本県の子どもたちの体力は低下し続け、成人になってからの生活にも支障をきたしかねません。新しいプログラムの作成が急がれました。

新たなプログラムへ

そこで、これまで検討を続けていたメンバーを中心として、福島県教育委員会の委嘱により「運動身体づくりプログラム検証委員会」を立ち上げ、新しいプログラムの完成を急ぐことになりました。

その結果出来上がったのが、この「《改訂》運動身体づくりプログラム」です。基本的な内容は、あえて前回と同じにし、誰でも手軽に取り組めるように運動内容を厳選しました。また、子どもが動きを楽しむことができるように配列を工夫しています。

リズムをとるために今回も太鼓を使用していますが、太鼓をたたくことに抵抗を感じている先生方のために、太鼓の音を録音したCDも作成しました。最初はこのリズムに合わせて、先生方も太鼓をたたいてみて下さい。そのうち子どもの気持ちを汲み取りながらリズムを打っている自分に気づくはずです。

この解説書及びDVD、CDを活用して、福島県の子どもたちの基礎的運動能力を向上させ、生涯にわたって運動を楽しむことができる運動身体を持った子どもに育てていきましょう。

福島大学 森 知高

《改訂》運動身体づくりプログラム実施にあたって

「《改訂》運動身体づくりプログラム」の実施にあたっては、解説書及びDVD、CDを以下のようにご活用下さい。

【解説書】

解説書には、現場の先生方からの要望に応えるため、実態に応じた指導の在り方や教師の指導の在り方、自校化する際の留意点、マンネリ化に対応するための工夫等について分かりやすくまとめられています。

ぜひご一読いただき、よりよい運動身体づくりプログラムの実践に役立てて下さい。

【DVD】

DVDには、「屋内・屋外プログラムの理想の流し方」や「個別の運動」、「動きのバリエーション」、「つまずきやすい動きの指導のポイント」が映像でおさめられています。本プログラムに関する研修及び個別の運動や発展的な動きの確認等に役立てて下さい。

【CD】

CDには、低学年及び中・高学年のリズム太鼓の音源がおさめられています。音源は、屋内プログラムを3列で流すことができるように録音しました。リズム太鼓をたたくことに抵抗がある場合には、授業でこの音源を流し、その音に合わせてリズム太鼓をたたいてみることから始めてみて下さい。

1 運動身体づくりプログラムとは

「運動身体（うんどうしんたい）」とは、「動ける体」と「動きたい体」を統合させた身体という意味で名付けた言葉です。「運動身体づくりプログラム」は、体力向上だけでなく、体育の諸目的を視野に入れ、「動ける」「動きたい」を合わせ持った身体を育てるプログラムです。

図-「運動身体づくりプログラムの構造（P.4）」をご覧ください。運動感覚の形成をプログラムの中心に位置づけ、特に福島県の子どもの実情を考慮して、リズム感覚、腕支持感覚、逆さ感覚、投感覚の育成を重視しています。

これらの運動感覚を養うことができる「面白く楽しい（Fun）」運動をする中で、体力づくりと動きづくりが融合され、「動ける体」が育成されます。

そしてプログラムの実践を続け、動けるようになった体を実感することで「（やれば）できる力（Competence）」が養われます。

この「（やれば）できる力」に基づいた「できそうだ」-「できる」-「私ってすごいかも」-「もっと試してみよう」という繰り返しが「自信（Confidence）」を培います。

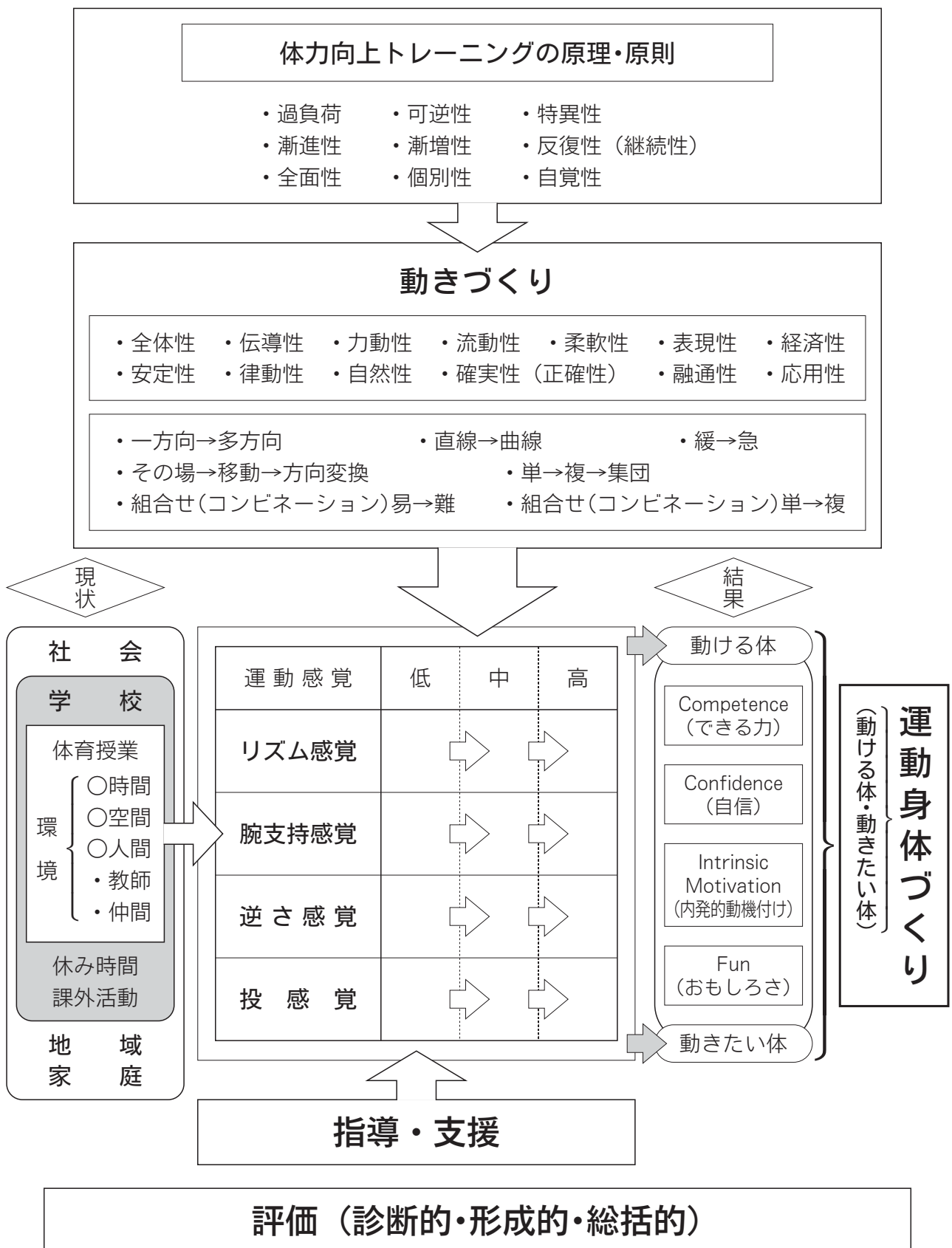
運動が楽しいことを知り、できる力と自信を持った子どもは、興味のある運動課題が目の前に現れたとき、「やってみたい」という「内発的動機付け（Intrinsic Motivation）」が働きます。こうして「動きたい気持ち」が生じ、「動きたい体」が育成されます。これが運動身体を形成する過程です。

このプログラムは、常に評価をともなってこそ有効です。事前に子どもたちの現状と課題を知る「診断的評価」。実践中の指導・支援の妥当性を検討し適正化を図る「形成的評価」。そしてこれまでの成果を問う「総括的評価」があってこそ、子どもは順調に運動身体を形成していきます。

体力向上の成果を上げるためには、図にあるような体力向上トレーニングの諸原理・原則を生かす必要があります。また動きづくりでも図にあるような様々な観点が考慮されなければなりません。子どもたちが、面白く楽しいと感じる運動感覚を養う運動種目に、これらの体力向上トレーニングの原理・原則や動きづくりの観点を加え、さらに子どもたちの発達段階に即した適時性を考慮してメニューを構成しています。

ここに取り上げている運動は、基礎的・基本的なものばかりです。動きの観点を押さえて、正確にできるようになることが「動ける体」を養う上で重要です。「個別の運動ポイント」を示しましたので指導の参考にして下さい。

この運動プログラムの粛々とした実践が「動ける・動きたい体（運動身体）」を育成するものではありません。子どもたちを真に「運動身体」にするには、ここまで述べてきたFun, Competence, Confidence, Intrinsic Motivationと、これらが作用する運動身体形成の過程を理解した教師の適切な指導と支援が欠かせません。是非この「運動身体づくりプログラム」の趣旨についてご理解の上、積極的に授業に取り入れてみて下さい。



図一運動身体づくりプログラムの構造

2 《改訂》運動身体づくりプログラム

(1) 屋内プログラム

屋内プログラム	
	整列・挨拶・健康観察等
	準備運動
メニュー	① スキップ ② イヌ走り ③ カニ走り（1往復） ④ カエルの足打ち ⑤ ウサギ跳び ⑥ カンガルー跳び ⑦ アザラシ歩き ⑧ バック走 ※帰り：ダッシュ ⑨ クモ歩き ⑩ クロスステップ（1往復） ⑪ 投運動 ※帰り：ケンケン
	主運動

(2) 屋外プログラム

屋外プログラム	
	整列・挨拶・健康観察等
	準備運動
メニュー	① スキップ ② カニ走り（1往復） ③ カンガルー跳び ④ バック走 ※帰り：ダッシュ ⑤ クロスステップ（1往復） ⑥ 投運動 ※帰り：ケンケン
	主運動

※ このプログラム表をコピーし、リズム太鼓に付けてお使い下さい。

(3) 《改訂》運動身体づくりプログラムについて

① 内容について

運動感覚を養い、体力・運動能力の向上に結び付けることのできる運動は、様々あります。

しかし、今回の「《改訂》運動身体づくりプログラム」では、「運動感覚をバランスよく養うことができること」、「8分程度で実施でき、主運動の時間を十分に確保することができること」を条件に運動内容を厳選しました。そして、屋内11種類、屋外6種類の運動でプログラムを再構成しました。

② 順序について

子どもが「きつい、苦しい、つらい」と感じ、本プログラムに対する意欲が低下してしまうことを防ぐため、脚や腕に対する負担が偏らないように配慮し、順序を決めました。

③ 屋外プログラムについて

屋外プログラムは、教師の指導の負担を軽減するため、屋内プログラムの運動の中から、屋外で実施可能な運動をメニューとして構成しました。

実施する際には、各種目の距離をのぼしたり、回数を増やしたり、動きのバリエーションや鉄棒運動を取り入れたりする等、プログラムの運動強度が低下しないように工夫することが大切です。また、5種類のプログラムを短時間で実施し、残りの時間を投運動にあてることも可能となります。そうすることによって、投感覚が十分に養われ、投能力を高めることもできます。

DVDには、屋外プログラムの工夫例の一つとして、以下のような鉄棒運動を加えた流し方の映像がおさめられています。ぜひ、参考にしてください。

<鉄棒運動を加えた流し方（例）>

屋外プログラム（鉄棒運動編）		
メ ニ ュ ー	① スキップ	～ ふとんほし
	② カニ走り（1往復）	～ ふたの丸焼き
	③ カンガルー跳び	～ つばめ
	④ バック走 ※帰り：ダッシュ	～ こうもり振り
	⑤ クロスステップ（1往復）	～ 前回り
	⑥ 投運動 ※帰り：ケンケン	～ ほしがきゆらゆら

3 個別の運動のポイント

運動感覚を養い、体力・運動能力の向上に結び付けるためには、一つ一つの運動を正確に行えるようになることが大切です。

ここでは、それぞれの運動における「動きの留意点」、「声かけ（例）」を示しました。また、運動感覚をさらに養い、体力・運動能力を高めることができるようにするための「動きのバリエーション」も示しました。

(1) スキップ

① 動きの留意点

- ・腕を大きく振る。
- ・床（地面）をしっかりと押し蹴る。
- ・腰を高く上げる。



速いリズムのスキップ

② 動きのバリエーション

- ・高く。
- ・前方に大きく。
- ・速く。（リズム）



「腕を大きく振って！」

③ 声かけ（例）

- ・「腕を大きく振って」
- ・「腰を高く」
- ・「弾むように」

(2) イヌ走り

① 動きの留意点

- ・手の指先を前に向ける。
- ・膝をつかない。
- ・左右の手足を交互に出す。



膝をつかない

② 動きのバリエーション

- ・速く。（リズム）
- ・競争する。（速さ）

③ 声かけ（例）

- ・「前を見て」
- ・「お尻を高く」
- ・「膝を着かないで」

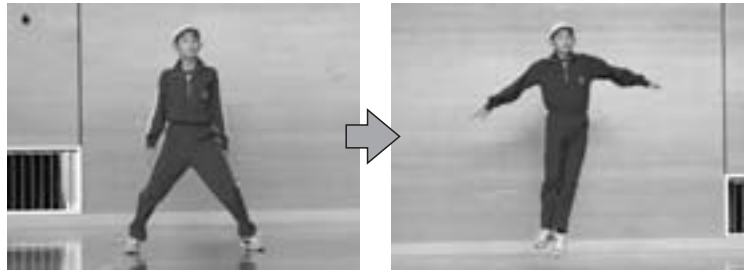


「お尻を高く！」

(3) カニ走り (1往復)

① 動きの留意点

- ・真横に進む。
- ・空中で両足を打つ。



空中で足を打つ

② 動きのバリエーション

- ・高く、大きく。
- ・腰の位置を一定にして、リズムを速く。
- ・途中で向きを変える。



リズムの速いカニ走り

③ 声かけ (例)

- ・「足をぶつけて」
- ・「弾むように」
- ・「おへその向きは」

(4) カエルの足打ち

① 動きの留意点

- ・手のひらに体重をのせる。
- ・床を見る。
- ・腰を高く上げる。



床を見る

② 動きのバリエーション

- ・足打ちの回数を増やす。
- ・立った状態から着手する。
- ・膝を伸ばして足を打つ。



膝を伸ばした足打ち

③ 声かけ (例)

- ・「手をパーにして」
- ・「床を見て」
- ・「足を振り上げて」
- ・「何回打てたかな」

(5) ウサギ跳び

① 動きの留意点

- 両足で前へ跳ぶ。(空中に浮くように)
- 両腕でしっかりと体重を受け止める。
- 脚を引きつける。



両足で前へ跳ぶ

② 動きのバリエーション

- より遠くに着手する。
- 手よりも前方へ足をつく。



両腕で体重を受け止める

③ 声かけ (例)

- 「前を見て」
- 「ピョンと遠くへ」
- 「何回で行けたかな」

(6) カンガルー跳び

① 動きの留意点

- 腕を前から後ろに引いて、膝を曲げる。
- 腕を前方に勢いよく振って、大きくジャンプする。
- 膝を曲げて着地する。



脚を引きつける

② 動きのバリエーション

- 競争する。(距離)



腕を前方に振って

③ 声かけ (例)

- 「イチ，ニー，サーン」
- 「腕を大きく」
- 「やわらかく着地するよ」



「やわらかく着地するよ！」

(7) アザラシ歩き

① 動きの留意点

- 指をしっかりと開き，肘を伸ばす。
- 両腕に体重をかける。
- 腕だけで前へ進む。



腕だけで前へ進む

② 動きのバリエーション

- 競争する。(速さ)
- 足の甲だけをつけて進む。
- 一歩(手)を大きく。



足の甲だけをつけて進む

③ 声かけ(例)

- 「ぐい，ぐい，ぐい」
- 「肘を伸ばして」

(8) バック走 ※帰り：ダッシュ

① 動きの留意点

- 腕をしっかりと振る。
- つま先から着地する。
- 腰を伸ばす。

② 動きのバリエーション

- 大股で行う。
- 切り返しをする。(バック走⇒前向きダッシュ)



大股で

③ 声かけ(例)

- 「腕を振って」
- 「転んだときは，おへそを見るよ」



バック走 ⇒ 前向きダッシュ

(9) クモ歩き

① 動きの留意点

- 腕にしっかりと体重をかける。
- 手足の歩調を合わせて進む。
- お尻を浮かせる。



お尻を浮かせる

② 動きのバリエーション

- お尻を高く上げる。
- 向きを変える。(後ろ向き⇒前向き⇒横向き)
- 競争する。(速さ)

③ 声かけ (例)

- 「お尻を高く上げて」
- 「おへそを天井に近づけて」



前向き



横向き

(10) クロスステップ

① 動きの留意点

- 真横に進む。(前クロス⇒横⇒後ろクロス⇒横…)
- 腰を捻って進む。

② 動きのバリエーション

- 捻りを大きくする。
- ステップのリズムを速くする。

③ 声かけ (例)

- 「お腹がよじれるように」
- 「しっかり脚を交差して」



「お腹がよじれるように！」

(11) 投 運 動 ※帰り：ケンケン

① 動きの留意点

- ・軸足（右投げなら右足）を投方向に対して横に向け、体重を乗せる。
- ・反対の足を投方向へ踏み出しながら、両手を大きく広げる。
- ・踏み出し足に体重を移動しながら、体の回転を使って腕を大きく振り抜く。

② 動きのバリエーション

- ・競争する。（距離）
- ・投げる角度を変える。
- ・助走をつける。



投げる角度を変える（上方向）

③ 声かけ（例）

- ・「両腕を大きく広げよう」
- ・「斜め上に投げよう」
- ・「イチ，ニー，サン」



「イチ！」



「ニー！」



「サン！」

【投運動にはタオルを使うと便利です！】



・タオルの先をしばります！



・人差し指と中指で結び目を挟み、親指を下にそえて持ちます！

4 実態に応じた指導の在り方

(1) 距 離

距離は、15m～20mが適当ですが、体育館や校庭の広さ、授業の人数、子どもの発達段階等の実態によって変えることが必要となります。

また、学年や学級の実態、種目、個々の運動能力の違いによっても、柔軟に距離を変えていくことも大切です。

距離を変えるとすると、時間内におさめるために距離を短くすることがあります。しかし、「実態に応じた指導」としては、距離を長くすることも大切な指導の一つです。

(2) 回 数

ウサギ跳びやカンガルー跳び、投運動では、場所や学年、個々の運動能力等の実態に応じて、回数を変えることが大切です。

始めから無理な回数を設定したり、子どもの能力が高まっているのに回数を増やさなかったりということでは、子どもが意欲的に取り組むことができなくなります。

「まずは○回から挑戦してみようね。」「上手になってきたから、今日は○回に挑戦してみよう!」「今日は校庭での授業だから、○回投げてどこまでいけるか競争しよう!」等の言葉かけをしながら、実態に応じて回数を工夫しましょう。

(3) 交 差

前列が折り返し地点に到着したあたりで次の列をスタートさせると、途中で2列が交差するようになります。交差させると以下のようなよさがあります。

- ・時間を短縮できる。
- ・休憩する時間が短くなるために運動強度が高まり、持久力が養われる。
- ・相手をかかわすという能力が養われる。
- ・交差するときに友達とタッチをすることで、友達との触れ合いが生まれる。

しかし、交差には「ぶつかる」という危険も伴います。子どもの実態に応じながら、徐々に交差を導入していくようにしましょう。

5 1年生への導入について（例）

1年生への「運動身体づくりプログラム」の導入は、1時間の授業を次のように工夫することにより、子どもが無理なくスムーズに、そして楽しく取り組めるようになります。



前半 <表現遊び>

T：「みんなは、どんな動物が好きかな？」

C：「イヌ！ウサギ！チーター！…」

T：「それじゃあ今日はね。」

（いろいろなどうぶつにへんしんしてみようと板書）

C：「え～！わぁ～！やった～！」

活動1

T：「今日は、みんなでいろいろな動物に変身してみるけど、自分が変身してみたい好きな動物を1つだけ決めてね。」

T：「決まったかい？」

C：「決まった！」

T：「それじゃあ広がって、自分が決めた動物に変身してみよう！」

（子どもは、体育館半面に広がり、動きに鳴きまねを加えながら思い思いに変身する。教師はリズム太鼓を打ちながら、一人一人に声をかけていく）

T：「それはネコだな。」

「強そうだな。ライオンかな。」

「かわいいウサギさんだね。」

（場面に変化をつける）

T：「おや？雨が降ってきたぞ。」

「強い風も吹いてきたよ。」

（集合）

T：「どんな動物に変身したのか、発表してみよう。」

（板書する）

T：「みんないろいろな動物に変身したんだね。それじゃあ次は、先生が決めた動物に変身してみるよ。みんなで同じ動物に変身するからね。」

（鳴き声を出さずに体や動きで動物を表すという約束をする）

活動2

活動1と同様の流れで、教師が変身する動物を指定しながら表現遊びを進める。

〔(例) ウサギ→サル→ゾウ→キリン→トリ→クジラ〕

後 半 <運動身体づくりプログラム>

T：「今度はね，今から先生が黒板に書く動物に変身してみるよ。」

(イヌ，ウサギ，アザラシ，クモ，カンガルー，カニと板書)

T：「今までは，みんな好きなように動いたけど，今度は先生と同じ動き方で動いてみるから，先生の動きをよく見て覚えてね。」

(3列横隊に整列し，横の間隔をとらせて座らせる)

T：「最初に変身する動物は何だっけ？」

C：「イヌ！」

T：「イヌの動き方を先生がやってみるよ。」

(お手本を見せる)

T：「それじゃあ，みんなもやってみよう。」

(リズム太鼓に合わせた試しの動き)



T：「6つの動物の動き方は覚えたかな。今度は先生のお手本なしでやってみるよ。」

T：「手を先に着くんだよ。(ウサギ跳び)」

T：「ひじを伸ばすよ。(アザラシ歩き)」

T：「おしりを着かないぞ。(クモ歩き)」

T：「両足一緒だよ。(カンガルー跳び)」

(集合)

T：「みんな汗びしょりになるまでがんばって運動したね。楽しかったかな？6つの動物は，次の時間からも変身するから，しっかり覚えようね。」

<1年生への導入における指導のポイント>

☆ 一連の流れと，それぞれの動きについて大まかにとらえさせる。

☆ 「動物に変身して動く楽しい！」と感じさせる。

6 教師の指導の在り方

指導にあたっては、子ども一人一人の動きのよさ、高まり、つまずき、やる気、友達との関わり方を見逃さないという教師の構えが大切です。

教師の構えは、立ち位置や言葉かけに表れます。教師の立ち位置やちょっとした言葉かけは、子どもの動きのよさを見取ったり、子どものやる気やのびのびとした動き、友達との豊かなかかわりを引き出したりするきっかけになります。



(1) 教師の立ち位置

運動身体づくりプログラムを指導する場合、教師は基本的に子どもが折り返す場所に位置取ります。しかし、ずっとそこにとどまるのではなく、左右に動きながら、できるだけ子ども一人一人に言葉かけをすることが大切です。

(2) 教師の言葉かけ

① 動きのよさを価値付ける

動きのよさを価値付けるためには、教師がよい動きのイメージを具体的にもち、そのイメージを子どもと共有することが大切です。

そして、よい動きは、その場で「本当によい動きだね」と心を込めて伝えるようにしましょう。

② 動きの高まりを価値付ける

動きの高まりは、時間をかけて表れてきます。したがって、動きや取組の変容を価値付けるためには、定期的に運動身体プログラムの取組を録画しておくことが大切です。録画したVTRは、子どもの動きの高まりを見取る上でとても役立ちます。

③ よい雰囲気をつくる

よりよい動きを目指している子どもを価値付けることは、「よい動きを目指そう！」という雰囲気を学級全体に広めることにつながります。また、最後まで粘り強く取り組んでいる子どもや、そういう子どもを見守り、励まし、アドバイスしている子どもを価値付けることは、学級全体に温かい雰囲気を広げていくことにつながります。

7 自校化する際の留意点

運動身体づくりプログラムを自校化する上で最も大切なことは、体力テストの結果等を分析し、高めたい体力・運動能力を洗い出すことです。そして、その向上が期待できる運動の回数や距離に変化をつけたり、動きのバリエーションを工夫したりすることで負荷を調節し、高めたい体力・運動能力の向上を図ることができるようにしましょう。

自校化という名の下に、プログラムの内容を削ってはいけません。バランスを欠いたプログラムでは、運動感覚を高めたり、体力・運動能力を向上させたりすることに結び付きません。

<自校化する際のポイント>

- ☆ 体力テストの分析による高めたい体力・運動能力の洗い出しをする。
- ☆ 運動身体づくりプログラムの内容は削らない。
- ☆ 回数や距離、動きのバリエーションによって負荷を調節する。

8 マンネリ化に対応するための工夫

(1) マンネリ化に対応するためのキーワード

① リズムの変化

- ・速いリズムで
- ・ゆっくりのリズムで 等

② ~しながら〇〇

- ・スキップしながらボールをパス
- ・イヌ走りをしながら前転
- ・手をつなぎながらカニ走り 等

③ ものをを使って

- ・ボールを使って
- ・マットを使って
- ・高跳びのポールを使って
- ・ソフトバレーボールのネットを使って 等



(2) マンネリ化に対応するための工夫

① 仲間と楽しく編

仲間の動きを感じ、声を出したり、仲間の動きに合わせてよしたりするプログラムです。「気付き」「調整」「交流」といった体ほぐしの運動の趣旨を取り入れた運動身体づくりプログラムともいえます。

・スキップ

[往 路] 横一列で手をつないでリズムを合わせてスキップする。

[ターン] 一瞬手を離してターン。また手をつなぐ。

[復 路] 次の列が近づいてきたら手を離し、次の列のつないでいる手と手の間をくぐり抜ける。

・イヌ走り

[往 路] 前列と少し間隔を空けてスタートし、前の人にタッチする。

[復 路] タッチをした人におんぶをしてもらって帰ってくる。

・カニ走り

[往 路] 縦の列で手をつなぎ、手を離さないようにリズムを合わせて進む。

[ターン] 先頭がターン地点に着いたら、「ターン」と大きな声で叫ぶ。

[復 路] 同じ向きのまま戻ってくる。

・ウサギ跳び ※イヌ走りと同様

・カンガルー跳び

[往 路] 横の列で手をつなぎ、手を離さないようにリズムを合わせて進む。

[復 路] かけ足でもどってきてすれ違う際、後列が跳んだ瞬間に手と手の間をくぐり抜ける。



・アザラシ歩き

[往 路] 真ん中にバトン等を立てておき、ビーチフラッグのように競争させる。

[復 路] とれなかった人におんぶをしてもらって帰ってくる。

・バック走

[往 路] 横一列で手をつないでバック走をする。

[復 路] 手を離して前向きで走り出し、次の班の手と手の間をくぐり抜ける。

・クモ歩き ※アザラシ歩きと同様

・クロスステップ

[往 路] 縦の列で手をつなぎ、手を離さないようにリズムを合わせて進む。

[ターン] ※カニ走りと同様

[復 路] 同じ向きのまま戻ってくる。

② リズム変化編

同じ動きでもリズムを変えるとその効果が変わってきます。子どもの実態を把握した上で、高めたい動きや養いたい感覚を教師がイメージして取り組むことにより、様々な効果が期待できるプログラムです。

・スキップ

[ふつう] 軽やかで楽しい雰囲気醸し出す。

[速い] 素早いリズムに対応して体を操作する能力が高まる。

[ゆっくり] 徐々に大きなスキップにすると「手と足の連動によるもも上げ」を体感できる。



・イヌ走り

[速い] 素早いリズムに対応して体を操作する能力が高まる。

[ゆっくり] 腰を高くした体幹の筋肉を使った運動になる。

・カニ走り

[速い] 素早いリズムに対応して体を操作する能力が高まる。

[ゆっくり] 徐々に大きなカニ走りにすると、腕の振りで体を引き上げる感覚を養うことができる。

[ランダム] ボール運動等の時に相手の動きに合わせてリズムを変えて対応するといった能力を養うことができる。

・ウサギ跳び

[速い] 素早い足の引きつけが必要なため、体幹の筋肉を使った運動になる。

[ゆっくり] 一瞬空中に浮いた状態ができると同時に、体が前に伸びるために空中に体を投げ出す感覚を養うことができる。

・カンガルー跳び

[速い] 素早いリズムに対応して体を操作する能力が高まる。

[ゆっくり] 立ち幅とびで使う筋力が養われる。

・バック走

[速い] 素早いリズムに対応して体を操作する能力が高まる。

[ゆっくり] 「手と足の連動による大きなバックステップ」を体感できる。

・クモ歩き

[速い] 素早いリズムに対応して体を操作する能力が高まる。

[ゆっくり] 腕支持の力や体幹を引き締める感覚が高まる。

・クロスステップ

[速い] 素早いリズムに対応して体を操作する能力が高まる。

[ゆっくり] 後ろに足を大きく引き、前に回転させることでひねりの反動で体を回転させる感覚を養うことができる。

[ランダム] ボール運動等の時に相手の動きに合わせてリズムを変えて対応するといった能力を養うことができる。

③ 体カアップ編

年度始めに運動身体づくりプログラムの中で測定できる自分の体力を記録しておきます。そして、学期を通してトレーニングをし、その後、定期的に同じプログラムで体力を測定します。これは、体づくり運動の趣旨を踏まえた運動身体づくりプログラムといえます。

・スキップ

半分までは軽めのスキップをする。後半は大きめのスキップをし、何回でエンドラインまで行けるかを数える。復路も同じようにして数え、往路と復路の少ない方を記録する。

・イヌ走り

教師がタイムを数え、エンドラインからセンターラインまで何秒かかるかを大まかに計測する。その秒数を記録する。

・カニ走り

半分までは軽めのカニ走りをする。後半は大きめのカニ走りをし、何回でエンドラインまで行けるかを数える。復路も同じようにして数え、往路と復路の少ない方を記録する。

・ウサギ跳び

エンドラインからセンターラインまで何回で行けるかを数え、記録する。

・カンガルー跳び

エンドラインからセンターラインまで何回で行けるかを数え、記録する。

・アザラシ歩き

決められた距離を何秒で行けるかを記録する。

・バック走

半分までは軽めのバック走、後半は大きめのバック走をし、何歩でエンドラインまで行けるかを数える。復路も同じようにして数え、往路と復路の少ない方を記録する。



・クモ歩き ※アザラシ歩きと同様

・クロスステップ

往復のタイムを計測する。

※ カエルの足打ちや上体起こし、反復横とびなども継続的に測定し、記録しておく
と体力テストの意識が高まります。

留意点

☆ 次の順番の友達に声を出して数えてもらう。

☆ 伸びを把握するための機会を学期に1回程度持ち、記録を蓄積する。

④ ボール運動編

ボール操作への慣れはもちろん、動きながらのドリブルやパス、相手の動きを予測して投げ上げるパス、ファンブルしないような素早いキャッチ、正確なパスの意識を高めるフォロースルー、ねばり強くボールを追いかける執着心等、実際のゲームで使える動きの感覚を養うことができるプログラムです。

・スキップ

[往 路] ボールを持ってスキップをする。
(工夫例：投げ上げながら、ドリブルしながら)

[復 路] 次の列が近づいてきたらボールを手渡す。
(工夫例：投げ上げてパス、バウンドパス)

・イヌ走り

[往 路] センターライン付近で捕ることができるようボールを転がす。センターラインを目安にボールを拾ってエンドラインまで走る。(工夫例：ドリブルをする)

[復 路] 前向きにドリブルで進み、センターラインまで来たら次の人にパスをする。(パスは3往復くらい続ける)

・カニ走り

[往 路] ボールを持ってスキップをする。
(工夫例：投げ上げながら、ドリブルしながら)

[復 路] 次の列が近づいてきたらボールを手渡す。
(工夫例：投げ上げてパス、バウンドパス)

・ウサギ跳び ※イヌ走りと同様

・カンガルー跳び ボールを脚にはさんでカンガルー跳びをする。

・アザラシ歩き ※イヌ走りと同様

・バック走

[往 路] 後ろ向きでドリブルをして進む。

[復 路] 前向きにドリブルで進み、センターラインまで来たら次の人にパスをする。

・クモ歩き 往路、復路ともおなかにボールを乗せてボールを運んでくる。

・クロスステップ ※カニ走りと同様



指導の工夫

☆ 声かけ……………「ボールは爆弾だよ！落としたら爆発しちゃうよ！」と話しておき、落としたら腕立て伏せを5回する等の約束をしておくとハラハラドキドキを味わえて楽しい。

☆ チームワーク…リレー形式で行いチームワークを高めることで、その後の活動につなげることができる。

⑤ マット運動編

手前もしくは中央に横一列にマットを並べて敷きます。子どもの実態から、勢いがついて回転加速がつきすぎるために頭を打つ可能性があるとは判断した場合は、マットを手前に置いたり、回転加速を調整できると判断した場合は、中央に置いたりします。このような工夫によって回転加速の調節をしたり、連続技へのつながりを意識したりするといった動きの質を高めることができるプログラムです。

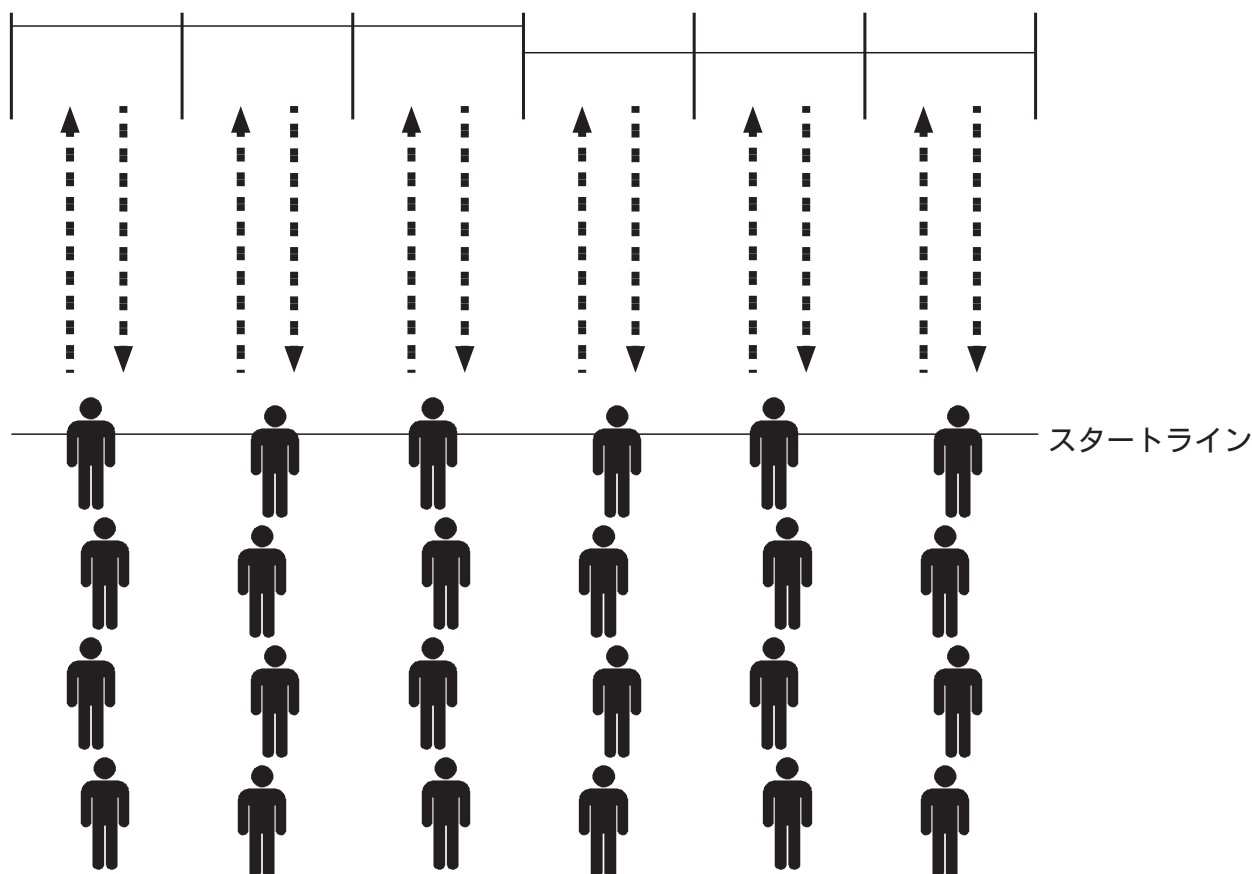
〔組み合わせ例〕

スキップ	⇔	前転
バック走	⇔	後転
イヌ走り	⇔	前転
ウサギ跳び	⇔	前転
カニ走り	⇔	側転もしくは腕支持川跳び
クロスステップ	⇔	側転もしくは腕支持川跳び



※ 鉄棒運動でもこの組合せは応用できます。

- ・ 鉄棒運動の場合は、折り返し地点に鉄棒があるように場を作ります。
- ・ 前回り下りを行うとほとんどの子どもができます。
- ・ 肋木の手前に鉄棒を置くことができれば、逆上がりでもできます。



制作・著作 福島県教育委員会

検証委員	福島大学 人間発達文化学類	教授	森 知高
	福島大学 人間発達文化学類	教授	菅家 礼子
	福島大学 人間発達文化学類	教授	小川 宏
	福島市立杉妻小学校	教諭	佐藤 裕子
	福島市立平石小学校	教諭	田村 高弘
	二本松市立東和小学校	教諭	鈴木 慎
	石川郡浅川町立浅川小学校	教諭	鈴木 信明
	福島大学附属小学校	教諭	吉田 貴史
	福島県教育センター	指導主事	小林 真一
	福島県教育庁 健康教育課	主任指導主事	佐藤 晃
	福島県教育庁 健康教育課	指導主事	佐藤 真一

V T R 撮影 福島大学 総合教育研究センター 渡辺 慶祐

D V D 制作 S&Sコンピュータ 鈴木 清治

CDナレーション 健康生活研究所 岡田 麻紀

研究協力校 福島市立杉妻小学校
福島市立平石小学校
二本松市立東和小学校
石川郡浅川町立浅川小学校
福島大学附属小学校

「《改訂》運動身体づくりプログラムDVD」の再生にあたって

「《改訂》運動身体づくりプログラム」のDVDは、パソコンでのみ再生することができます。

DVDをセットすると自動で再生が始まるようになっていますが、自動再生が始まらない場合は、以下に示す手順で再生することができます。

- (1) 「自動再生」ウィンドウが開いた場合
→ 「pptview.exeの実行」をクリックする。
- (2) 何も表示されない場合
→ ①コンピュータからDVDドライブを開く。
② 「pptview.exe」をダブルクリックする。
③ 「運動身体づくりプログラム.pps」をダブルクリックする。

【著作権等】

本冊子、DVD及びCDの著作権は、すべて福島県教育委員会に帰属します。

営利を目的とした上映、放送及び複製行為等、学校教育活動以外の目的による使用を禁じます。

