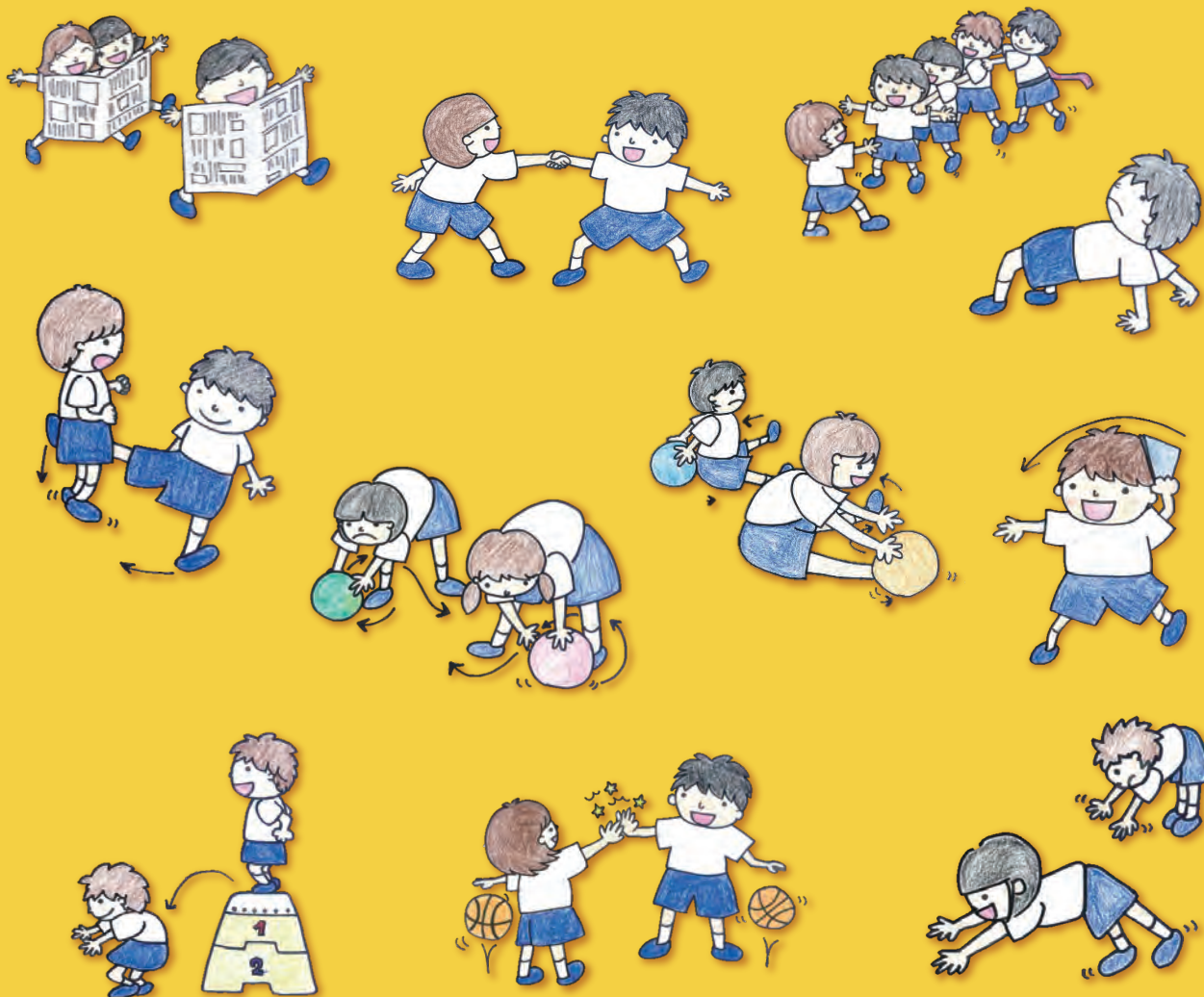


体 育 の 授 業 が かわ る !

簡 単 プログラム

— 体 力 向 上 実 践 事 例 集 活 用 プログラム —



大阪府教育委員会

目次

I	はじめに	1
II	どのように活用したらよいか	2
III	年間指導計画の例	4
IV	単元指導計画の例	5
V	運動領域別	
■	マット運動（器械運動系）	6
■	鉄棒運動（器械運動系）	8
■	跳び箱運動（器械運動系）	10
■	短距離走・リレー、ハードル走（陸上運動系）	12
■	走り幅跳び、走り高跳び（陸上運動系）	14
■	水泳運動系	16
■	ボール運動系	18
■	表現運動系	20

【引用・参考文献】

めっちゃぐんぐん体カアップハンドブック（体力向上実践事例集） 大阪府教育委員会
小学校学習指導要領解説体育編 文部科学省
学校体育実技指導資料 文部科学省
第4集「水泳指導の手引（三訂版）」 第8集「ゲーム及びボール運動」
第9集「表現運動系及びダンス指導の手引」 第10集「器械運動指導の手引」
小学校体育（運動領域）まるわかりハンドブック 文部科学省

【監修】（五十音順：敬称略）

大阪体育大学 体育学部 スポーツ教育学科 体育科教育コース
准教授 小林 博隆
大阪国際大学 基幹教育機構
助教 西村 真由子
大阪大谷大学 人間社会学部 スポーツ健康学科
准教授 三木 伸吾

【イラスト】（五十音順）

石橋 祐治
寝屋川市立第五小学校
江田 梢
河内長野市立楠小学校
森本 華代

【編集委員】

澤田 佳典 岡本 紀子 木場 恒樹 吉田 実 虎杖 利和 清水 通生
川田 浩嗣 杉本 嘉文 小寺 基之 竹口 絢也 中田 将人 坂垣 友裕

【発行】

大阪府教育庁 教育振興室 保健体育課

はじめに

大阪府の子どもの体力・運動能力は全国と比べると低い状況です。（「全国体力・運動能力、運動習慣等調査」（新体力テスト）結果から）

こうした状況を改善するため大阪府教育庁では、平成28年度から、「子どもの体力づくりサポート事業」に取り組んできました。

体育専門大学やプロスポーツ団体の指導者の方々に、体育の授業で直接子どもたちを指導していただくこの事業や各学校での取り組みなどにより、大阪の子どもの体力は徐々に改善しています。

サポート事業では、指導者の方々から、子どもたちが体を動かすことに興味を持ち、飽きずに楽しく運動するとともに、運動量も確保する授業内容や指導方法をご教示いただき、これらのノウハウを体力実践事例集「めっちゃぐんぐん体力アップハンドブック」（平成29年3月）としてまとめました。

この事例集を活用した研修は、府教育庁だけでなく、市町村や体育研究会などでも開催され、参加者からは、「授業を独学の手探りでやっていたが、明日から事例集を活用できる」「子どもたちが体育の授業を楽しんでくれそう」などの声を多数いただきました。その一方で、事例集を使った取り組みは、個々の担任の実践にとどまり、学校全体で取り組まれているところは少ない状況です。

一般に、小学校では、体育主任や体育担当者が年間指導計画を作成、学校全体で共有し取り組みます。しかし、体育専科の教員が配置されている学校は少なく、担任は例えば前年度の学年での取り組みをもとに指導内容を考えることも少なくありません。この結果、低、中、高といった学年や発達の段階に応じた指導の連続性・継続性が確保されていないケースもあるようです。

授業では、いきなり本時の主となる運動から始めるのではなく、主となる運動に「つながる動き」から始めることが必要です。そこで、このプログラムでは、年間指導計画に示された内容を、実際の授業で行う際に参考となるよう、各運動領域の主となる運動に「つながる動き」について事例集を参照し関連づけています。さらに、6年間でやるべき授業内容が一目でわかり、その学年ですべきことが明確になります。

このプログラムをもとに各学校の体育の授業が系統立てて実施され、学校全体で組織的に授業の充実をはかり、子どもたちが一層体を動かすことが楽しく、好きになり、体力状況が更に改善するようご指導よろしく申し上げます。

令和元年7月

大阪府教育庁 教育振興室 保健体育課

どのように活用したらよいか

活用方法

運動領域ごとに

- ① 体育主任等は、簡単プログラムに掲載された「主となる運動につながる動き」を、学級担任に示します。
- ② 学級担任等は、単元指導計画を作成し、毎時間の体育の授業の授業で実践します。

「主となる運動」の前に「つながる動き」を行うことで、体育の授業をスムーズに展開することができ、子どもの技術や能力を引き出しやすくなります。

① 体育主任等は、「主となる運動につながる動き」を児童の実態に応じて**選択**し、学級担任に示します。

② 学級担任等は、「主となる運動につながる動き」を授業の**はじめに5分程度**で実施します。

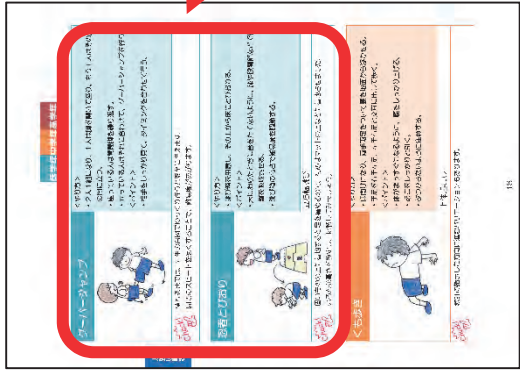
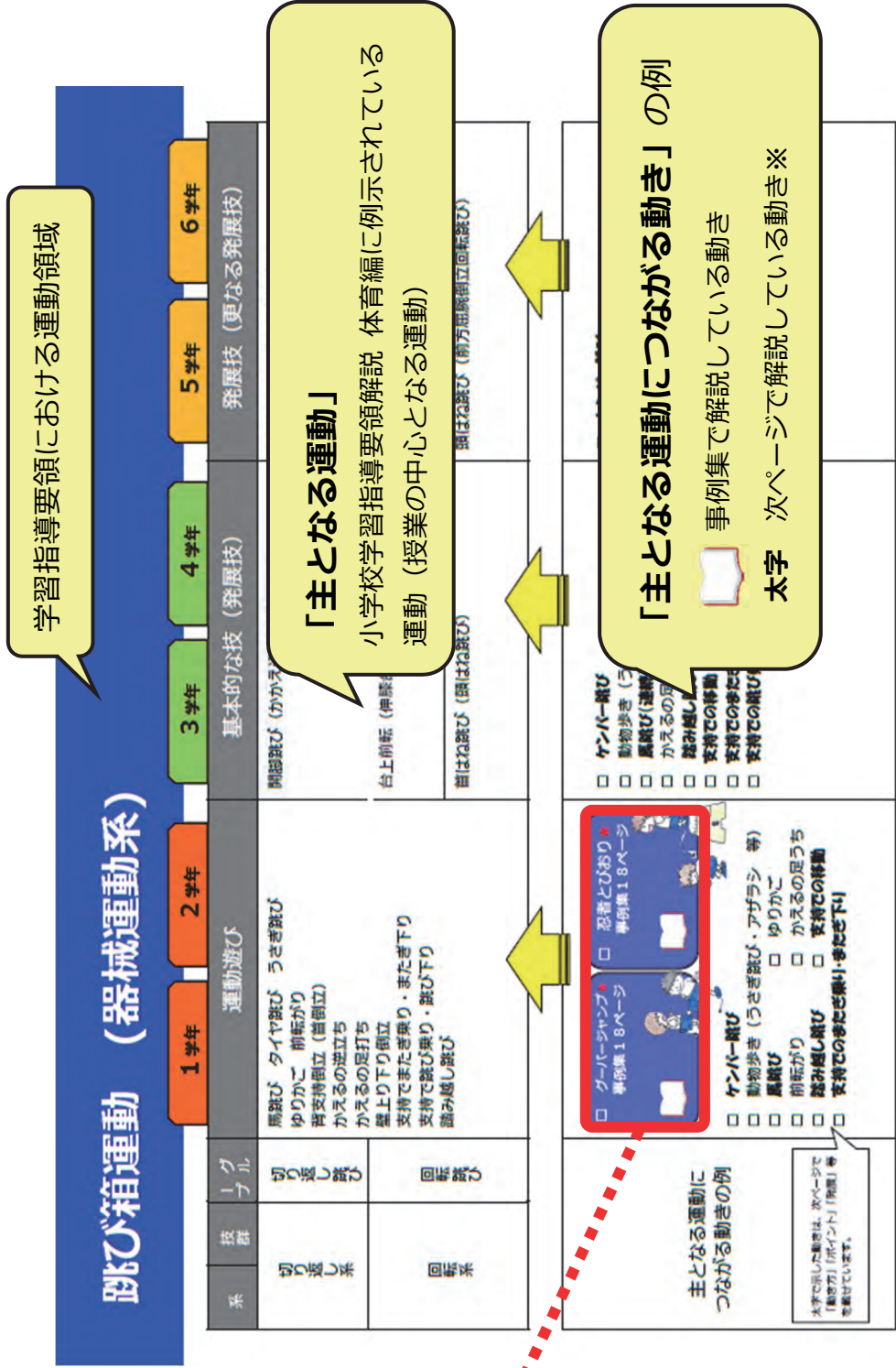
学習の段階 時数	学習の進め方を知る	基本的な技や発達の行い方を知る	自分の力に合った課題に沿って活動する
0	学習の進め方を知る 準備運動 安全な運動の仕方や安全な場の準備の仕方を確認する	学習の流れの確認 準備運動 場の設定	
10	感覚づくりの運動のやり方を知る 「ケンパー跳び」 「動物歩き(うさぎ跳び・アザラシ等)」 「馬跳び(連続)」 「支持での跳び乗り・跳び下り」 中学生で取り組んだ技を確認する	感覚づくりの運動 基本的な切り返し系の技に取り組み ○開脚跳	「主となる運動につながる動き」 切り返し系の技の課題別学習に取り組む 「主となる運動」 小学校学習指導要領解説 体育編に例示されている運動（授業の中心となる運動） 基本的な技に取り組み ○台上前座 ○首はね跳び ○首はね跳び ○頭はね跳び 「跳び」 できるようなった技を発表する
20			
30			
40	学習の振り返り 整理運動	振り返り 整理運動	
45	片付け	片付け	

単元指導計画の例 第5学年跳び箱運動（5ページ参照）

学校全体で、系統立てた段階的な指導を共有しましょう。

簡単プログラムの見方

簡単プログラムとは、「めっちゃぐんぐん体カアップハンドブック（体力向上実践事例集）」（以下『事例集』）に示されている動きと、学習指導要領における運動領域との関連を整理したものです。



めっちゃぐんぐん体カアップハンドブック
（体力向上実践事例集）

※太字で示した動きは、次のページで「動き方」「ポイント」「発展」等を載せています。

年間指導計画の例

1年	1学期			2学期			3学期									
	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月				
領域・種目	固定施設を使った運動遊び③ 体ほぐしの運動遊び③	多様な動きをつくる運動遊び⑥	鉄棒を使った運動遊び④ 投の運動遊び⑤ 走の運動遊び⑤	リズム遊び② 表現遊び④	水中を移動する運動遊び⑧	固定施設を使った運動遊び③ 走の運動遊び⑤	体ほぐしの運動遊び② マットを使った運動遊び⑥	ボールゲーム④	投の運動遊び(ボールゲーム)⑥	跳の運動遊び⑤	ボールゲーム(蹴る)⑦	リズム遊び② 表現遊び④	多様な動きをつくる運動遊び⑥	跳び箱を使った運動遊び⑤	鬼遊び④	ボールゲーム⑦
2年	体ほぐしの運動遊び③	多様な動きをつくる運動遊び⑥ 鉄棒を使った運動遊び⑤	走の運動遊び⑤ ボールゲーム(蹴る)⑥	リズム遊び② 表現遊び④	もぐる・浮く運動遊び⑧	跳の運動遊び④ 走の運動遊び⑤	体ほぐしの運動遊び② マットを使った運動遊び⑥	投の運動遊び(ボールゲーム)⑨	鬼遊び④	ボールゲーム⑥	リズム遊び② 表現遊び④	多様な動きをつくる運動遊び⑦	固定施設を使った運動遊び② 跳び箱を使った運動遊び⑥	ボールゲーム(蹴る)⑦		
3年	体ほぐしの運動遊び④	多様な動きをつくる運動遊び④	ゴール型ゲーム⑦ マット運動⑧ 保健 健康な生活④	リズムダンス④	リズムダンス⑧ 浮いて進む運動⑧	リズムダンス④	多様な動きをつくる運動④	鉄棒運動④ かけっこ・リレー④	幅跳び⑤	ゴール型ゲーム⑦ 小型ハードル走⑤	リズムダンス② 表現⑤	多様な動きをつくる運動② ゴール型ゲーム⑦	跳び箱運動⑦	ネット型ゲーム⑥		
4年	体ほぐしの運動遊び④	多様な動きをつくる運動遊び④	ネット型ゲーム⑧ マット運動⑧ ゴール型ゲーム⑦	体ほぐしの運動③ 多様な動きをつくる運動④	体ほぐしの運動③ 多様な動きをつくる運動④	投の運動① かけっこ・リレー④	鉄棒運動④	ベースボール型ゲーム⑦	高跳び⑤	リズムダンス④ 小型ハードル走⑤	表現⑥	跳び箱運動⑦	多様な動きをつくる運動② ゴール型ゲーム⑨	多様な動きをつくる運動②		
5年	体ほぐしの運動遊び③	短距離走・リレー④	ネット型ゲーム⑦ 保健 心の健康③	リズムダンス① 表現⑤	クロール・平泳ぎ⑧	体力を高める運動② ハードル走⑤	走り幅跳び⑤	鉄棒運動④	跳び箱運動⑦	フオークダンス④	ゴール型ゲームA⑦ ゴール型ゲームB⑧	体力を高める運動⑤	保健 けがの防止⑤			
6年	体ほぐしの運動遊び③	短距離走・リレー⑤	マット運動⑥ 保健 病気の予防④	リズムダンス① 表現⑦	水泳⑧	体力を高める運動④ ゴール型ゲームA⑧	投の運動① 走り高跳び⑤ 走り幅跳び⑤	鉄棒運動③	フオークダンス④	跳び箱運動⑥	ゴール型ゲームB⑧	体力を高める運動④	保健 病気の予防④			

・表内の○数字は、配当時間数を表しています。

単元指導計画の例

跳び箱運動 (器械運動) 第5学年

学習の段階	1	2	3	4	5	6	7
学習の段階	学習の進め方を知る	基本的な技や発展技の行い方を知る	自分の力に合った課題に沿って活動する				
時数	0	10	20	30	40	45	
	学習の進め方を知る 準備運動 安全な運動の仕方や安全な場の準備の仕方を確認する	感覚づくりの運動のやり方を知る <input type="checkbox"/> ケンパー跳び <input type="checkbox"/> 動物歩き(うさぎ跳び・アザラシ等) <input type="checkbox"/> 馬跳び(連続) <input type="checkbox"/> 支持での移動 <input type="checkbox"/> 支持での跳び乗り・跳び下り	学習の流れの確認 準備運動 場の設定	単元の後半部分では、動きの大きさ、時間や回数、用具等を活用して、動きの質を高めていく			
	感覚づくりの運動 <input type="checkbox"/> ケンパー跳び <input type="checkbox"/> 動物歩き(うさぎ跳び・アザラシ等) <input type="checkbox"/> 馬跳び(連続) <input type="checkbox"/> 支持での移動 <input type="checkbox"/> 支持での跳び乗り・跳び下り	感覚づくりの運動 <input type="checkbox"/> ケンパー跳び <input type="checkbox"/> 動物歩き(うさぎ跳び・アザラシ等) <input type="checkbox"/> 馬跳び(連続) <input type="checkbox"/> 支持での移動 <input type="checkbox"/> 支持での跳び乗り・跳び下り	感覚づくりの運動 <input type="checkbox"/> ケンパー跳び <input type="checkbox"/> 動物歩き(うさぎ跳び・アザラシ等) <input type="checkbox"/> 馬跳び(連続) <input type="checkbox"/> 支持での移動 <input type="checkbox"/> 支持での跳び乗り・跳び下り	感覚づくりの運動 <input type="checkbox"/> ケンパー跳び <input type="checkbox"/> 動物歩き(うさぎ跳び・アザラシ等) <input type="checkbox"/> 馬跳び(連続) <input type="checkbox"/> 支持での移動 <input type="checkbox"/> 支持での跳び乗り・跳び下り	感覚づくりの運動 <input type="checkbox"/> ケンパー跳び <input type="checkbox"/> 動物歩き(うさぎ跳び・アザラシ等) <input type="checkbox"/> 馬跳び(連続) <input type="checkbox"/> 支持での移動 <input type="checkbox"/> 支持での跳び乗り・跳び下り	感覚づくりの運動 <input type="checkbox"/> ケンパー跳び <input type="checkbox"/> 動物歩き(うさぎ跳び・アザラシ等) <input type="checkbox"/> 馬跳び(連続) <input type="checkbox"/> 支持での移動 <input type="checkbox"/> 支持での跳び乗り・跳び下り	感覚づくりの運動 <input type="checkbox"/> ケンパー跳び <input type="checkbox"/> 動物歩き(うさぎ跳び・アザラシ等) <input type="checkbox"/> 馬跳び(連続) <input type="checkbox"/> 支持での移動 <input type="checkbox"/> 支持での跳び乗り・跳び下り
	中学年で取り組んだ技を確認する	基本的な切り返し系の技に取り組む <input type="checkbox"/> 開脚跳び	切り返し系の技の課題別学習に取り組む <input type="checkbox"/> 開脚跳び <input type="checkbox"/> かかえ込み跳び } 選択	切り返し系の技の課題別学習に取り組む <input type="checkbox"/> 開脚跳び <input type="checkbox"/> かかえ込み跳び } 選択	切り返し系の技の課題別学習に取り組む <input type="checkbox"/> 開脚跳び <input type="checkbox"/> かかえ込み跳び } 選択	切り返し系の技の課題別学習に取り組む <input type="checkbox"/> 開脚跳び <input type="checkbox"/> かかえ込み跳び } 選択	切り返し系の技の課題別学習に取り組む <input type="checkbox"/> 開脚跳び <input type="checkbox"/> かかえ込み跳び } 選択
	中学年で取り組んだ技を確認する	基本的な回転系の技に取り組む <input type="checkbox"/> 台上前転 <input type="checkbox"/> 首はね跳び	回転系の技の課題別学習に取り組む <input type="checkbox"/> 台上前転 <input type="checkbox"/> 伸膝台上前転 } 選択 <input type="checkbox"/> 首はね跳び <input type="checkbox"/> 頭はね跳び	回転系の技の課題別学習に取り組む <input type="checkbox"/> 台上前転 <input type="checkbox"/> 伸膝台上前転 } 選択 <input type="checkbox"/> 首はね跳び <input type="checkbox"/> 頭はね跳び	回転系の技の課題別学習に取り組む <input type="checkbox"/> 台上前転 <input type="checkbox"/> 伸膝台上前転 } 選択 <input type="checkbox"/> 首はね跳び <input type="checkbox"/> 頭はね跳び	回転系の技の課題別学習に取り組む <input type="checkbox"/> 台上前転 <input type="checkbox"/> 伸膝台上前転 } 選択 <input type="checkbox"/> 首はね跳び <input type="checkbox"/> 頭はね跳び	回転系の技の課題別学習に取り組む <input type="checkbox"/> 台上前転 <input type="checkbox"/> 伸膝台上前転 } 選択 <input type="checkbox"/> 首はね跳び <input type="checkbox"/> 頭はね跳び
	学習の振り返り	振り返り	振り返り	振り返り	振り返り	振り返り	振り返り
	整理運動	整理運動	整理運動	整理運動	整理運動	整理運動	整理運動
	片付け	片付け	片付け	片付け	片付け	片付け	片付け

マット運動（器械運動系）

1 学年

2 学年

3 学年

4 学年

5 学年




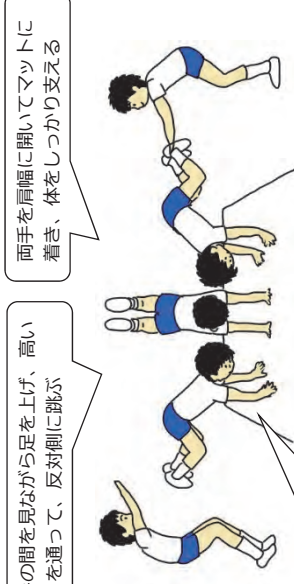

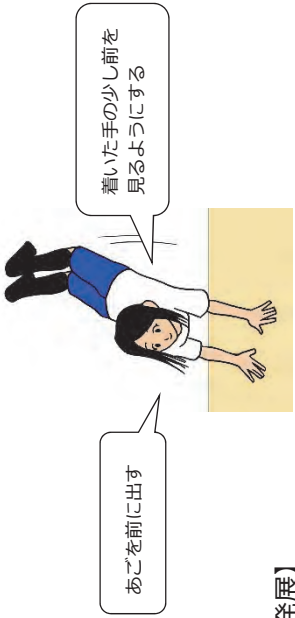
6 学年

系	技群	ジャンル	1 学年	2 学年	3 学年	4 学年	5 学年	6 学年
背中をマットに接して回転する技 回転系	接転技	前転	ゆりかご 背支持倒立（首倒立） だるま転がり	後ろ転がり 背支持倒立（首倒立） だるま転がり	前転 易しい場での開脚前転（開脚前転）	補助倒立前転（倒立前転） 開脚前転（易しい場での伸膝前転）	補助倒立前転（倒立前転） 開脚前転（易しい場での伸膝前転）	発展技（更なる発展技）
		後転	丸太転がり かえるの逆立ち かえるの足打ち うさぎ跳び 壁上り逆立ち	丸太転がり かえるの逆立ち かえるの足打ち うさぎ跳び 壁上り逆立ち	後転 開脚後転（伸膝後転）	伸膝後転（後転倒立）	伸膝後転（後転倒立）	
手や足の支えで回転する技 巧技系	平均立ち技	回転	背支持倒立（首倒立） 壁上り逆立ち ブリッジ かえるの逆立ち	背支持倒立（首倒立） 壁上り逆立ち ブリッジ かえるの逆立ち	補助倒立ブリッジ（倒立ブリッジ） 側方倒立回転（ロンダート）	倒立ブリッジ（前方倒立回転 前方倒立回転跳び） ロンダート	倒立ブリッジ（前方倒立回転 前方倒立回転跳び） ロンダート	
		はね起き	支持での川跳び 腕立て横跳び越し 肋木	支持での川跳び 腕立て横跳び越し 肋木	首はね起き（頭はね起き）	首はね起き（頭はね起き）	頭はね起き	補助倒立（倒立）
バランスを取りながら静止する技 主となる運動につながる動きの例	平均立ち技	倒立	尺取虫★ 事例集 4 ページ	丸太転がり ゆりかご ブリッジ 支持での川跳び 背支持倒立 かえるの足打ち	動物歩き（ウマ歩き・うさぎ跳び 等） くち歩き★ 事例集 18 ページ 前転がり・後ろ転がり 大きなゆりかご ブリッジ 支持での川跳び 背支持倒立 かえるの足打ち	動物歩き（ウマ歩き・うさぎ跳び 等） ボール足渡し★ 事例集 20 ページ 前転がり・後ろ転がり 大きなゆりかご ブリッジ 支持での川跳び 背支持倒立 かえるの足打ち	動物歩き（ウマ歩き・うさぎ跳び 等） 前転・後転 大きなゆりかご ゆりかごから立ち上がり 背支持倒立からゆりかご 背支持倒立からしゃがみ立ち 補助倒立ブリッジ 側方倒立回転 かえるの足打ち 壁倒立	動物歩き（ウマ歩き・うさぎ跳び 等） 前転・後転 大きなゆりかご ゆりかごから立ち上がり 背支持倒立からゆりかご 背支持倒立からしゃがみ立ち 補助倒立ブリッジ 側方倒立回転 かえるの足打ち 壁倒立
		倒立	動物歩き★ 事例集 4 ページ	丸太転がり ゆりかご ブリッジ 支持での川跳び 背支持倒立 かえるの足打ち	動物歩き（ウマ歩き・うさぎ跳び 等） くち歩き★ 事例集 18 ページ 前転がり・後ろ転がり 大きなゆりかご ブリッジ 支持での川跳び 背支持倒立 かえるの足打ち	動物歩き（ウマ歩き・うさぎ跳び 等） ボール足渡し★ 事例集 20 ページ 前転がり・後ろ転がり 大きなゆりかご ブリッジ 支持での川跳び 背支持倒立 かえるの足打ち	動物歩き（ウマ歩き・うさぎ跳び 等） 前転・後転 大きなゆりかご ゆりかごから立ち上がり 背支持倒立からゆりかご 背支持倒立からしゃがみ立ち 補助倒立ブリッジ 側方倒立回転 かえるの足打ち 壁倒立	動物歩き（ウマ歩き・うさぎ跳び 等） 前転・後転 大きなゆりかご ゆりかごから立ち上がり 背支持倒立からゆりかご 背支持倒立からしゃがみ立ち 補助倒立ブリッジ 側方倒立回転 かえるの足打ち 壁倒立

太字で示した動きは、次ページで「動き方」「ポイント」「発展」等載せています。

※技の分類（接転技・ほん転技・平均立ち技）・・・「小学校学習指導要領解説 体育編（平成29年7月）」において、発達の段階及び中学校との連携を考慮して新たに整理されています。

動きの解説

<p>ウマ歩き</p> <p>腰を高く上げながら、両肩に体重を乗せて前に進む。</p>  <p>腰を高く上げて進む</p> <p>【発展】 進むスピードを速くしたり、遅くしたりして進む。 →接転技・ほん転技・平均立ち技</p>	<p>うさぎ飛び</p> <p>① 前方に跳んで両手を着き、体を起こして着地する。 ② できるようになってきたら、前方に大きく跳んで両手を着き、手を着いた位置よりもさらに前方に着地する。</p>  <p>手をついたところよりも前に足を着く</p> <p>【発展】 跳ぶ距離を長くしたり、短くしたりして進む。 →接転技・ほん転技・平均立ち技</p>	<p>ゆいかご</p> <p>① 膝を抱え、へそを見て前後に転がる。 ② 耳の横に両手を構え、しゃがみ立ちの形から後ろに転がり、両手で押して元のしゃがみ立ちに戻る。 ③ ペアの相手に前に立ってもらい、タッチしたところから後ろに転がり、両手でマットを押しして元に戻りタッチをする。</p>  <p>へそを見て体を丸める</p> <p>手をついたとき、しゃがみ立ちになる</p> <p>手のひらを前にして顔の横で構える</p> <p>【発展】 大きなゆりかご・ゆりかごから立ち上がり →接転技</p>
<p>支持での川飛び</p> <p>マットに手をつき、腕で支えながら両足をそろえてマットを飛び越す。</p>  <p>手と手の間を見ながら足を上げ、高いところを通って、反対側に跳ぶ</p> <p>両手を肩幅に開いてマットに着き、体をしっかり支える</p> <p>あごを前に出す</p> <p>【発展】 両足をそろえての川飛び・片足ずつの川飛び →接転技・ほん転技・平均立ち技</p>	<p>背支持倒立</p> <p>腰に両手をあて、首と両肘の3点で体を支える（ペアの相手がつま先を持ち引き上げるとよい）。</p>  <p>腰にしっかりと両手をあてて支える</p> <p>【発展】 背指示倒立からゆりかご・背支持倒立からしゃがみ立ち →ほん転技・平均立ち技</p>	<p>かえるの足うち</p> <p>① 両手を肩幅に開いてマットに手を着く。 ② 両足をそろえてマットを蹴り、腰を高く上げる。 ③ できるようなったら、片足で踏み切って行う。 また、足を打つ回数を増やすようにする。</p>  <p>あごを前に出す</p> <p>着いた手の少し前を見るようにする</p> <p>【発展】 腰を高く上げたかえるの足うち →接転技・ほん転技・平均立ち技</p>


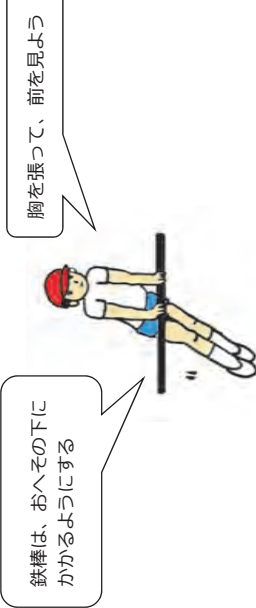
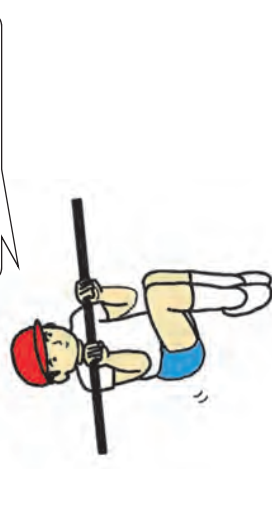
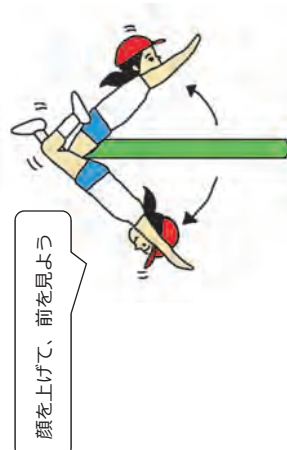
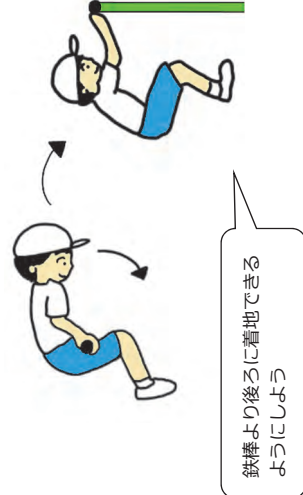
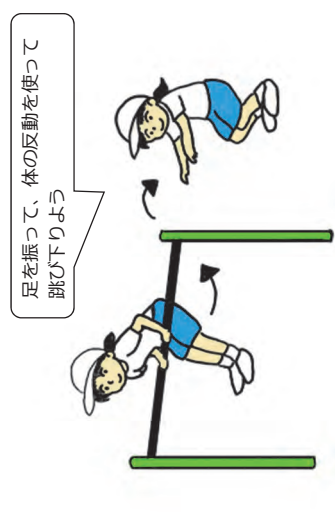
鉄棒運動 (器械運動系)

		1 学年	2 学年	3 学年	4 学年	5 学年	6 学年	
系	技群	グループ	運動遊び					発展技 (更なる発展技)
		前方支持回転技	ふとん干し ツバメ 足抜き回り ぶたの丸焼き さる こうもり ぶら下がり 跳び上がり・跳び下り 前に回って下りる 固定施設を使った運動遊び ・ジャングルジム ・雲梯 ・登り棒 ・肋木	前回り下り (前方支持回転) かかえ込み前回り (前方支持回転) 転向前下り (片足踏み越し下り) 膝掛け振り上がり (腰掛け上がり) 前方片膝掛け回転 (前方もも掛け回転) 補助逆上がり (逆上がり) かかえ込み後ろ回り (後方支持回転)	前回り下り (前方支持回転) かかえ込み前回り (前方支持回転) 転向前下り (片足踏み越し下り) 膝掛け振り上がり (腰掛け上がり) 前方片膝掛け回転 (前方もも掛け回転) 補助逆上がり (逆上がり) かかえ込み後ろ回り (後方支持回転)	前回り下り (前方支持回転) かかえ込み前回り (前方支持回転) 転向前下り (片足踏み越し下り) 膝掛け振り上がり (腰掛け上がり) 前方片膝掛け回転 (前方もも掛け回転) 補助逆上がり (逆上がり) かかえ込み後ろ回り (後方支持回転)	前方支持回転 (前方伸膝支持回転) 片足踏み越し下り (横とび越し下り) 膝掛け上がり (もも掛け上がり) 前方もも掛け回転 逆上がり 後方支持回転 (後方伸膝支持回転)	
	後方支持回転技	後方足掛け回転	後方片膝掛け回転 (後方もも掛け回転) 両膝掛け倒立下り (両膝掛け振動下り)	後方片膝掛け回転 (後方もも掛け回転) 両膝掛け倒立下り (両膝掛け振動下り)	後方片膝掛け回転 (後方もも掛け回転) 両膝掛け倒立下り (両膝掛け振動下り)	後方片膝掛け回転 (後方もも掛け回転) 両膝掛け倒立下り (両膝掛け振動下り)	後方もも掛け回転 両膝掛け振動下り	
	支持系	前方支持回転技	後方支持回転技	後方支持回転技	後方支持回転技	後方支持回転技	後方支持回転技	後方支持回転技
主となる運動につながる動きの例		<input type="checkbox"/> ふとん干し <input type="checkbox"/> ダンゴムシ <input type="checkbox"/> 自転車こぎ <input type="checkbox"/> 跳び上がり <input type="checkbox"/> 後ろ振り跳び下り <input type="checkbox"/> 前回り下り 固定施設から選択 <input type="checkbox"/> ジャングルジム <input type="checkbox"/> 登り棒	<input type="checkbox"/> ツバメ <input type="checkbox"/> こうもり	<input type="checkbox"/> ふとん干し <input type="checkbox"/> ダンゴムシ <input type="checkbox"/> 前回り下り <input type="checkbox"/> 足抜き回り 押し引き相撲★ 事例集 20 ページ	<input type="checkbox"/> ツバメ <input type="checkbox"/> こうもり <input type="checkbox"/> 後ろ振り跳び下り <input type="checkbox"/> 地球回り	<input type="checkbox"/> ツバメ <input type="checkbox"/> こうもり <input type="checkbox"/> 後ろ振り跳び下り <input type="checkbox"/> 地球回り	<input type="checkbox"/> ふとん干し <input type="checkbox"/> ダンゴムシ <input type="checkbox"/> 前回り下り <input type="checkbox"/> 足抜き回り	<input type="checkbox"/> ツバメ <input type="checkbox"/> こうもり <input type="checkbox"/> 後ろ振り跳び下り <input type="checkbox"/> 地球回り

太字で示した動きは、次ページで「動き方」「ポイント」「発展」等を載せています。

※技の分類 (前方支持回転技・後方支持回転技)・・・「小学校学習指導要領解説 体育編 (平成29年7月)」において、発達段階及び中学校との連携を考慮して新たに整理されています。

動きの解説

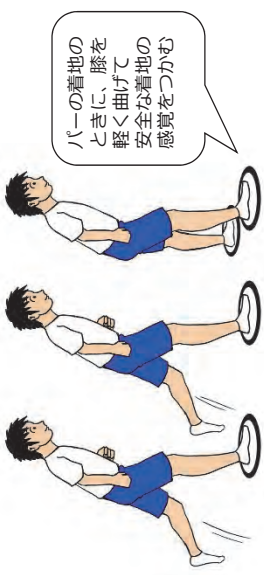
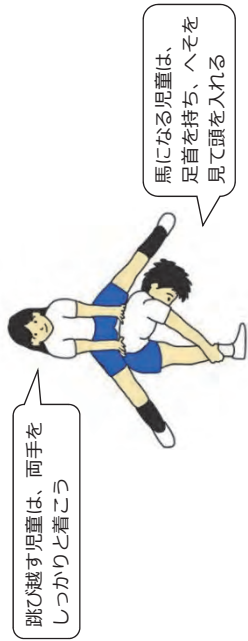
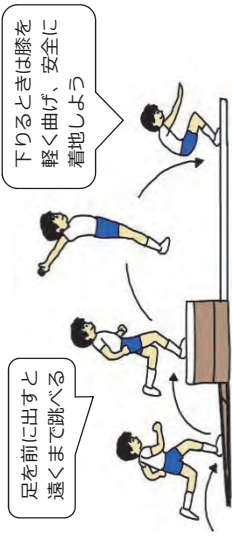

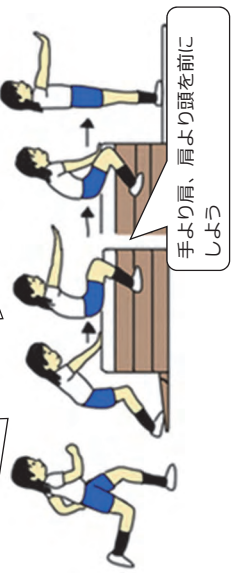

<p>ふとん干し</p> <p>① 力を抜いて、おへその下で鉄棒を挟み込み、軽く膝を曲げて手を放す。</p> <p>② その後、できるだけ大きく振動すると回転系の技の習得につながる。</p>  <p>→ 回転の軸の位置を体感、回転系の技の習得</p>	<p>ツバメ</p> <p>① 肘を伸ばし、腰骨のあたりで体を支える感覚を身に付ける。</p> <p>② つま先を伸ばし、前を見て静止する。</p>  <p>→ 回転技の開始姿勢と終末姿勢</p>	<p>ダンゴムシ</p> <p>肘を曲げて脇をしめてぶら下がり、膝を閉じて両足をくっつける。</p>  <p>→ 腕の支持、体の締め、鉄棒に体を引き付ける感覚</p>
<p>こうもいふい</p> <p>① 腕と頭を前後に振りながら体を振動させ、振動する感覚を身に付ける。</p> <p>② 反ったときに顔を上げて前を見るようにする。</p>  <p>→ 逆さ感覚、両膝掛け振動の姿勢</p>	<p>前回り下り</p> <p>① 最後まで回り切り切ってから着地する。</p> <p>② その際、着地の足が鉄棒より後ろに来るように肘を曲げ、手を返して回転をする。</p>  <p>→ 回転の勢いや鉄棒に逆さ姿勢で腹を掛ける感覚 前方支持回転につながる運動</p>	<p>後ろ振り跳び下り</p> <p>① 膝の曲げ伸ばしを利用して、大きく振動し、跳ぶ瞬間に鉄棒を強く押す。</p> <p>② 跳んだときは背中を反らす。</p>  <p>→ 後方支持回転の勢いをつける動作</p>

跳び箱運動（器械運動系）



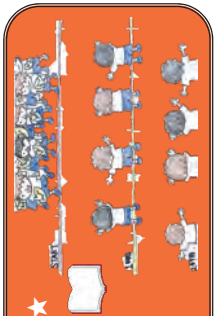


		1 学年	2 学年	3 学年	4 学年	5 学年	6 学年
系	技群	運動遊び					
切り返し系	切り返し跳び	馬跳び ゆりかご 背支持倒立（首倒立） かえるの逆立ち かえるの足打ち 壁上り下り倒立 支持でまたぎ乗り・またぎ下り 支持で跳び乗り・跳び下り 踏み越し跳び	うさぎ跳び	開脚跳び（かかえ込み跳び）	かかえ込み跳び（屈身跳び）	発展技（更なる発展技）	
	回転系	回転跳び	台上前転 首はね跳び（頭はね跳び）	台上前転（伸膝台上前転） 首はね跳び（頭はね跳び）	伸膝台上前転 頭はね跳び（前方屈腕倒立回転跳び）		
主となる運動につながる動きの例		<input type="checkbox"/> グーパージャンプ★ 事例集 18 ページ <input type="checkbox"/> ケンパー跳び 動物歩き（うさぎ跳び・アザラシ 等） <input type="checkbox"/> 馬跳び 前転がり 踏み越し跳び 支持での移動	<input type="checkbox"/> 忍者とびおり★ 事例集 18 ページ <input type="checkbox"/> ケンパー跳び 動物歩き（うさぎ跳び・アザラシ 等） <input type="checkbox"/> 馬跳び ゆりかご かえるの足うち 支持での移動	<input type="checkbox"/> ケンパー跳び 動物歩き（うさぎ跳び・アザラシ 等） <input type="checkbox"/> 馬跳び（連続） かえるの足うち 踏み越し跳び 支持での移動 支持でのまたぎ乗り・またぎ下り	<input type="checkbox"/> ケンパー跳び 動物歩き（うさぎ跳び・アザラシ 等） <input type="checkbox"/> 馬跳び（連続） かえるの足うち 踏み越し跳び 支持での移動 支持でのまたぎ乗り・またぎ下り		

太字で示した動きは、次ページで「動き方」「ポイント」「発展」等を載せています。

動きの解説



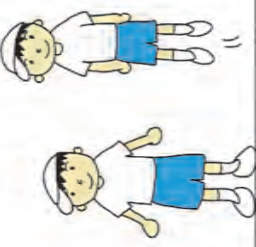


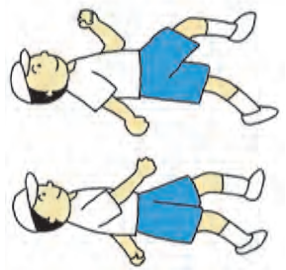


ケンパー跳び	馬跳び	踏み越し跳び
<p>① 「ケン・ケン・パー」のリズムで跳びながら前へ進む。</p> <p>② 慣れてきたら、1歩1歩を大きく踏み出して「ケン・ケン・パー」で進むようにする。</p> 	<p>① 馬の背中に両手をしっかりと着き、両足を開いて跳び越す。</p> <p>② 慣れてきたら、着地したら素早く向きを変えてタイミングよく跳び越す。</p> <p>跳び越す児童は、両手をしっかりと着こう</p>  <p>③ グループで馬の列をつくり、跳び越して後に馬になって繰り返し進む。</p>	<p>① 片足で踏み切り、反対の足で跳び箱に乗り、ジャンプして跳び下りる。</p> <p>② 助走、踏み切り、着地がとぎれずにできるようにする。</p> <p>足を前に出すと遠くまで跳べる</p>  <p>③ ジャンプでいろいろなポーズ（ばんざい・拍手・大の字 等）をとる（着地は両足）。</p>
<p>支持での移動</p> <p>平均台や跳び箱にまたがり、腕を支点に前へ進んでいく。</p> 	<p>支持でのまたぎ乗り・またぎ下り</p> <p>① 助走から両足で踏み切り、跳び箱に両手を着いてまたぎ乗る。</p> <p>② またいだ姿勢で腕を支点に体を移動させ、最後はまたぎ下りる。</p> <p>助走、踏み切り、着手の流れがとぎれないようにする</p>  <p>③ またいで進んだ回数を数えて、少ない回数で越えられるようにする。</p> <p>手より肩、肩より頭を前にしよう</p>	<p>支持での跳び乗り・跳び下り</p> <p>① 跳び箱やステージ（舞台）に向かって助走から両足で踏み切り、両手を着いて跳び乗る。</p> <p>② ジャンプして跳び下りる。</p> <p>手をついた場所の近くに足を着地させる</p>  <p>選んで取り組めるよう着手や着地の位置にラインを引く。</p>

短距離走・リレー、ハードル走（陸上運動系）


1 学年	2 学年	3 学年	4 学年	5 学年	6 学年
<p>走の運動遊び</p> <p>30～40m 程度のかけっこ・折り返しリレー遊び 低い障害物を用いてのリレー遊び</p> <div data-bbox="443 1675 564 2134"> <p><input type="checkbox"/> ラダーステップ★ 事例集 8 ページ</p>  </div> <div data-bbox="657 1675 778 2134"> <p><input type="checkbox"/> ハードルジャンプ★ 事例集 16 ページ</p>  </div> <p><input type="checkbox"/> くねくね走</p> <p><input type="checkbox"/> 7-アヒル</p> <p><input type="checkbox"/> いろいろな障害物リレー</p>	<p>かけっこ・リレー</p> <p>30～50m 程度のかけっこ・周回リレー</p> <div data-bbox="451 790 667 1417"> <p><input type="checkbox"/> じゃんけんシャトル★ 事例集 26 ページ</p>  </div> <p><input type="checkbox"/> いろいろな姿勢からスタート (長座・後ろ向き・うつ伏せ・仰向け 等)</p> <p><input type="checkbox"/> 追いかヒル</p> <p><input type="checkbox"/> 両脚リバウンドジャンプ</p> <p><input type="checkbox"/> ももあげケンケン→ももあげスキップ</p>	<p>短距離走・リレー</p> <p>40～60m 程度の短距離走・いろいろな距離でのリレー</p> <div data-bbox="451 297 579 757"> <p><input type="checkbox"/> チーム対抗ラダーリレー★ 事例集 12 ページ</p>  </div> <div data-bbox="619 297 746 757"> <p><input type="checkbox"/> じゃんけんダッシュ★ 事例集 20 ページ</p>  </div> <p><input type="checkbox"/> 両脚リバウンドジャンプ(人間ドミノ)</p> <p><input type="checkbox"/> ももあげケンケン→ももあげスキップ →ももあげステップ→バウンディング</p>	<p>小型ハードル走</p> <p>いろいろなリズムでの小型ハードル走 30～40m 程度の小型ハードル走</p> <p><input type="checkbox"/> 両脚リバウンドジャンプ (ラダーを使って)</p> <p><input type="checkbox"/> ももあげケンケン→ももあげスキップ (ラダーを使って)</p>	<p>ハードル走</p> <p>40～50m 程度のハードル走</p> <p><input type="checkbox"/> 両脚リバウンドジャンプ (ミニハードルを使って)</p> <p><input type="checkbox"/> ももあげケンケン→ももあげスキップ (ミニハードルを使って)</p>	

本字で示した動きは、次ページで「動き方」「ポイント」「ポイント」「発展」等を載せています。

動きの解説

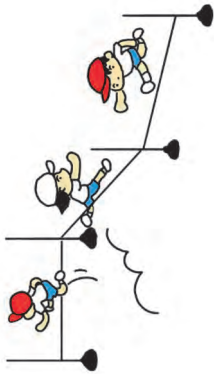


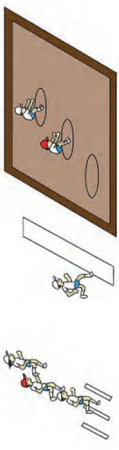





7-ルール		両脚バウンドジャンプ	
<p>回るコーンごとに人数を決めてリレーをする。</p>  <p>だれがどこを回るかで勝敗が左右されます。</p>	<p>追いかけル</p> <p>2つのチームに分かれて、走りながらバトンパスをする。</p>  <p>楽しく行いながら、動きが身につくような場を工夫する。</p>	<p>【発展】人間ドリブル 両脚リバウンドジャンプを2人組で行う。補助者は実践者の背後に立ち、ジャンプに合わせて実践者の両肩を両手で下に向けてドリブルのように押す。</p>  <p>腰・ひざ・足首を固定するイメージで、体全体を使ってはすむようにジャンプしよう</p> <p>はじめは「気をつけ」の姿勢、慣れてきたら両ひじを曲げ、両手腕の反動を使ってより高く跳ぶ。地面の反発力を使った効率の良いランニングフォームの基本姿勢を身に付ける。</p>	<p>バウンディング</p> <p>1歩1歩左右の脚を切り替えして、ももあげケンケンの姿勢（基本形①・②）を維持（3秒程度から徐々に短く） → 連続してタイミングよく切り返す。</p>  <p>地面の反発力を推進力に変えるための脚の振り出し方と接地のタイミング、その時の姿勢の維持を身に付ける。</p>
<p>片脚のひざを上げた状態で、もう片方の脚で支持しながらジャンプする。</p>  <p>股関節・ひざ・足首の角度は90度で、ひざの真下に足首がくるようにし、つま先は下がらないようにする。</p> <p>基本形① 基本形②</p>	<p>ももあげスキップ</p> <p>スキップの動作中、ももを上げたときに、ももあげケンケンの姿勢（基本形①・②）を作る。</p>  <p>基本形① 基本形②</p> <p>脚の振り出しと接地のタイミング、地面のとりえ方を身につける。</p>	<p>ももあげステップ</p> <p>1歩1歩左右の脚を切り替えして、ももあげケンケンの姿勢（基本形①・②）を維持（3秒程度から徐々に短く） → 連続してタイミングよく切り返す。</p>  <p>基本形① 基本形②</p> <p>基本となるスプリントフォームを身に付ける。</p>	<p>バウンディング</p> <p>1歩1歩左右の脚を切り替えして、ももあげケンケンの姿勢（基本形①・②）を維持（3秒程度から徐々に短く） → 連続してタイミングよく切り返す。</p>  <p>地面の反発力を推進力に変えるための脚の振り出し方と接地のタイミング、その時の姿勢の維持を身に付ける。</p>

走り幅跳び、走り高跳び（陸上運動系）

1 学年	2 学年	3 学年	4 学年	5 学年	6 学年
<p>跳の運動遊び</p> <p>幅跳び遊び・ケンパー跳び遊び・ゴム跳び遊び</p> <p><input type="checkbox"/> 足じゃんけん★ 事例集16ページ</p> <p><input type="checkbox"/> ジグザグゴム跳び</p> <p><input type="checkbox"/> ジグザグケンケン</p> <p><input type="checkbox"/> ギャロップ</p> <p><input type="checkbox"/> ギャロップから台上跳び乗り</p> 	<p>幅跳び</p> <p>短い助走からの幅跳び</p> <p><input type="checkbox"/> フワッとジャンプ</p> <p><input type="checkbox"/> 輪を回ってジャンプ</p> <p><input type="checkbox"/> ギャロップ</p> <p><input type="checkbox"/> ギャロップももあげ</p> <p><input type="checkbox"/> ランニング～ギャロップももあげ</p>	<p>走り幅跳び</p> <p>リズムカルな助走からの走り幅跳び</p> <p><input type="checkbox"/> 助走～ギャロップももあげ</p> <p><input type="checkbox"/> ギャロップももあげ～抱え込み跳び</p> <p><input type="checkbox"/> 助走～ギャロップももあげ～抱え込み跳び</p> <p>*いずれも砂場やマットにジャンプする</p>	<p>高跳び</p> <p>短い助走からの高跳び</p> <p><input type="checkbox"/> ななめギャロップ</p> <p><input type="checkbox"/> ななめギャロップももあげ</p> <p><input type="checkbox"/> ななめギャロップキック</p> <p>*ハードル（またはゴム）をまたぎ越す</p>	<p>走り高跳び</p> <p>リズムカルな助走からの走り高跳び</p> <p><input type="checkbox"/> 助走～ギャロップももあげ（正面跳びへ）</p> <p><input type="checkbox"/> 助走～ななめギャロップキック（横跳びへ）</p> <p><input type="checkbox"/> カーブ走～ななめギャロップももあげ・キック</p> <p>*いずれも砂場やマットにジャンプする</p>	

太字で示した動きは、次ページで「動き方」「ポイント」「発展」等を載せています。

動きの解説


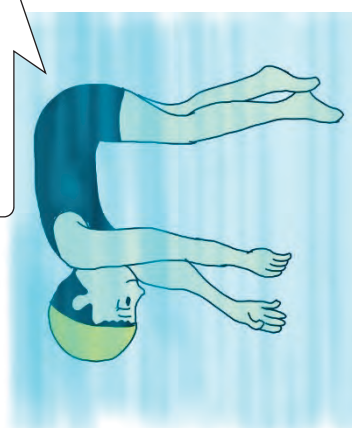


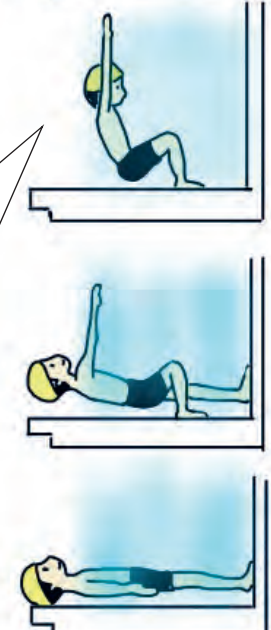
<h3>ジグザグゴム跳び</h3> <p>片足踏切、両足踏切、前向き、横向き、連続跳びなど、いろいろな跳び方で跳ぶ。</p> 	<h3>ジグザグケン</h3> <p>輪と輪の距離を変えたり、児童が置き方を考えたり、リズムをあえて崩したりした場で、いろいろな動きを体験できるようにする。</p> 	<h3>フワッとジャンプ</h3> 	<h3>輪をねらってジャンプ</h3> 
<p>ゴムの高さを変えたり、やさしい場や挑戦する場を設定したりすると意欲が高まる。</p>	<p>両方向からスタートし、向かい合ったところでじゃけんして、勝った方が進むなどのゲームを取り入れるとより楽しく取り組める。</p>	<p>踏切り板などを使って高く跳ぶ心地よさを大切にしながら踏み切りのタイミングや、高い角度の跳び出しの感覚をつかむ。</p>	<p>ねらった輪に、膝を曲げて両足で着地し、短い場でできたら、徐々に距離を伸ばしていく。</p>
<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 48%;"> <h3>ギャロップ</h3> <p>踏み切り足を決め、片足で強く地面を蹴るステップで前に進む。「タ・タン」のリズムでステップし、「タン」で踏み切り足を蹴り、ジャンプするよる前に進む。</p>  <p>踏み切り足の接地と同時に反対の脚を前に素早く振り出すようにする。</p>  <p>踏み切り足の接地時に、足首・ひざ・腰・肩・頭が一直線（一本の棒）になるイメージ。</p> </div> <div style="width: 48%;"> <h3>ギャロップももあげ</h3> <p>ギャロップのリズムと動きの中で、踏み切り足と反対の脚（振り上げ脚）を前に出す局面から蹴り出しの局面で走運動のももあげステップの形を作る。</p>  <p>踏み切り足は、接地時に、ひざを曲げず、かかとから振り下ろし接地するイメージ。</p>  <p>上体は背筋をまっすぐ伸ばし頭を高く引き上げる。</p> </div> </div> <div style="display: flex; justify-content: space-between; margin-top: 20px;"> <div style="width: 48%;"> <h3>ギャロップキック</h3> <p>踏み切り足と反対の脚（振り上げ脚）を前に出す局面で、ひざを曲げずにキックをするように大きく振り上げる。</p>  <p>振り上げ脚は、つま先を素早く高く上げる</p> </div> <div style="width: 48%;"> <p>走り高跳びの踏み切り動作と脚の振り上げ動作につながる。</p> </div> </div>			

水泳運動系

	1 学年	2 学年	3 学年	4 学年	5 学年	6 学年
水の中を移動する運動遊び	水につかっただけの水かけっこ まねっこ遊び 水につかっただけの電車ごっこ リレー遊び 鬼遊び	水中で水かけっこ 石拾い くらげ浮き 伏し浮き 大の字浮き バブリングやポビング	浮いて進む運動	け伸び 初歩的な泳ぎ	クロール	25～50m程度を目安にしたクロール ゆったりとしたクロール
もぐる・浮く運動遊び	水中で水かけっこ 石拾い くらげ浮き 伏し浮き 大の字浮き バブリングやポビング	もぐる 浮く運動	プールの底にタッチ 股くぐり 変身もぐり 背浮き だるま浮き 変身浮き 簡単な浮き沈み	姿勢を維持しながらの運動	安全確保につながる運動	10～20 秒程度を目安にした背浮き 3～5 回程度を目安にした浮き沈み 25～50m程度を目安にした平泳ぎ ゆったりとした平泳ぎ
	<input type="checkbox"/> 水かけっこ <input type="checkbox"/> まねっこ遊び (カニ歩き、うさぎジャンプなど) <input type="checkbox"/> 電車ごっこ <input type="checkbox"/> 水中歩き リレー遊び <input type="checkbox"/> 鬼遊び (柔らかいボールを使って) <input type="checkbox"/> 水中じゃんけん (にらめっこ <input type="checkbox"/> 輪くぐり <input type="checkbox"/> くらげ浮き 伏し浮き 大の字浮き <input type="checkbox"/> バブリングやポビング	<input type="checkbox"/> 水中じゃんけん <input type="checkbox"/> まねっこ遊び (カニ歩き、うさぎジャンプなど) <input type="checkbox"/> 電車ごっこ <input type="checkbox"/> 水中歩き リレー遊び <input type="checkbox"/> 宝探し <input type="checkbox"/> くらげ浮き 伏し浮き 大の字浮き <input type="checkbox"/> 連続したポビング	<input type="checkbox"/> け伸び <input type="checkbox"/> プールの底にタッチ (手、お尻、背中など) <input type="checkbox"/> 背浮き だるま浮き <input type="checkbox"/> 変身浮き <input type="checkbox"/> (伏し浮きから大の字浮き、背浮きから伏し浮きなど) <input type="checkbox"/> 簡単な浮き沈み <input type="checkbox"/> (だるま浮きやポビングを活用)	<input type="checkbox"/> け伸び <input type="checkbox"/> プールの底にタッチ (手、お尻、背中など) <input type="checkbox"/> 背浮き だるま浮き <input type="checkbox"/> 変身浮き <input type="checkbox"/> (伏し浮きから大の字浮き、背浮きから伏し浮きなど) <input type="checkbox"/> 簡単な浮き沈み <input type="checkbox"/> (だるま浮きやポビングを活用)	<input type="checkbox"/> け伸び <input type="checkbox"/> プールの底にタッチ (手、お尻、背中など) <input type="checkbox"/> 背浮き だるま浮き <input type="checkbox"/> 変身浮き <input type="checkbox"/> (伏し浮きから大の字浮き、背浮きから伏し浮きなど) <input type="checkbox"/> 簡単な浮き沈み <input type="checkbox"/> (だるま浮きやポビングを活用)	

太字で示した動きは、次ページで「動き方」「ポイント」「ポイント」「発展」等載せています。

動きの解説

<h2>バブリングやボビング</h2> <p>水中にしゃがんで鼻から息を吐き出し、ジャンプして息を吸うという動作を繰り返す。</p>  <p>鼻から息を吐き出し、連続呼吸することで、クロールや平泳ぎの息継ぎの基礎を養う。</p>	<h2>くらげ浮き</h2> <p>手と足の力を抜いてだらっとする。</p>  <p>力を抜いておしりを浮かせる</p>	<h2>背浮き</h2> <p>耳を水中に入れ、体をまっすぐにする。</p>  <p>力を抜いてお腹をつき出すと浮きやすい</p>
<h2>だるま浮き</h2> <p>手で両膝を抱えて浮く。</p>  <p>人の体は浮くという感覚を感じられるようになる。</p>	<h2>けし伸び</h2> <p>壁を蹴って、体を一直線に伸ばす。</p>  <p>頭を沈めてから壁を蹴る</p> <p>止まるまで姿勢をしっかりとキープ</p> <p>力を抜く</p> <p>目線は水底</p>	<h2>け伸び (ストリームライン) のポイント</h2> <ul style="list-style-type: none"> ● 二の腕で耳か、目の後ろをはさむように ● 手をそろえて、前方にしっかりと伸ばす ● 足をそろえて足首までしっかりと伸ばす

ボール運動系（ゴール型・ネット型・ベースボール型）

1 学年

2 学年

3 学年

4 学年

5 学年

6 学年

ゲーム		ボール運動			
ボールゲーム	<p>的当てゲーム</p> <p>シュートゲーム</p> <p>相手コートにボールを投げ入れるゲーム</p> <p>攻めがボールを手などで打ったり蹴ったりして行うゲーム</p> <ul style="list-style-type: none"> ボールキャッチ★ 事例集 8 ページ 円陣ボールパス★ 事例集 8 ページ スティックバランス (投げる)★ 事例集 10 ページ 紙でっぼう★ 事例集 16 ページ 	ゴール型ゲーム	<p>ハンドボール、ポートボール、ラインサッカー、ミニサッカーなどを基にした易しいゲーム</p> <p>タグラグビー、フラッグフットボールなどを基にした易しいゲーム</p> <ul style="list-style-type: none"> ボールタッチ ミラーサイドステップ★ 事例集 10 ページ タグ鬼ごっこ★ 事例集 26 ページ 	ゴール型	<p>バスケットボール、サッカー、ハンドボールなどを基にした簡易化されたゲーム</p> <ul style="list-style-type: none"> ドリブルフイーリング★ 事例集 14 ページ ボール回収リレー★ 事例集 28 ページ ムカデのしっぽとり★ 事例集 14 ページ カードめくり競走★ 事例集 28 ページ
	<p>一人鬼 手つなぎ鬼 子増やし鬼</p> <p>宝取り鬼 ボール運び鬼</p> <ul style="list-style-type: none"> 新聞紙ダッシュ★ 事例集 24 ページ 王様鬼ごっこ★ 事例集 24 ページ 		ネット型ゲーム		<p>ソフトバレーボールを基にした易しいゲーム</p> <p>ブレルボールを基にした易しいゲーム</p> <p>バドミントンやテニスを基にした易しいゲーム</p> <p>天中小など、子どもの遊びを基にした易しいゲーム</p> <ul style="list-style-type: none"> ネットをばさんで「ボールキャッチ」 ボール世界一周★ 事例集 4 ページ ボール宇宙一周★ 事例集 6 ページ
<p>鬼遊び</p> <ul style="list-style-type: none"> 新聞紙ダッシュ★ 事例集 24 ページ 王様鬼ごっこ★ 事例集 24 ページ カニさん鬼ごっこ★ 事例集 24 ページ 	ベースボール型ゲーム	<p>攻める側がボールを蹴って行う易しいゲーム</p> <p>手や用具などを使って打ったり、静止したボールを打ったりして行う易しいゲーム</p> <ul style="list-style-type: none"> バウンドキャッチボール ふい返り投げ スイングゲーム (腰の回転) 		ベースボール型	<p>ソフトボールを基にした簡易化されたゲーム</p> <ul style="list-style-type: none"> バンスロウ 新聞紙合戦★ 事例集 22 ページ

赤字で示した動きは、次ページで「動き方」「ポイント」「ポイント」「発展」等掲載されています。

動きの解説


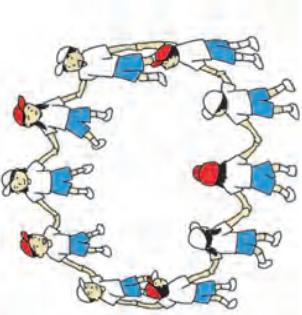
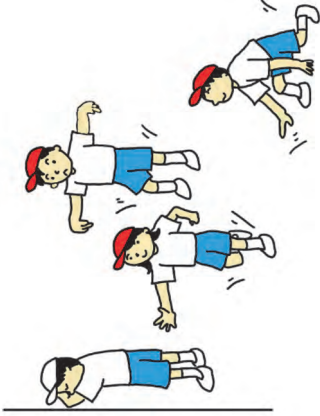
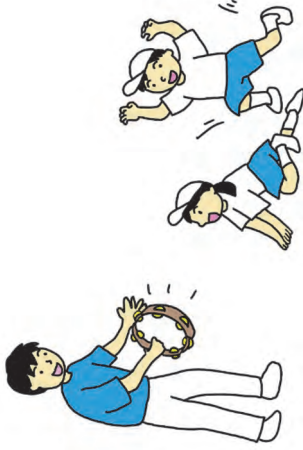

<h3>ボールタッチ</h3> <p>ボールを足裏で右左右と優しくタッチする。腕はしっかり振り、背筋をまっすぐのばす。</p> <p>【発展】 インサイドステップなどいろいろな足の部位を使ってタッチする。</p>	<h3>ネットをはさんで「ボールキャッチ」</h3> <ol style="list-style-type: none"> 1人1つボールを持つ。 ネットをはさんで、相手にボールをパス。 ボール同士が当たらないように声をかけ、キャッチしやすいようにパスをする。 <p>【発展】 はじめは、低い高さのネットを用い、だんだん高くする。ボールの種類を変えてみる。</p>	<h3>バウンドキャッチボール</h3> <p>『紙でっぼう』からボールへの感覚へとつなげる。ボールを真下にたたきつける。体重移動と手首のスナップを意識する。</p> <p>【発展】 二人の距離を縮めて、高さを競ったり、ボールの種類を変えたりしてみる。</p>
<h3>ふい返り投げ</h3> <p>後ろ（地面）に置かれたボールを拾って投げる。体が自然と後傾できる。</p> <p>【発展】 ペアでやってみて、お互いがポイントをおさえて投げる事ができているか確認する。</p>	<h3>スイングゲーム</h3> <p>フリスビーやドッジビーのディスクを投げ、腰の回転を意識する。右打ちなら左投げで、左打ちなら右打ちで行う。</p> <p>【発展】 この運動で腰の回転を意識させ、実際にティーの上からイトドッジボールなど大きなボールを置いて、バットで打ってみる。</p>	<h3>バトンスロウ</h3> <p>タコ糸やロープなどで高さを固定し、バトンを通し、的に向かってバトンを投げる。距離に応じて得点化などをする。リリースの位置を意識させ、肘が下がらないよう注意する。</p> <p>【発展】 フォームが定着してきたら、助走をつけて投げてみる。</p>

表現運動系

	1 学年	2 学年	3 学年	4 学年	5 学年	6 学年
題材の例	表現遊び 特徴が捉えやすく多様な感じを多く含む題材 特徴が捉えやすく速く変化のある動きを多く含む題材		身近な生活からの題材 空想の世界からの題材		激しい感じの題材 群(集団)が生きる題材 多様な題材	
リズムの例	リズム遊び 弾んで踊れるようなロックやサンバなどの軽快なリズム		リズム 軽快なテンポやビートの強いロックのリズム 陽気で小刻みなビートのサンバのリズム	リズム	リズム	
踊りと特徴	フォークダンス (含めて指導可) 軽快なリズムと易いステップの繰り返しで構成される簡単なフォークダンス	フォークダンス	フォークダンス (加えて指導可)	フォークダンス	フォークダンス	フォークダンス 日本の民踊：軽快なリズムの踊り、力強い踊り 外国のフォークダンス：シングルサークルで踊る 力強い踊り、パートナーチェンジのある軽快な踊り、特徴的な隊形と構成の踊り
主となる運動につながる動きの例	<input type="checkbox"/> 2人組(3人組)で <input type="checkbox"/> 体じゃんけん <input type="checkbox"/> 動物の動きのままねっこ <input type="checkbox"/> 先生の動きのままねっこ(ミラーごっこ)	<input type="checkbox"/> 輪になって <input type="checkbox"/> だるまさんが〇〇 <input type="checkbox"/> 止まってポーズ <input type="checkbox"/> 粘土遊び(ペア・グループ) <input type="checkbox"/> 先生の動きやステップのままね	<input type="checkbox"/> 新聞紙に変身 <input type="checkbox"/> 電波塔ゲーム <input type="checkbox"/> エアスポーツ <input type="checkbox"/> 先生の動きやステップのままね、 または反対の動き			

太字で示した動きは、次ページで「動き方」「ポイント」「発展」等掲載しています。

動きの解説

<h3>2人組(3人組)で</h3> <p>2人、もしくは3人で手をつなぎ、他のグループの間を走り抜けたり、つないだ手の下をくぐったりする。</p> 	<h3>輪になって</h3> <p>全員やグループで輪を作り、手を離さずに多様な動きをする。</p>  <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-top: 10px;"> <ul style="list-style-type: none"> ◇ 回る (歩く、スキップ、ギャロップ、小走り) ◇ 大波小波 ◇ くぐる ◇ 立つ一座る ◇ 集まる一離れる </div>	<h3>だるまさんが〇〇</h3> <p>だるまさんが「くっついた」「寝ころんだ」「手を上げた」など様々な動きを入れる。大きな動きへと変化させる。</p> 
<h3>止まってポーズ</h3> <p>児童は自由に動き、教師の合図で様々なポーズをして止まる。工夫したポーズをしている児童を称賛する。</p> 	<h3>新聞紙に変身</h3> <p>一人が新聞紙を動かかし、もう一人はその動きを真似していく。新聞紙を動かす方は、たんだり、丸めたり、よじったりと、様々な動きができるように工夫する。</p> 	<h3>電波塔ゲーム</h3> <ol style="list-style-type: none"> ① 鬼を1～3名決める。 ② 鬼以外は「電波塔」役を1名決め、円になる。 ③ 「電波塔」役の子は鬼にバレないようにジャンプしたり、拍手をしたり、ポーズをしたりして動きを変えていく。 ④ 周りの子は鬼にバレないように「電波塔」の子と同じ動きをまねする。 ⑤ 鬼は誰が「電波塔」なのかを当てることができたら交代。 <div style="border: 1px solid black; padding: 10px; margin-top: 10px; text-align: center;"> <p>表現しやすいように、心と体を十分にほぐしましょう</p> </div>