

体力づくり指導の手引き The First Step

授業実践事例及び展開例 Ver.2



京都府教育委員会

「授業実践事例及び展開例 Ver.2を活用していただくにあたって」

京都府教育委員会では、子どもの体力低下の現状を踏まえ、児童期において運動やスポーツの楽しさを味わわせ、「体育・運動嫌い」をなくすとともに、その発達段階に応じた効果的な運動を通じて子どもの体力向上を図るため、平成17年3月に「体力づくり指導の手引き－The First Step－」を発行し、子どもたちにとって魅力ある体育授業の改善に取り組みました。さらに、平成17年から3年間にわたって「小・中・府立学校保健体育科主任等会議」を開催し、各校種を交えた研究協議を実施、府内86小学校の御協力も得ながら、平成20年4月に「体力づくり指導の手引き－The First Step－ 授業実践事例及び展開例」を発行いたしました。運動の好きな子、嫌いな子、運動が得意な子、苦手な子、あらゆる子どもたちに対応しながら、運動やスポーツの楽しさを経験させることができるよう授業改善に取り組み、生涯にわたる豊かなスポーツライフの基盤を育むことを目指し、現場で活用いただける「具体的な授業実践事例」を多数紹介いたしました。

この度のVer.2は、平成21年8月に府内全小学校から各校独自の取組を御報告いただき、平成20年3月の小・中学校学習指導要領改訂に基づきながら抜粋、加筆し作成いたしました。

今後とも、本書を十分活用いただき、さらなる体育授業の工夫、改善を通じて子どもたちの体力向上に取り組みいただきますようお願いいたします。校内に運動やスポーツを通じた『子どもたちの笑顔』が溢れんことを大いに期待しております。

目 次

第1章	「体力づくり指導の手引き The First Step」の考え方・・・・・・・・・・	1
第2章	「体力づくり指導の手引き The First Step 授業実践事例及び展開例」	
1	「体づくり運動」での体力づくり・・・・・・・・・・・・・・・・・・	6
2	「器械・器具を使つての運動(遊び)、器械運動」での体力づくり・・	16
3	「走・跳の運動(遊び)、陸上運動」での体力づくり・・・・・・・・・・	21
4	「ゲーム、ボール運動」での体力づくり・・・・・・・・・・・・・・・・・・	25
5	「水遊び、浮く・泳ぐ運動、水泳」での体力づくり・・・・・・・・・・	31
6	「表現リズム遊び、表現運動」での体力づくり・・・・・・・・・・	32



第1章

「体力つくい指導の手引き The First Step」の考え方

体力づくり指導の手引き The First Step

1 運動やスポーツをする習慣をつけるために

体力を向上させるためには、運動やスポーツをする習慣をつけることが大切ではないでしょうか。では、どのようなことに注意をすればよいのでしょうか。

運動の嫌いな子どもにとっては、体力の向上のために「ランニング」や「腕立て伏せ」をすることは大変苦痛なことです。

その運動をしている間は体力がついたとしても、強制がなくなればその効果はすぐに消えてしまいます。

それどころか、ますます運動嫌いになり、体力は低下し、二極化傾向はさらに進むかもしれません。



つまり、効果的に運動やスポーツをする習慣をつけるためには、対象になる子どもの実態にあわせて、一人一人に適した取組を実践することが大切なのです。そして、その延長上に体力の向上を考えることはできないでしょうか。

2 子どもの実態を踏まえた体力づくり

子どもの実態にあわせた体力づくりを行うために、次のような2つの観点が必要と考えています。

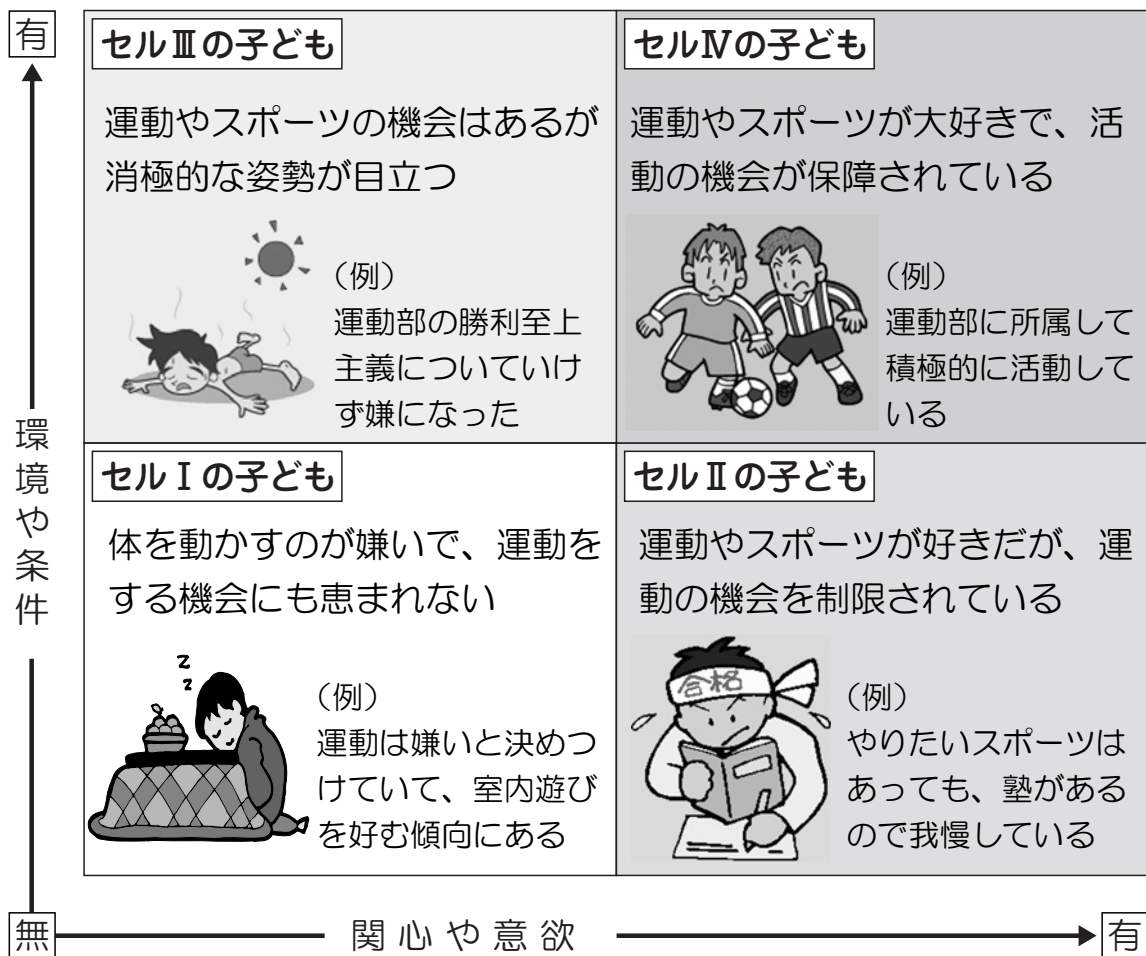
☆運動やスポーツをすることに関心や意欲があるかどうか。

- ・ 健康を目的にしたスポーツに
- ・ 能力を高めるためのスポーツに
- ・ 毎日楽しく過ごすためのスポーツに

☆運動やスポーツをするための環境や条件があるかどうか。

- ・ 運動やスポーツができる時間が
- ・ 運動やスポーツができる場所が
- ・ 運動やスポーツを一緒にできる仲間が

この2つの観点から、子どもの実態を大きく4つに分けてみました。



今まで私たちが行ってきた体力の向上の取組は、様々な子どもの実態に配慮していたでしょうか。もしかしたら、この中の限られた子どもにだけ目を向けていたのかもしれませんが。

「運動をする子どもとしない子どもの二極化」という実態は、実際には運動を“する”“しない”という単純な図式では把握しきれない部分があるのです。

それぞれの子どもには、それぞれの手立てが必要なのです。一人一人にあった手立てを考え、運動やスポーツをする習慣をつけることによって、現在そして将来に向けての体力の向上につなげていく、これこそが今必要とされる体力づくりの考え方ではないでしょうか。

3 体力づくりの計画の作成

運動の習慣化に配慮した体力の向上について、計画・立案するときには大切なことは、作成したプログラムが、先に分類したどの位置の子どもにも効果があるのかを計画的に考えているかということです。

そのためには、対象となる子どもの実態をつかんで、具体的に何を目的とし、どのような成果が期待できる取組であるのかを明確にしておくことが重要になってきます。

計画の作成には、大きく分けて2通りの考え方があります。

大きな集団や多様な子どもに実施する場合

全校や学年などの行事や授業など、多様な子どもを対象に取組を計画する場合、体力の向上という大きな目標を達成するために、前述の4つに分類したすべての子どもにも効果を表す配慮を盛り込んだ計画になっているかが大切になります。



例えば、全校一斉の早朝ランニングを計画した場合、運動がしたいのに時間がないセルⅡの子どもにとっては、時間を決めて走るというだけでも効果的かもしれませんが、運動が苦痛と感じているセルⅠやⅢの子どもにとっては、走ることがさらに嫌になるかもしれません。

そこで、このような子どもにもランニングの楽しさが味わえるような工夫をプログラムに少しでも盛り込んで欲しいのです。走る距離や時間がどの子どもも同じで、他に何も配慮や工夫のない計画だけでは、運動やスポーツをする習慣から遠ざかっていく子どももでてくる可能性があります。

同じ場所・同じ時間を使っても、4つに分類したすべての子どもに対して配慮して欲しいのです。

それは、体育の授業で体力づくりに取り組む場合も同じです。4つに分類した子どもそれぞれに効果的なものになるよう、指導計画を作成し実際の指導の工夫を考えてみてください。

対象となる子どもを絞って実施する場合

対象となる子どもを絞り込んで体力づくりの取組を計画するような場合です。

この場合、いずれかのグループにねらいを定めて、ポイントを絞り込んだ計画を立てることができます。

しかし、これは同時に、実施する計画やプログラムにもねらいを絞り込んだ内容が要求されるということです。これを曖昧にしてしまうと、全く効果が上がらなかったり、逆効果になったりする場合さえあります。



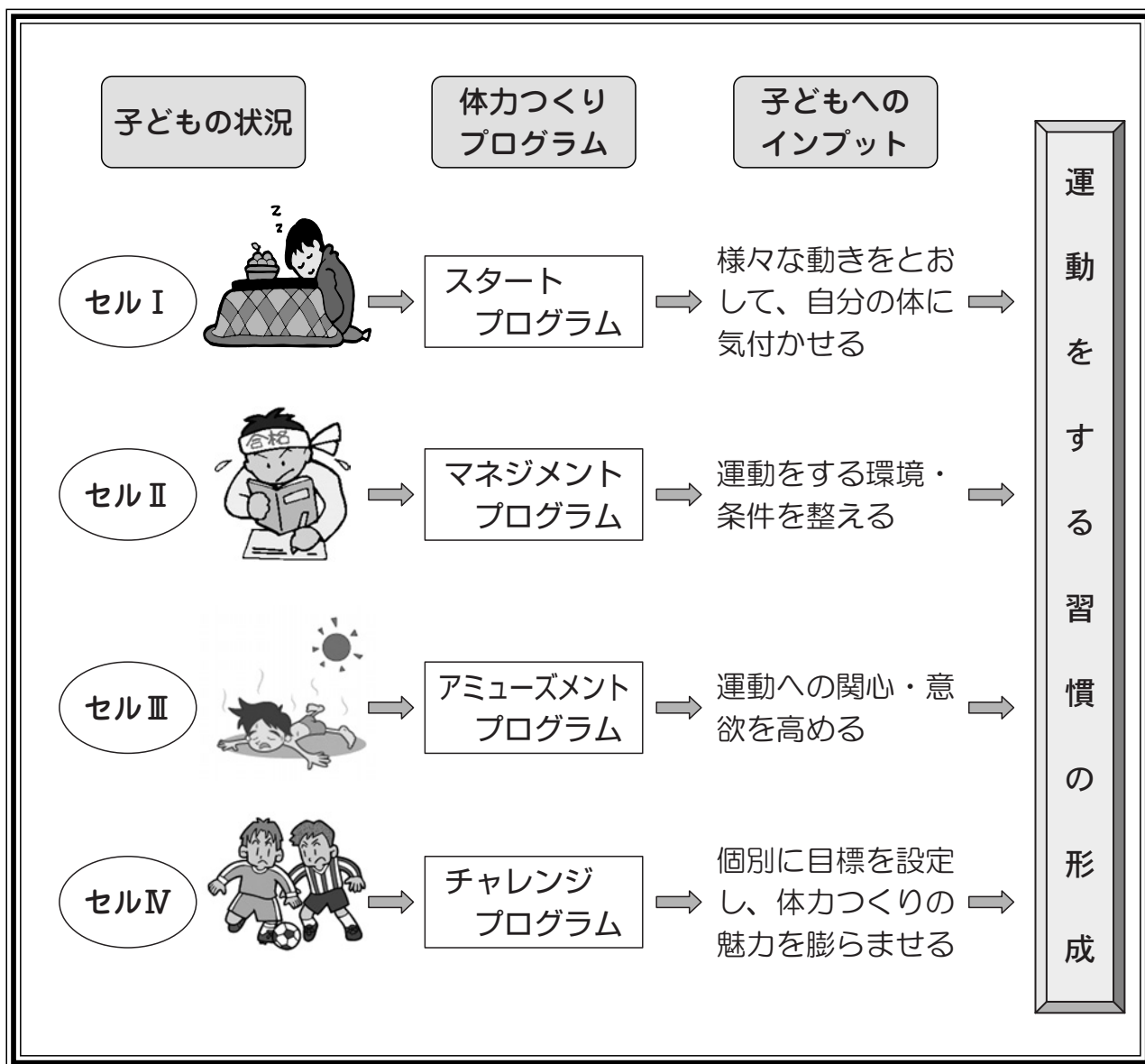
例えば、トレーナーを呼んでコンディショニングの講習会を計画する場合は、セルⅣの子どものように、運動に対する高い意欲と、運動する時間や場所をすでにもっている子どもを対象とするのが、最も効果的でしょう。

セルⅠの子どものように、意欲もなく活動の機会も少ない子どもに適さないのはもちろんのことです。

このように、体力づくりの計画をするときには、どのような子どもを対象にして、どんな課題を解決しようとするのかを明確にして、様々なプログラムを考えてみましょう。

4 4つの体力づくりプログラム

下の図は、子どもの状況にあわせた体力づくりのプログラムがあってこそ、運動の習慣化が真に実現可能であることを模式的に示したものです。



※「体力づくり指導の手引き The First Step」(平成17年3月発行) から抜粋全文を京都府教育委員会保健体育課ホームページ (<http://kyoto-be.convi.ne.jp/nc8/>) に掲載しています。

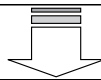
第2章
「体力つくり指導の手引き
The First Step
授業実践事例及び展開例」

1 「体つくり運動」での体力つくり



新聞着地ゲーム

「The First Step」との関連	内 容	備 考
《スタートプログラム》 興味「楽しそう」 喜び「できた」 手軽さ「どこでも」	2人1組で行います。新聞紙や広告を用意して、その上に1人が乗ります。「1・2・3」で、乗った人が少し前にジャンプすると同時に、もう1人が紙を移動させましょう。 紙の上うまく着地できるでしょうか。	ジャンプによる脚力の向上のほか、動きを先読みする力や反応力やバランスなどの能力の向上に役立つでしょう。



【応用】

《アミューズメントプログラム》 競争「きそう」 達成「技術にこだわる」 共感「助け合う」	紙が破れるまでに、どれだけ進めたか、他のペアと競争してみよう。	2人で呼吸を合わせるなど、互いの協力が必要です。体ほぐしの運動として、高学年での活用もできるでしょう。
---	---------------------------------	---

（福知山市立雀部小学校等からの引用）

平成21年度取組例

《アミューズメントプログラム》 中学年 競争「きそう」 達成「技術にこだわる」 共感「助け合う」 創意工夫「発想する」	『リレー』でやってみましょう。1チーム4人～5人組、新聞に乗るのは2人。 新聞が破れても進めますが、落ちたり着地できなければスタートからやり直し。新しい新聞紙は「ピット」を設け、チームの作戦に応じて取り替えてもよいこととします。	新聞を引く人数を工夫したり、時間制で何回往復出来たかで競ったりするといいでしょ。
---	---	--

ピット
 新しい新聞紙を置いておく

コーン
 ▲
 ▲
 ▲
 ▲

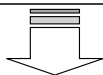
（舞鶴市立与保呂小学校からの引用）

★ 新聞着地ゲーム 協力校からのアドバイス

対象学年・領域	実施内容	ポイント
<p>低学年 体づくり運動</p> <p>興味「楽しそう」 喜び「できた」 手軽さ「どこでも」 競争「きそう」 達成「技術にこだわる」 共感「助け合う」</p>	<p>新聞紙を移動させるタイミングで声をかける。 「両足ジャンプは高く跳ぶ」、 「片足ジャンプはケンケンや交互に」と条件をつける。距離は10m程度が最適である。 紙の強度を弱くすると着地後のバランス感覚につながる。</p>	<p>2人の息を合わせる工夫をする。 運動量を確保する。</p> <p>バランス感覚を養う。</p>
<p>中学年 体づくり運動</p> <p>競争「きそう」 達成「技術にこだわる」 創意工夫「発想する」 承認「認められる」 共感「助け合う」</p>	<p>5～10mのコースを設定し、行きは新聞着地ゲーム、帰りはランニングの設定。競争では包装紙等の使用が望ましい。 練習時間を確保し、破れない・よく進む方法を工夫する。破れて小さくなくても残りの紙に乗って前進する。 運動量としては物足りないが、ジャンプの回数を限定しどれだけ進めるかの記録に挑戦する。</p>	<p>動きの練習から競争へ意欲の向上を図る。</p> <p>諦めず挑戦する。</p> <p>動作の習得を図る。 (上体の振りや跳ぶタイミング)</p>
<p>高学年 体づくり運動</p> <p>競争「きそう」 達成「技術にこだわる」 承認「認められる」 共感「助け合う」</p>	<p>速さの競争とジャンプ距離の競争で横や後ろに跳ぶ動きを設定する。「トン、トントン」等のリズムをつけて実施する。 コーンを回る。シグザグ、跳躍時に1回転等の工夫をする。</p>	<p>動作の習得を図る。 リズム感の養成を図る。</p> <p>高度な技へ挑戦する。</p>

コピーランニング

「The First Step」との関連	内 容	備 考
《スタートプログラム》 興味「楽しそう」 負の条件の除去「苦しくない」 劣等感の除去「順位がつかない」	1列になっていろいろなところを自由に走りながら、先頭が行うケンケンやジャンプなどに合わせてみましょう。笛の合図で先頭は交代します。	どんな動きがあるのか、子どもにバリエーションを指導しておきましょう。



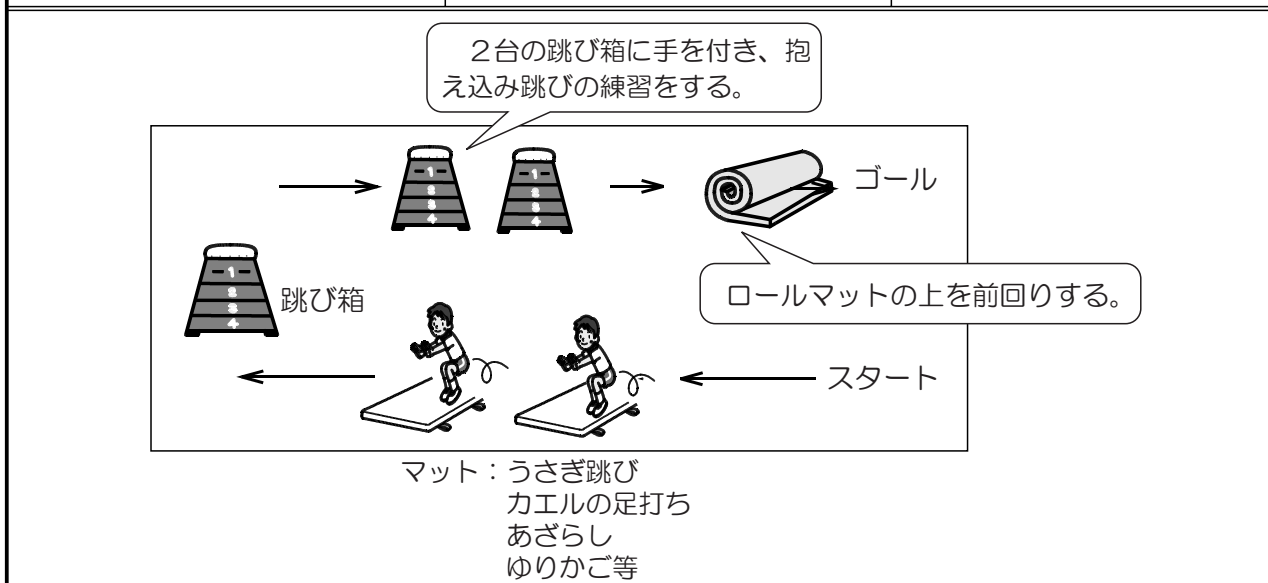
【応用】

《チャレンジプログラム》 筋力「強く」 調整力「スムーズに」 計画性「トレーニングルーティン」	あらかじめ、つきたい力を考えて動作を決めたり、遊具などを使ったりして行うこともできます。	「体づくり運動」として実施するだけではなく、他の領域での準備運動としても活用できます。
--	--	---

（長岡京市立長岡第九小学校等からの引用）

平成21年度取組例

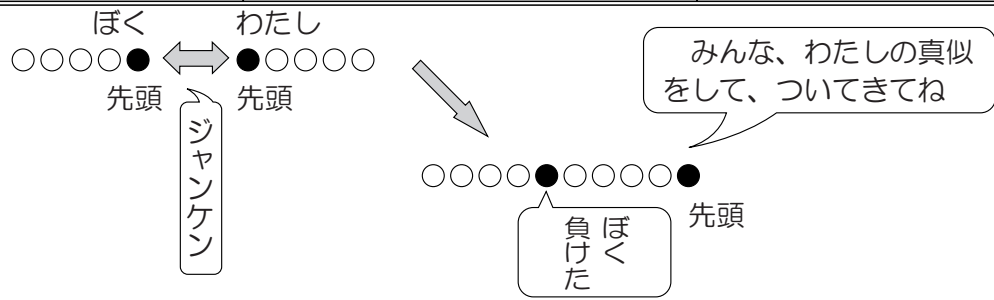
《アミューズメントプログラム》 高学年 跳び箱バージョン 器械運動領域に應用 承認「活躍できる」 有能感「自信が持てる」 創意工夫「発想する」	2人1組になって決められたコースを跳んだり回ったりします。前の子どもの動作に合わせて行います。笛の合図で前後を交代します。	ペアの間関係がうまくいっているか注意して見ます。 子ども同士の励まし、認め合いが出てくるように言葉かけをしていきましょう。 易しい技でも「できた」という気持ちで終わらせる学習となるようにしましょう。
---	---	---



（向日市立第3向陽小学校で実施予定）

平成21年度取組例

<p>《スタートプログラム》</p> <p>低学年 体ほぐしの運動</p> <p>興味「おもしろそう」 手軽さ「どこでも」 喜び「できた」</p>	<p>5人程度のチームを作ります。先頭の児童がリーダーとなってコピーランニングをしながら動きます。先頭同士がジャンケンをして、負けたチームは勝ちチームの後ろに付きます。どんどん次のジャンケンの相手を探していき、最後は1列になって、みんなでコピーランニングをします。</p>	<p>時間に余裕があれば、最初の人数は2人から始めてもいいでしょう。</p>
--	--	--



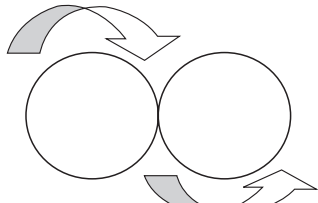
(福知山市立遷喬小学校で実施予定)

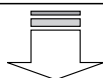
★ コピーランニング 協力校からのアドバイス

対象学年・領域	実践内容	ポイント
<p>低学年 体づくり運動</p> <p>興味「おもしろそう」 手軽さ「どこでも」 喜び「できた」</p>	<p>動きの練習後、ケンステップ、カラーコーン等のコースを設定する。</p>	<p>動きにバリエーションをつける。人の動きをよく見て真似る。頭で考えた動きを提示できる。</p>
<p>中学年 体づくり運動 器械運動領域へ応用</p> <p>調整力「スムーズに」 計画性「トレーニングルーティン」 負の条件の除去「苦しくない」 創意工夫「発想する」</p>	<p>事前に動きの指導することで、バリエーションが広がる。 楽しい曲を流す。 片足ジャンプ→両足着地等を組み入れ実施する。跳び箱運動の導入になる。障害物としてロイター板を設置する。 走る速さに緩急をつけ、まねっこ体操と合体して実施する。 縄跳び版コピーランニング「学校版サスケ」と合体させ、リーダーに遊具等を選択させ実施する。 チーム毎に動きの紹介をさせる。 コピーだけでなくその動きに合わせた違う動きを残り全員が実施する。</p>	<p>体育の苦手な児童も先頭で動き、楽しさを味わえる。リズムカルに動く。動作の習得を図る。</p> <p>運動量の確保をする。 (4～5人グループ) 縄跳び練習を取り入れる。意欲付けを図る。</p> <p>動きの複雑化を図る。</p>

<p>高学年 準備運動として活用</p> <p>興味「おもしろそう」 手軽さ「どこでも」 喜び「できた」</p>	<p>先頭の意味により交代する。動きが止まれば周りの動きを真似てよい。</p> <p>足だけ、手だけ、緩急やフォームを整える、リズムを体得する等パターンを決めて実施する。</p> <p>ボール、フラフープ、バトン等道具を使って実施する。走るコースを設定する。</p> <p>授業初めは音楽と共に5分間コピーランニング、2分間柔軟を実施する。</p>	<p>スピーディーな展開をし、バスケットボールの動きを取り入れる。</p> <p>陸上競技の「走」の動き。動きのバリエーションを広げる。</p> <p>体力アップを図る。</p>
---	--	---

8 の字 行 進

「The First Step」との関連	内 容	備 考
<p>《スタートプログラム》</p> <p>喜び「できた」 動きの援助「これならできる」 安心感「無理しなくてよい」</p>	<p>20人以上で、8の字に行進してみましよう。中央で交差するときには、必ず相手を通してから自分が通るようにします。</p>	

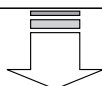


【応用】		
<p>《スタートプログラム》</p> <p>興味「おもしろそう」 喜び「できた」 劣等感の除去「順位がつかない」</p>	<p>行進からランニング、ケンケンやサイドステップへと発展させてみましよう。</p>	<p>8の字を大きくすることによって、持久走での応用も可能です。</p>

(八幡市立八幡第三小学校などからの引用)

ボーリング走

「The First Step」との関連	内 容	備 考
《スタートプログラム》 興味 「おもしろそう」 喜び 「やったあ」 負の条件の除去 「苦しくない」	9～10m離れたところに、コーンなどの的を置きます。的をめがけてボールを転がし、自分で走って拾いに行きましょう。当たったら次の人、はずれたら当たるまで繰り返します。	コーンまでの距離は、発達段階に応じて調節しましょう。 また、ウサギさんで拾いに行く、などの工夫もできます。



【応用】

《アミューズメントプログラム》 競争 「きそう」 共感 「励まし合う」 承認 「活躍できる」	3～5人でグループをつくり、リレー形式で全員当たるまで続けてみましょう。	足で蹴るなどするとサッカーにおける体ほぐしの運動としても応用できます。
--	--------------------------------------	-------------------------------------

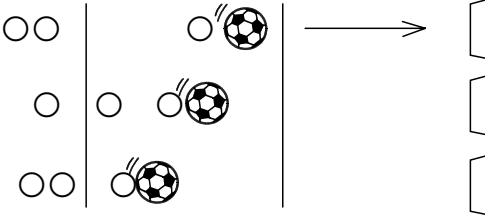

(和東町立和東中学校等からの引用)

平成21年度取組例

《スタートプログラム》 高学年 興味 「楽しそう」 応援 「がんばろう」	ボールを足で蹴って、ハードルの間を通過したら次のレベルに進めます。 チーム対抗戦でやるときは ①チームを作る(4・5人) ②ハードルの距離によって点数を決める。 ③1人2回蹴ってチームの合計点を競う。	
--	--	--

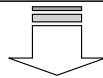
(亀岡市立曾我部小学校からの引用)

★ボーリング走 協力校からのアドバイス

対象学年・領域	実施内容	ポイント
<p>低学年 ゲーム</p> <p>興味「おもしろそう」 喜び「やったあ」 共感「励まし合う」</p>	<p>ドリブルで移動し、ラインからボールを蹴ってハードルの中を通す。 1人2回実施し、チームで通った数の合計を競争する。</p> 	<p>ゲーム的要素があるのでチームの応援ができる。</p>
<p>中学年 ゲーム</p> <p>競争「きそう」 共感「励まし合う」 承認「活躍できる」</p>	<p>コーンの代わりにボーリングのピンで実施する。 途中にミニコーンを設置し（置く位置はチームで決定）ジグザグドリブルしてからコーンに当て、最後はロングパスしてバトンタッチをする。慣れてきたらボールを2球にすると回転も速く、運動量も確保できる。</p>	<p>ゲーム的要素の達成感を強くする。 サッカー的要素を多く取り入れる。</p>
		
<p>高学年 ボール運動</p> <p>競争「きそう」 共感「励まし合う」 承認「活躍できる」</p>	<p>コーンとコーンの間を通す。コーンまでの距離を調節する。 自分で目標を決めて実施する。 初めは手を使って実施し、慣れたら足で扱うサッカー等のゲームへ移行。一定時間で何人できるか競争する。</p>	<p>レベルに応じて、ゲーム内容を調節する。 キックの正確性が図れる。 サッカーパスの技術向上を目指す。</p>

みんなで“わっと”輪をつなごう

「The First Step」との関連	内 容	備 考
《スタートプログラム》 興味「楽しそう」 喜び「できた」 劣等感の除去「恥ずかしくない」	8人程度で手をつなぎ輪になります。フラフープなどを2～3個用意して、輪をくぐりながら次の人に渡していきましょう。	スタートプログラムとして行うときは、体ほぐしの運動として「体への気づき」や「仲間との交流」をねらいとして行うのがよいでしょう。



【応用】

《アミューズメントプログラム》 競争「きそう」 達成「技術にこだわる」 共感「助け合う」	何チームかで、1列になってどのチームが早いか競ってみましょう。また、何秒でクリアできるか記録に挑戦してみましょう。	アミューズメントプログラムとして行うときは、体力を高める運動として体の柔らかさや動きの巧みさを高めることをねらいにすることもできます。
---	---	---

（長岡京市立長岡第七小学校等からの引用）

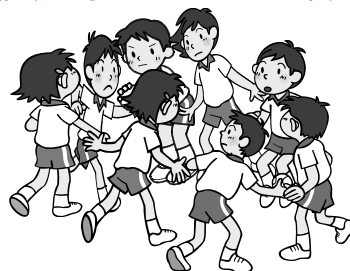
平成21年度取組例

《アミューズメントプログラム》 高学年 競争「きそう」 達成「技術にこだわる」 共感「助け合う」	全員で手をつなぎ、1分間で何個のフラフープを送ることができるか、または1つのフープを何往復させることができるかチームで競争しましょう。	
---	---	--

（福知山市立金谷小学校からの引用）

★ みんなで“わっと”輪をつなごう 協力校からのアドバイス

対象学年・領域	実施内容及びポイント
中学年 体づくり運動の準備運動 興味「楽しそう」 喜び「できた」 劣等感の除去「恥ずかしくない」	友達づくりのきっかけや体への気付きにつながる。 ○学級全員で輪を作り、1周する時間を計る。 課題を変えることで、運動量が増える。 ○1分間で何個のフラフープを送れるか、何往復できるか課題の与え方を工夫する。 「人間知恵の輪」 手をつないで円を作り、その中で適当に握手する形で両手を別々の人とつなぎ、手をつないだままの状態、移動しながら1つの円に戻していくゲーム。



高学年 体づくり運動

競争「きそう」

達成「技術にこだわる」

共感「助け合う」

自分や仲間の体の状態に気付くことができる。
励まし等相互作用が生まれ、仲間と温かい心の交流が生まれる。

チームの協力や作戦次第でタイムが縮まるので、盛り上がる。

○フラフープを回転させ止まったような瞬間に素早く輪をくぐる。

○同じ長さのロープを輪にしてするとより難しくなる。

○手をつなぐことを嫌がる児童は、短い紐やバトンを持たせることで実施をする。

並び方を工夫することでかかわりを深めることができる。

○背中合わせになって、2列に並んで手をつないで2人同時に輪をくぐる。

21年度 その他の取組例

なわとびを使った取組例

● **中学年**

2人で1本：なわとびを2人で片方ずつ持ち、お互いに順番に入っていきます。何回連続で跳べたかを競ってもよいでしょう。(なわとびは持ちかえない)

(亀岡市立亀岡小学校で実施予定)

● **高学年**

音楽なわとび：音楽に合わせて(8拍1セット)短なわを跳びます。

前奏・・・短なわを持って腕回し→前跳び(後ろ跳び)→かけ足跳び→綾跳び→二重跳び

※音楽は「サタデーナイト」(ベイシティローラーズ)を使用

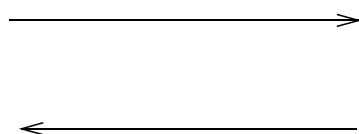
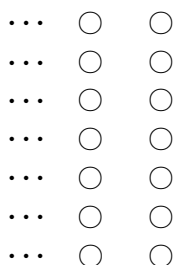
(京丹波町立明俊小学校からの引用)

● **全学年**

大なわりレー：①8～10人1グループになり、スタートラインから大なわのある位置まで走ります。

②大なわの位置では、2人が大なわを回し、それ以外の者は大なわを5回跳びます。ただしなわにひっかかっても、またぐことでなわが5回、回ればよいとします。

③跳び終われば、スタートラインに戻り、次のグループと交代していき、他のチームと速さを競います。



大なわ

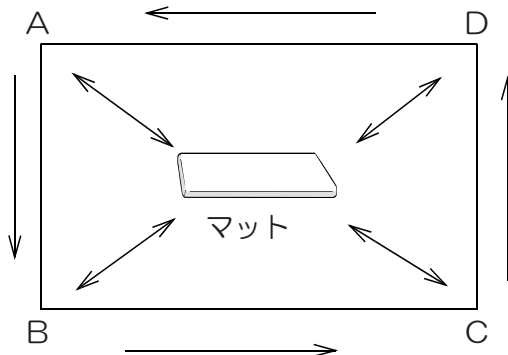


(宇治市立神明小学校で実施予定)

じゃんけん双六での取組例

● 中学年

制限時間5分以内で、じゃんけんをしながらポイントを進んでいきます。各ポイントでじゃんけんをし、勝てば次のポイントへ、負けたら中央のマットで足うちをして元の場所に戻り、再度じゃんけんをします。ポイント間の移動はそれぞれ指定したもので行います。

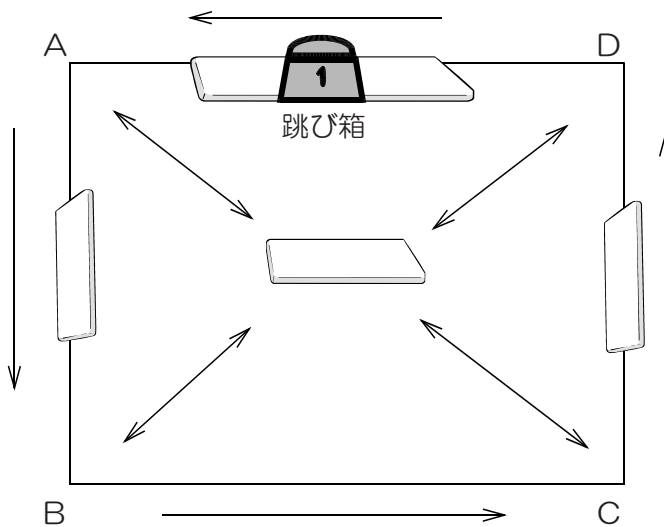


- A→B ケンケンパ(輪を用意)
- B→C スキップ
- C→D 川跳び
- D→A 横跳び

(長岡京市立長岡第三小学校で実施予定)

● 高学年

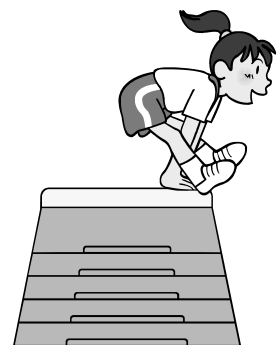
何周したら終わりかをあらかじめ決めておきます。各ポイントでじゃんけんをし、勝てば次のポイントへ、負けたら中央のマットでカエルの足うちをします。



- A→B 側転
- B→C 腕支持ギャロップ
- C→D 横転がり
- D→A 跳び箱1段からの前転

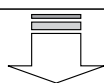
(福知山市立精華小学校で実施予定)

2 「器械・器具を使つての運動(遊び)、 器械運動」での体カつくり



学校版サスケ (sasuke)

「The First Step」との関連	内 容	備 考
《マネジメントプログラム》 自由度 「いつでもできる」 時間の設定 「休み時間でもできる」 手軽さ 「いろいろなことができる」	校内の砂場、鉄棒などの遊具を活用して、オリジナルのコースをつくりましょう。	安全に十分配慮したコースづくりが必要です。学年や発達段階にそって、課題やコースに変化をもたせましょう。また、授業のウォーミングアップとしても活用しましょう。



【応用 1】【応用 2】

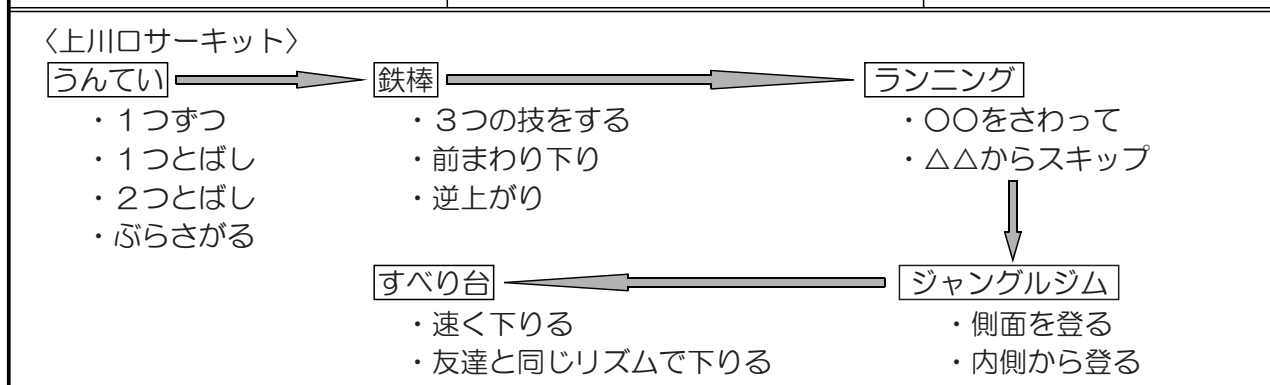
《アミューズメントプログラム》 有能感 「自信が持てる」 創意工夫 「わかる」 自主性 「(指導者が) 離れる」	体育館で、マット・跳び箱・平均台などの用具を使って、器械運動の領域でも工夫してみましょう。	体力向上だけではなく、よく似た動きをさせることで、マットや跳び箱の技能の練習にもなります。
--	---	---

《アミューズメントプログラム》 競争 「きそう」 達成 「記録にこだわる」 有能感 「ふりかえる」	時間制限を設けて、決められた時間にどこまで行けるか挑戦してみましょう。	自分で目標を立てたり、計画を立てたりして取り組めるようにしましょう。
---	-------------------------------------	------------------------------------

(福知山市立成仁小学校・宇治市立笠取第二小等からの引用)

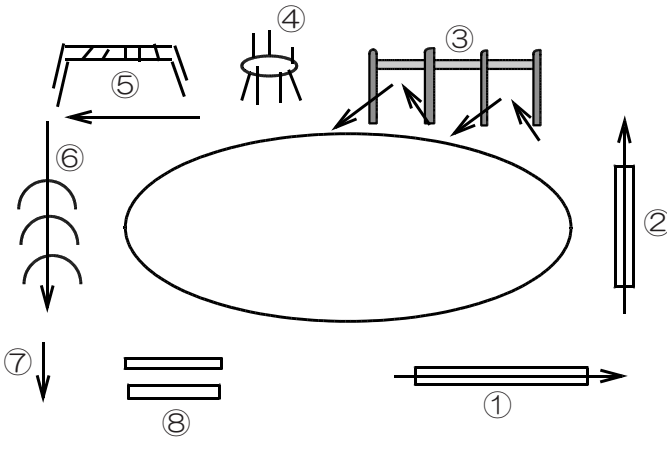
平成21年度取組例

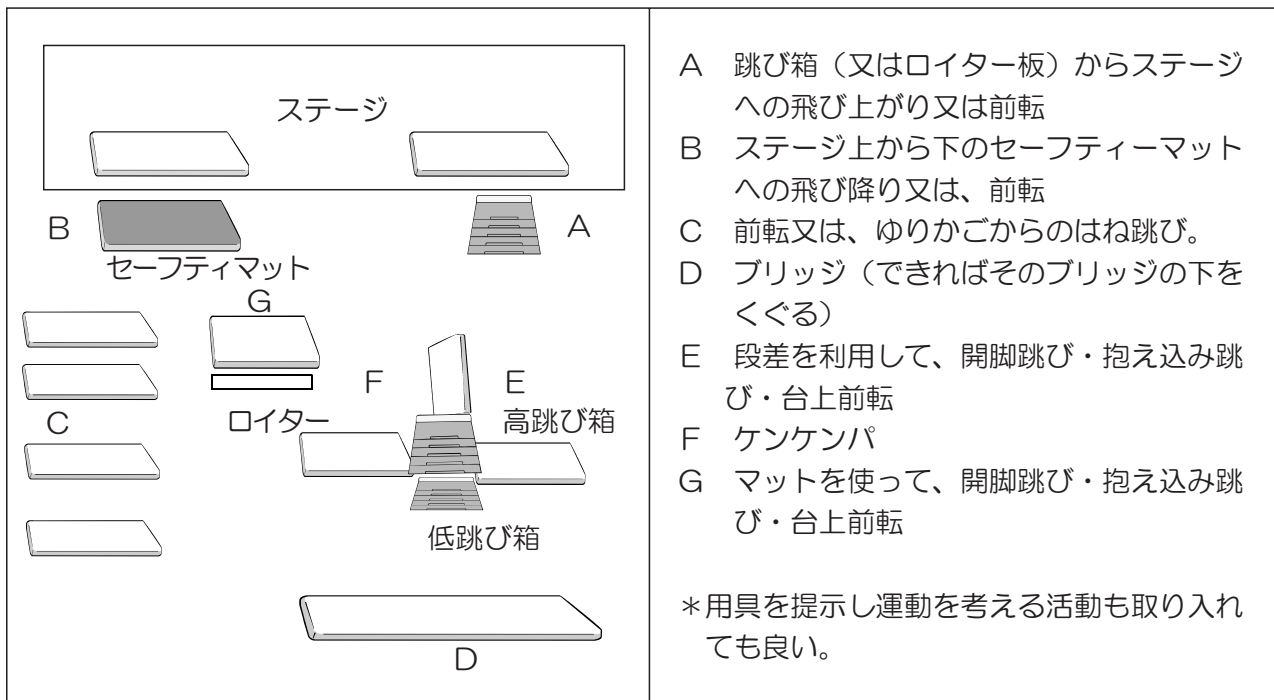
《マネジメントプログラム》 全学年 自由度 「自分で選べる」 手軽さ 「いつ行ってもできる」	グラウンドの遊具を、自分に合った運動をしながら回しましょう。	自分で難易度を変えることができます。5分程度で軽く汗がかけます。
--	--------------------------------	----------------------------------



(福知山市立上川口小学校からの引用)

★ 学校版サスケ(sasuke) 協力校からのアドバイス

対象学年・領域	実施内容	ポイント
<p>低学年 準備運動</p> <p>自由度 「いつでもできる」</p> <p>手軽さ 「いろいろなことができる」</p>	<p>ランニングの代わりに音楽をかけて実施する。ゲーム的要素を取り入れる。</p> <p>グラウンド周回コース中に、鉄棒の基本技を鉄棒で実施し、雲梯や登り棒等で逆さ感覚や握りの感覚をつかむ。</p>	<p>意欲的な活動で運動量も確保する。</p> <p>鉄棒体操を取り入れる。</p>
	<p>①②バランスをとりながら走り抜ける。(平衡感覚)</p> <p>③高鉄棒の間をジグザグに走り抜ける。(敏捷性)</p> <p>④登り棒を登る。(腕力・腹筋力) 登れる所まで</p> <p>⑤雲梯で端から端まで渡る。(腕力・腹筋力)</p> <p>⑥タイヤを跳ぶ(跳躍力) 大きいタイヤは中学年以上</p> <p>⑦後ろ向きで走る。(脚力・平衡感覚)</p> <p>⑧腕で体を支持する。(腕力・腹筋力) 低学年は地面で行なう。</p>	
<p>中学年 体づくり運動で活用 中間休みを利用できる 準備運動</p> <p>中・高学年 クラブ活動</p> <p>有能感 「自信が持てる」</p> <p>創意工夫 「わかる」</p> <p>自主性 「(指導者が) 離れる」</p>	<p>フープや馬跳び、ケンステップなど簡単に準備できる場の設定をする。</p> <p>固定遊具を使い、多様な筋力アップやバランス感覚を養うサーキットを行う。</p> <p>課題に幅を持たせ、グループでの助け合いを実施する。</p> <p>内容の組み立てを一緒に考え、自らコースを設定する。</p>	<p>運動量を確保する。</p> <p>協調性やコミュニケーション能力を育成する。</p> <p>基礎体力づくり(継続性・発展性)</p> <p>意欲付けを図る。</p>
<p>高学年 準備運動 体づくり運動</p> <p>競争 「きそう」</p> <p>達成 「記録にこだわる」</p> <p>有能感 「ふりかえる」</p> <p>有能感 「自信が持てる」</p> <p>創意工夫 「わかる」</p> <p>自主性 「(指導者が) 離れる」</p>	<p>筋力(登り棒、V字キープ、高鉄棒からの振り降り)、敏捷性(コーンタッチ、しっぽ取り、突破ゲーム)、柔軟性(ストレッチ)、持久走(5分間走)とコースを分け実施する。</p> <p>課題の与え方を統一での周回とせず、時間やチームの誰かのペースで何周と設定する。</p> <p>舞台への飛び上がり、平均台飛び越し、舞台からの飛び降り、アザラシ歩き、カエルの足打ち、アンテナ、バランス、ブリッジトンネル、ケンパー、手押し車等がある。</p>	<p>体力の課題にあったコース設定をする。</p> <p>自分のペースで実施する。</p> <p>跳び箱運動の準備運動とする。</p>

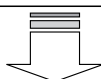


※2人ペアを作り、出発場所の人数を均等にする。（図省略）

- ① 台上前転、前方倒立回転跳びの練習をする。
- ② 手押し車（③との選択）
- ③ 手をつけた横跳びで平均台飛び越しをする。
- ④ 1人がブリッジ、1人はその下をくぐって行く。
- ⑤ 1人が平均台で片足バランス、相方はサポートしながら20秒を数える。
- ⑥ 他のグループと合流し、3人組になる。1人はマットに仰向けで寝て、2人は両側からその児童の手をつかみ、ゆりかごで起き上がる。
- ⑦ 跳び箱1段の上に乗るステージ上のマットで前転をする。

バランスウォーク

「The First Step」との関連	内 容	備 考
《スタートプログラム》 興味 「やってみたい」 喜び 「できた」 応援 「がんばろう」 劣等感の除去 「恥ずかしくない」	6～7人のグループをつかって、低い平均台の上に乗りましょう。お互いに支え合いながら、指示された条件で、落ちないように位置を入れ替えてみましょう。	指示は「背の順で!」「誕生日の早い順で!」「名簿の順で!」など、いろいろ工夫してみてください。



【応用】

《アミューズメントプログラム》 競争 「きそう」 共感 「励まし合う」 承認 「活躍できる」	全員で片足立ちをしたり、手をつないでバンザイをしたり、手をつないで一斉に座ったり立ったりなど、いろいろな動きを試してみましょう。	グループ同士で指示を出し合って、どちらが落ちずに残れるか競争したりすることもできます。 バランス能力の向上だけではなく、仲間との交流が楽しくできるでしょう。
--	--	---

（京丹後市立橋中学校・京丹後市立弥栄中学校等からの引用）

★ バランスウォーク 協力校からのアドバイス

対象学年・領域	実 施 内 容	ポ イ ン ト
低学年 多様な動きをつくる運動遊び 喜び 「できた」 動きの援助 「一緒にやろう」	体育館の線上を平均台の代わりにして、移動や入れ代わりをする。チームの人数も3～4名程度にする。	調整力や協調性を図る。
高学年 体ほぐしの運動 競争 「きそう」 共感 「励まし合う」 承認 「活躍できる」	バランスが取れるようなペアを作る。 サーキット運動で実施する。 指示された様々なポーズで入れ換え、5人チームで競争する。 チーム内での順番の工夫や様々な姿勢での入れ替えにより、柔軟性が要求される。	支えあい、協力度合いを図る。 運動量を確保する。 バランス感覚を養成する。 友達との関わりと柔軟性の強化を図る。

ハイポーズ!

「The First Step」との関連	内 容	備 考
《スタートプログラム》 興味「おもしろそう」 負の条件の除去「苦しくない」 動きの援助「一緒にやろうよ」	2人（2～5人）1組で行います。指示者の取るポーズを真似てみましょう。ポーズが持続している間は、途中でやめてはいけません。	バランス能力や筋持久力を向上させるポーズを取り入れることによって、体力向上を図りましょう



【応用】

《アミューズメントプログラム》 創意工夫「探求する」 共感「助け合う」	実施した内容をカードに記入し、どの筋肉を使ったのか、どんな体力がつくのか話し合しましょう。	体ほぐしの運動につながるような体への気付きや、体力を高める運動に発展させることができます。
---	---	---

（八幡市立男山東中学校等からの引用）

★ ハイポーズ！ 協力校からのアドバイス

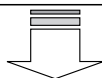
対象学年・領域	実 施 内 容	ポ イ ン ト
中学年 表現運動・器械運動で活用 創意工夫「発想する」 動きの援助「こうしてみよう」 手軽さ「いつでも」	マットを敷くことで、さらに運動の幅が広がり、静止姿勢だけでなく動きを伴うような設定も可能です。そのまま回転系の運動に移行も可能です。バランス系のポーズをとり静止姿勢の時間を競う。	児童の発想を豊かにさせる。予めたくさんのポーズ（バランス系）を知らせてから実施するのが望ましい。タイムを計ることで意欲も向上する。

3 「走・跳の運動(遊び)、 陸上運動」での体力づくり



能力別ランニング

「The First Step」との関連	内 容	備 考
《スタートプログラム》 喜び「やったあ」 劣等感の除去「恥ずかしくない」 安心感「マイペース」	35mから60mまでの直線コースを、5m間隔でつくります。定められたタイムで戻ってこれるように、自分の走力にあったコースを選んで走りましょう。	

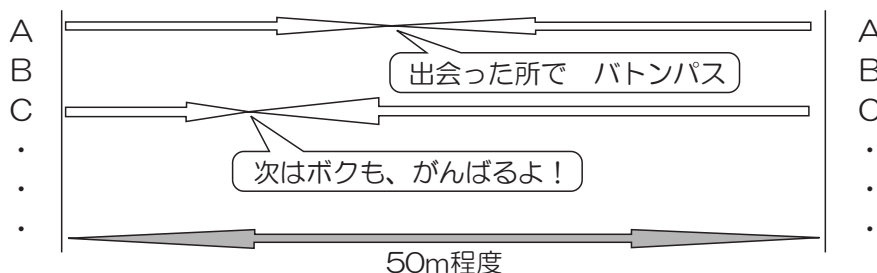


【応用】		
《アミューズメントプログラム》 競争「きそう」 達成「記録にこだわる」 承認「認められる」 創意工夫「探求する」	自分に適したコースを選んで、ペースを工夫したりして、時間を短縮したり、長い距離に挑戦したりしてみましょう。	走力に差があっても、同じくらいのタイムで競い合うことができます。

（福知山市立明正小学校等からの引用）

平成21年度取組例

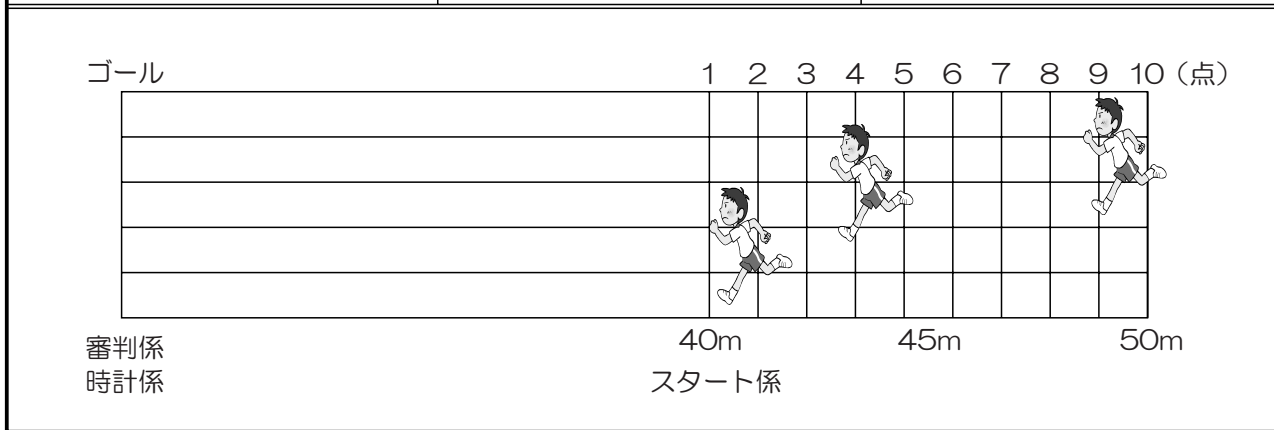
《アミューズメントプログラム》 高学年 競争「きそう」 達成「記録にこだわる」 承認「認められる」	①2人1組で両側から同時にスタートします。 ②両者が出会ったところでバトンパスをして、スタートラインに引き返します。これを5往復行います。 ③全員が5回往復してから30～45秒たったら再開します。 ④これを5セット（5往復×5）計25回行います。	楽しみながら、足の速い子と遅い子が目標達成のために協力して走ることがねらいです。 バトンパスは必ず手渡しさせます。 スタートラインまできちんと戻ってから再スタートするようコーンを回る等の工夫をしてもよいでしょう。 速く走る子どもがわざとゆっくり走らないよう、5回往復したら休んでよいというルールを付けます。
--	--	--



（綾部市立物部小学校で実施予定）

平成21年度取組例

<p>《アミューズメントプログラム》 高学年 8秒間走 <u>8秒間走</u></p> <p>競争「きそう」 達成「記録にこだわる」 承認「認められる」 創意工夫「探求する」</p>	<p>8秒間にどれだけ距離を走ることができたかを点数化し、チーム毎の合計得点を競います。</p> <p>8秒経過の笛の合図があったときに、ゴールに到達していれば得点になります。スタート位置によって得点が変わります。</p> <p>個人の能力やチームの作戦によりスタート位置を各々決めて走りましょう。</p>	<p>1点を手堅く取るか、逆転を狙って高得点のところからスタートするか作戦を練ることができます。</p> <p>ゴール付近で混戦となるので盛り上がります。</p>
---	---	---



(城陽市立富野小学校からの引用)

<p>《アミューズメントプログラム》 中学年 宝物を取り戻せ <u>宝物を取り戻せ</u></p> <p>喜び「やったあ」 劣等感の除去「順位がつかない」 安心感「マイペース」</p>	<p>①60mのタイムトライアルをします。</p> <p>②片道30m折り返しの直線コースを作ります。コース数は児童数によって適宜設定。</p> <p>タイム設定の例</p> <p>A 測定タイム±3秒以内 B 測定タイム±2秒以内 C 測定タイム±1秒以内</p> <p>③自分の選んだ設定タイムを達成した場合に紅白玉がゴールでもらえます。</p> <p>A 紅白玉1つ B 紅白玉2つ C 紅白玉3つ</p> <p>よりたくさんの紅白玉が取り戻せるように挑戦しましょう。 (はじめに紅白玉を奪われた設定にします。)</p>	<p>何回か実施後にタイムの再測定を行い、個人の設定タイムを変えます。</p> <p>測定タイムを基に、目標タイムを決めるなど、自分の目標を達成する喜びを味わえるよう工夫します。</p> <p>タイムは、次の順番の者が計るとよいでしょう。</p>
---	--	---

(京丹波町立下山小学校で実施予定)

★ 能力別ランニング 協力校からのアドバイス

対象学年・領域	実施内容及びポイント
<p>中学年 体づくり運動で活用</p> <p>安心感「マイペース」 達成「記録にこだわる」 競争「きそう」</p>	<p>【個々の体力にあったレベルの運動量で意欲的に実施する。】</p> <ul style="list-style-type: none"> ○コースの工夫 <ul style="list-style-type: none"> ・直線の往復でなく、距離の違う周回コースを設置する。 <div data-bbox="555 443 1388 884" style="text-align: center;"> </div> <ul style="list-style-type: none"> ・グラウンドにマーカー等埋め込んで、場の設定時間を短縮する。 <p>【ゲーム的要素を加味する。】</p> <ul style="list-style-type: none"> ○35mは1点、40mは2点とチーム対抗戦形式にする。
<p>高学年 体づくり運動・準備運動で活用</p> <p>動きの援助 「これならできそう」</p> <p>劣等感の除去 「順位がつかない」</p> <p>安心感「マイペース」 承認「認められる」 喜び「やったあ」 達成「記録にこだわる」 競争「きそう」 能力への合致 「自分を見つめる」</p>	<p>【走力差に関係なく、コースを選ぶことにより競争を楽しむ。】</p> <ul style="list-style-type: none"> ○60mの直線に5m間隔でコーンを置き、自分の能力に合った所でターンして良い。 ○コース選択前にタイムトライアルで走力を知る機会を設定する。 ○5分間で何人帰って来られるかを競う。 ○フラフープとの合体で、フープをその場で回転させ、回転している間に自分が決めた目標まで走り、フープが止まって倒れるまでに戻ってキャッチする。 <p>【距離に対する達成感や走りきった満足感を味わう。】</p> <ul style="list-style-type: none"> ○距離を統一し、自分の設定タイムを決めて実施する。 <p>【距離ではなく、スタート時間をずらして競争する。】</p> <ul style="list-style-type: none"> ○800m走トレーニングで、自己記録をもとに出発時間を決め、最後は全員が同時にゴールできるようにする。 <p>【飽きる児童や負荷を少なくする児童には、ゲーム的要素を加味する。】</p> <ul style="list-style-type: none"> ○コースを増やしチーム対抗戦で距離毎に点数を入れていく。

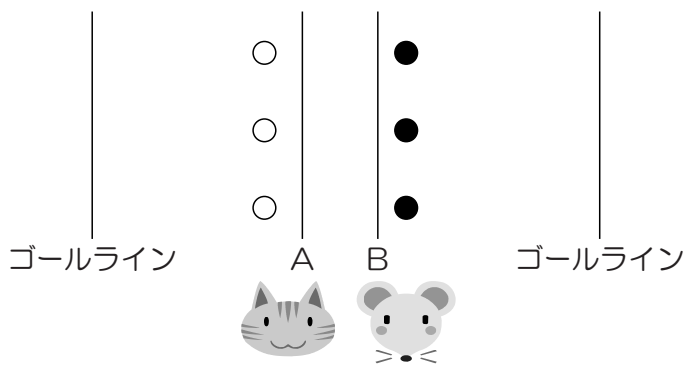
21年度 その他の取組例

●高学年

“ねことねずみ”の発展（28ページ参照）：スタートダッシュにつながります。

- ①ペアを作り、AラインとBラインに分かれて立ちます。
- ②Aを“ねこ” Bを“ねずみ”とします。
- ③指示者はタンバリンを叩きながらスタートの準備をさせます。
- ④準備ができれば指導者は「ねこ」か「ねずみ」かどちらかを言います。
- ⑤言われた側は、ゴールラインを目指して逃げ、もう一方はその人を追いかけタッチします。
逃げた側が、ゴールラインまでタッチされずに逃げるとポイントが入ります。逆に追いかける側が相手にタッチできたら追いかける側のポイントになります。

※個人またはチーム対抗で得点を競いましょう。スタートは、ペアでじゃんけんをして負けた方が逃げるようにしてもよいでしょう。

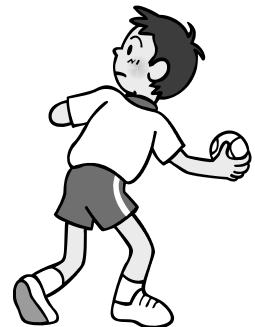


スタートの体勢を変化させていきます。

- ①立って用意 ②長座で用意 ③仰向けに寝て用意 ④うつ伏せに寝て用意

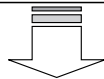
(宇治田原町立宇治田原小学校からの引用)

4 「ゲーム、ボール運動」 での体力づくり



パスキャッチ鬼ごっこ

「The First Step」との関連	内 容	備 考
《スタートプログラム》 興味 「楽しそう」 手軽さ 「誰でも」 劣等感の除去 「恥ずかしくない」	5人程度でグループをつくり、鬼を一人決めます。他の人は、鬼にタッチされないように逃げましょう。タッチされると、鬼は交代です。ただし、鬼はボールをもった人にはタッチできませんので、タッチされそうなときは、ボールをもらえるように走りましょう。	第3～4学年のゲームや、第5～6学年のボール運動「バスケットボール」「サッカー」のはじめの段階での指導として活用できます。



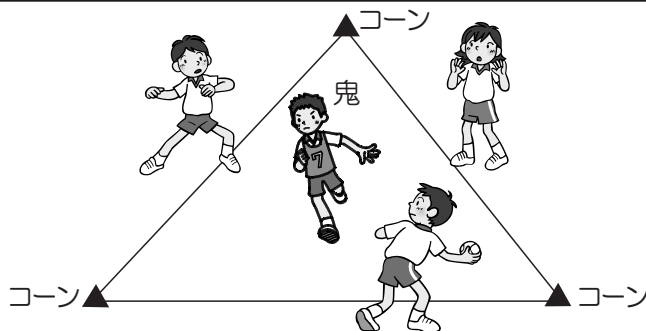
【応用】

《アミューズメントプログラム》 競争 「きそう」 共感 「助け合う」 創意工夫 「発想する」	鬼の人数やボールの個数、コート of 広さなどを変えてみましょう。 自分たちで、新しいルールをつくってみましょう。	パス・キャッチの練習だけではなく、ボールゲームにおけるプレー中の状況判断力の向上にも役立ちます。
--	--	--

（京田辺市立桃園小学校等からの引用）

平成21年度取組例

《アミューズメントプログラム》 低学年 競争 「きそう」 承認 「活躍できる」 創意工夫 「発想する」	三角形のコートを作ります。（大きさは児童の実態に合わせる。） コートのライン上の3人が鬼にボールを取られないようにパスを回します。（バウンドさせてもよい。） 鬼はコートの外に出られません。3人はライン上であれば横へ移動できます。 パスがつながったら1点、鬼がパスを阻止し、キャッチしたら鬼に1点が入ります。	制限時間内に何点取ることができるかを競います。 チーム対抗戦もできます。 制限時間内に多く得点をするには、パス回しを速くすることや、キャッチして次にパスをするまでの時間をできるだけ短くするようにしましょう。
---	--	---



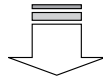
（京田辺市立草内小学校からの引用）

★ パスキャッチ鬼ごっこ 協力校からのアドバイス

対象学年・領域	実施内容及びポイント
<p>中学年 ボール運動（バスケットボール） 準備運動</p> <p>興味「楽しそう」 手軽さ「誰でも」 喜び「できた」 動きの援助 「一緒にやろうよ」</p> <p>競争「きそう」 共感「助け合う」 承認「活躍できる」 創意工夫「探求する」 自主性 「(その後)につなげる」</p>	<p>【人数とボールの種類、ボール数を変化させることで、運動量や難易度を変化させる。】</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ルール理解のため歩く→早歩き→走る ○バスケットコート半面（実態に応じて1面） ○柔らかボール使用（0号球布製） ○3～4人で、2対1・2対2・3対1の組合せ ○時間制限を追加（パス・キャッチが多く生まれる） ○安全地帯の設置（バスケットボールコートの円） <p>「ボール運びゲーム」 しっぽ取りゲーム（タオルを腰左右に2本挟む）と合体させ、5対5の攻め・守りチームを決め、コート内30秒間はタオルを取られないようボールをまわす。</p> <p>「ランニングパス鬼」 鬼2人、ランニングパス（ボールを保持している時は移動できない）をしながら追いかける。鬼がボールでタッチする。</p>
<p>高学年 バスケットボール・サッカー・準備運動</p> <p>興味「やってみたい」 喜び「うまくなった」 負の条件の除去 「苦しくない」</p> <p>動きの援助 「こうしてみよう」</p> <p>手軽さ「誰でも」 劣等感の除去 「こんな力がある」</p> <p>応援「がんばろう」 競争「きそう」 共感「助け合う」 創意工夫「発想する」</p>	<p>【グループ人数、ボールの個数、ボールの種類、鬼の人数、場所の設定、時間制限等を変えることにより、運動量や難易度が変化する。】</p> <ul style="list-style-type: none"> ○鬼又は逃げる人を歩かせ、ルールの理解やパスの仕方を工夫する。 ○苦手グループには、狭いエリアに多くの人数とし、鬼になる確率を多くする。得意グループには、広いエリアに少ない人数で、ボールを保持しない場合の動きの重要性を学習する。 ○運動有能感を高めるためには、パス及びキャッチの技能を身に付けてから実施する。 ○鬼のチェンジがあれば、鬼の確認をしてから再スタートをする。ボール保持者にタッチし鬼を交替する。 ○チームで動き方を考える作戦タイムの設定をする。 ○ボール2個、鬼2人、2対1、3対1、3対2のパス練習につなげる。 ○男女の接触を嫌がる傾向がある場合は、しっぽをつける。又は、チーム編成を工夫する。 <p>「サッカー向きに改良」 サッカーコート半面で、全員にボール1個保持させ、鬼にボールをけりだされたら負けとなる。チームでの対抗戦を行う。</p> <p>「バスケットボール運動のアップ」 鬼2人の3対2で行う。 鬼1人、ボールを保持したらドリブルを3回以上実施する。 3秒保持したらパスできる。 ボールをもらったらすぐパスをする。</p>

突破ゲーム

「The First Step」との関連	内 容	備 考
《スタートプログラム》 興味 「おもしろそう」 喜び 「やったあ」 負の条件の除去 「苦しくない」	鬼はライン上に立って、走ってくる人にタッチをします。 鬼にタッチされないように、ゴールすれば1点です。鬼は時間で交代しましょう。	



【応用】		
《アミューズメントプログラム》 競争 「きそう」 承認 「活躍できる」 創意工夫 「探求する」	①鬼のラインを扇形にしてみる。 ②鬼はサイドステップで動く。 ③ゴールに宝物を置いておき持ち帰ったら得点にする。 ④作戦タイムの時間をとる。 など、様々な工夫を凝らすことができます。	基本の形に固定することなく、学習内容や目的に合わせて自由にルールを変えてください。様々な体力や身体能力を、楽しく向上させることができます。

(亀岡市立詳徳小学校等からの引用)

平成21年度取組例

《スタートプログラム》 中学年 興味 「おもしろそう」 喜び 「やったあ」 応援 「ファイト」	鬼のラインを2ラインに増やします。 突破する人6～7人に対して鬼は2～3人。突破する人は鬼にタッチされてもスタートラインから何度でもチャレンジできます。 さらに、発展として、ゴールラインを折り返してスタートラインに戻れた人数でポイントを競ったり、ボールを1球用意してボールを持っている人にはタッチできないルールでやってみましょう。	
---	---	--



(八幡市立美濃山小学校からの引用)

《アミューズメントプログラム》 低・中学年 <u>逃げて 逃げて 逃げまくれ</u> 競争 「きそう」 共感 「助け合う」	プレイヤーは、鬼にタッチされないように鬼の陣地を抜けて向こう側へ走ります。鬼にタッチされたプレイヤーは鬼になります。ターンが増す度に鬼が増えていきます。鬼が多くなると陣地に入りにくくなるので制限時間を設定します。	
--	--	--

(京丹後市立島津小学校からの引用)

★ 突破ゲーム 協力校からのアドバイス

対象学年・領域	実施内容	ポイント
低学年 準備運動 興味 「おもしろそう」 喜び 「やったあ」 競争 「きそう」	タグラグビー用のタグを使用し、タグを取った数で勝敗を決める。	鬼の人数を増やすことで、ゲームに近い動きにする。 ゲームでの素早い動きやフェイント等の学習に効果的である。

中学年 ゲーム(ミニサッカー) 準備運動 全校遊び 興味 「おもしろそう」 喜び 「やったあ」 負の条件の除去 「怖くない」 動きの援助 「こうしてみよう」 手軽さ 「いつでも」 劣等感の除去 「こんな力がある」 応援 「ファイト」 競争 「きそう」 承認 「活躍できる」 共感 「助け合う」 創意工夫 「発想する」 自主性 「(その後)につなげる」	<p>判定しやすく、安全面を考え、鬼は相手のしっぽ(タグ)を取る。残った数を点数とする。</p> <p>チーム対抗や班対抗など様々なバリエーションを使える。</p> <p>逃げることを諦めてしまう児童には、鬼1人に対し、2人の味方をつけどちらかが、おとりにならせる工夫をする。</p> <p>鬼の動けるラインの幅を広げて実施する。人との交差時の衝突を避けられる。</p> <p>リーダーが走る人の条件を大きな声で言い、条件に合う人が走る。 (例) 9月生まれ、体育が好きな人 また、一方通行でなくゴール側からもスタート側に走ることができる。</p> <p>「ねことねずみ」 猫、ねずみチームを作り、両チームともライン上に並び、教師が猫と発すると猫チームはねずみチームを追いかけ、ねずみチームが自陣地に入るまでにタッチする。タッチできたら猫チームの勝ち。チームでタッチできた人数を点数化する。</p>	<p>環境や児童の実態に応じて、鬼の人数、宝物を持ち帰る、場の工夫をすることで、ゲームの質を高める。 (安全面から人数の調整や場を広く設定し、スライディングは禁止) ボール運動(サッカーやバスケット)の動きにつながる。 チームの作戦は児童の思考を十分に引き出し、協調性や連帯感も生まれる。</p> <p>安全面を考え、広い場所で実施する。</p> <p>(24ページ参照)</p> <p>ねこチーム 陣地</p> <p>ねこライン </p> <p>ねずみライン </p> <p>ねずみチーム 陣地</p>
--	---	---

高学年 ボール運動
 フラッグフットボールの前段階

 サッカーの基本練習

 バasketボールの前段階

 準備運動

- 興味「やってみたい」
- 喜び「できた」
- 負の条件の除去「苦しくない」
- 動きの援助「一緒にやろうよ」
- 手軽さ「誰でも」
- 劣等感の除去「恥ずかしくない」
- 応援「ファイト」
- 安心感「無理しなくてよい」
- 競争「きそう」
- 承認「活躍できる」
- 共感「助け合う」
- 創意工夫「探求する」
- 自主性「(指導者が) 離れる」

ディフェンス側(鬼)は腰のフラッグ(タオル)を取り、守る楽しみを持つ。攻守を交代制で実施。

突破する側と阻止する鬼側に分かれて実施。宝を持ち帰る、生き返りの方法を付け加える。ふり回りカードや作戦ボードを工夫し、より思考力を高める。

チームに分けて何回戦か行うことで、活躍の場もでき楽しめる。

スタートラインにいる時間(何秒)を決めて機敏に動きができるようにする。

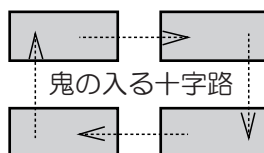
作戦タイムを設置、得点制とする。

サッカーのドリブルをしながら、突破ゲームを実施する。鬼はじゃまするときは、腕を後ろに組む、鬼の人数を増やす等実態に合わせて、ゲームをコントロールする。攻守交代の特性を強くするために、鬼も得点を取れる(ボールを取れば、ゴールを目指せる)取られた人は鬼がゴールに着くまでスタートラインに戻る等のルールを考える。

鬼の場所のラインの形(直線、曲線、円)や長さ、幅を変えることで作戦に幅ができる。

スタートからゴールまで行き、もう一度スタートに戻るという方法取る。

タッチされずに何周できるか。



攻守交代で、ダッシュやフェイクの練習になり運動量も多い。

横への動きが自然にできる。双方の人数やゾーンの広さ等ルールを工夫すれば、より楽しくハードな内容にも変化していく。

チームワークを意識し、周囲を生かす動きができる。

鬼のタッチについて、事前に話し合いをしておくとうよい。

運動量を上げるため、時間ルールを決める。

体育館のラインを利用。タッチされても鬼になれる、グループ毎の工夫が見られ楽しめる。

実際のサッカーゲームに近い形に移行できる。

ステップ等の動きや身体能力の向上が期待できる。

突破する側もいろいろな駆け引きを行い、意欲的に取り組める。鬼の人数と突破する人数のバランス、スタートとゴール地点の距離設定が難しい。

少人数学級や狭い場所でも工夫次第で実施できる。

21年度 その他の取組例

● 中学年

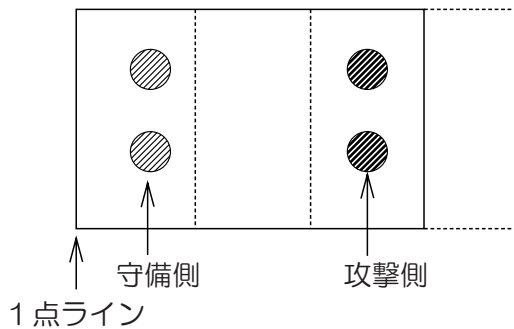
タオルとり(しっぽとり)：フラッグフットボールの導入として活用

2人または3人でゲームを行います。

攻撃側は、「レディーゴー」の合図で1点ラインを目指し走ります。攻撃側はタオルを2本両腰にぶら下げ、1本でも守備側にタオルを取られたらアウト。1本も取られず1点ラインを突破できたら1点、2人とも突破できたら2点になります。

はじめは2対2で、次に3対3でゲームをします。

作戦タイムで攻撃側は攻め方を工夫しましょう。1試合を攻撃3回戦、守備3回戦とします。



上記のゲームの前に普通のタオルとり(しっぽとり)のゲームをしておきます。その際は制限時間内に何本のタオルを取ったかを競います。

(宇治市立菟道第二小学校からの引用)

● 高学年

守れ!マイボール!!(サッカー編)：5～6人グループを作り、1人1球ボールを持ちます。



合図で自分のボールを足で保持(ドリブル)しながら、他の者のボールを取りに行きます。

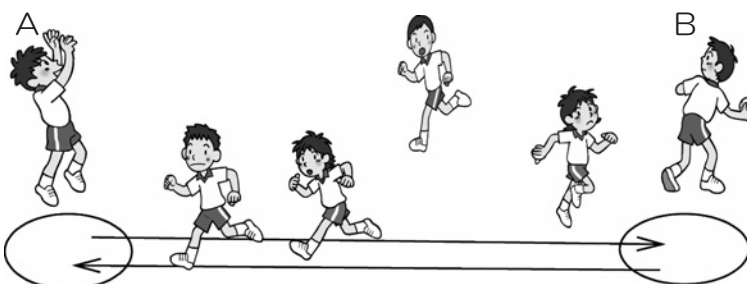
蹴られたら、ボールを拾いに行き、またゲームに参加できます。慣れてきたら範囲を狭くしたり、人数を増やしたり、時間を長くしたりするなど条件を工夫していきましょう。

サッカー以外にもバスケットボールのドリブルやボールキープ練習にも使うことができます。

(精華町立精北小学校からの引用)

● 高学年

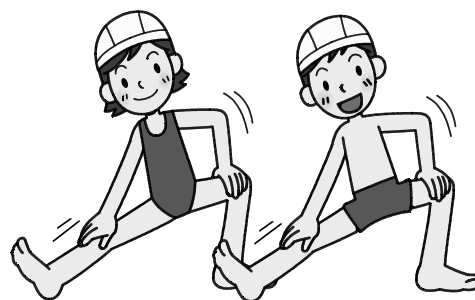
冒険ベース：AとBはキャッチボールをしながら、移動中の者を狙ってボールを投げます。サークルの外でABにボールを当てられた者はアウトでゲーム終了、サークル内に入っているときはABから狙われません。AB以外の者はボールを当てられないようにしながらサークル間を移動します。



制限時間制や往復回数で終了するなどルールを工夫します。ボールは柔らかいものを使用します。

(宮津市立日置小学校からの引用)

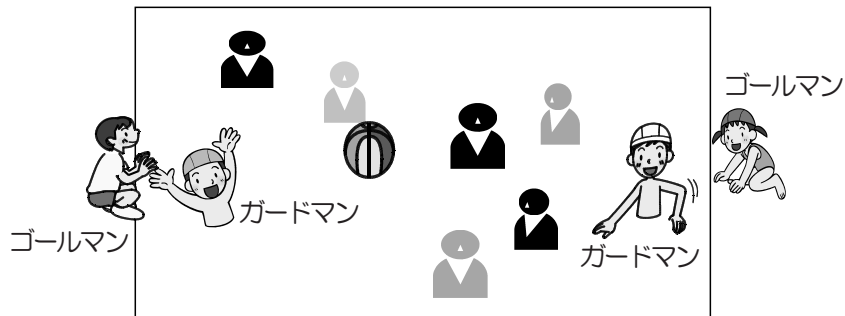
5 「水遊び、浮く・泳ぐ運動、水泳」 での体力づくり



21年度 取組例

●中高学年

水中ポートボール：ポートボールのルールと基本的には同じです。違うのは、ゴールマンがプールサイドに座ることと、ボールのドリブルは泳ぐか歩かして動かし、持っではいけない点です。水中のため、ボールが転がらず、多くの児童にボールをとるチャンスがあります。また大きなジャンプやダイナミックなプレーを体験できます。



(木津川市立上狛小学校からの引用)

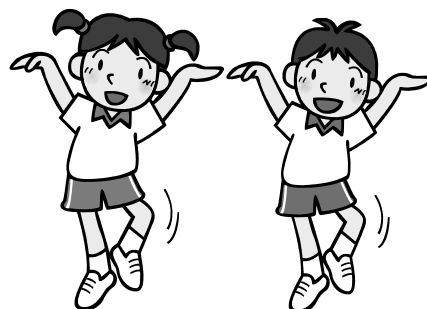
●高学年

めざせスイミー：体の一部分が必ず触れていることを条件に2人組、3人組、4人組と人数を増やしていきます。つながり方、形は自由に考えます。



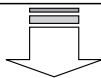
(舞鶴市立余内小学校からの引用)

6 「表現リズム遊び、表現運動」 での体力づくり



ボクはカエルさん

「The First Step」との関連	内 容	備 考
《スタートプログラム》 興味「楽しそう」 喜び「できた」 動きの援助「一緒にやろうよ」	いろいろな動物の動作を真似て、体育館やグラウンドを往復しよう。 イヌやカエル、うさぎ、アシカ、ヘビ、尺取虫、ナマケモノなどのいろいろな動物の動作を真似てみよう。	いろいろな動作を工夫することで、脚力や腕力、背筋、腹筋などいろいろな力が向上します。



【応用】

《アミューズメントプログラム》 競争「きそう」 承認「活躍できる」 共感「励ましあう」	コースを設定し、グループで動物の役割を決めてリレーを試みましょう。	真似のしやすい特徴のある動きをする動物を、うまく選んであげてください。
--	-----------------------------------	-------------------------------------

(福知山市立日新中学校・京丹波町立明俊小学校等からの引用)

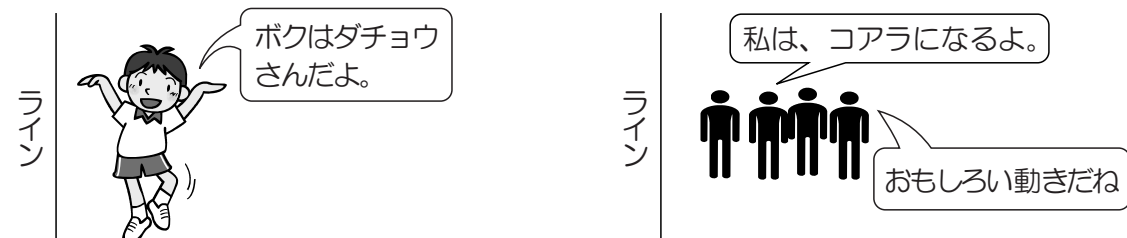
平成21年度取組例

《スタートプログラム》 全学年 <u>変身ゲーム</u> 興味「やってみたい」 喜び「やったあ」 動きの援助「一緒にやろうよ」	全員が体育館中に広がります。 『カメ』（ハイハイの姿勢）合図で近くの友達とじゃんけんをして、負けた人はそのまま『カメ』、勝った人は『カエル』（ジャンプ）になれる。『カエル』で負けたら『カメ』に戻る。同じ動物の人としかジャンケンできません。『カエル』は勝てば『ゾウ』（大股歩き）、さらに勝てば『人間』（歩く）になります。	同じ動物でもいろいろな表現をしている友達がいることに気付くと楽しさが増します。 動物の種類を変えたり増やすことで多様な動きを体験できます。
--	--	--



(福知山市立美鈴小学校からの引用)

平成21年度取組例

<p>《スタートプログラム》</p> <p>低学年</p> <p>興味「楽しそう」</p> <p>喜び「できた」</p> <p>動きの援助「一緒にやろうよ」</p>	<p>5人組で縦1列に並び、1人ずつ動きをしていきます。</p> <p>あざらし、だちょう、カニ、チーターなどの真似をしますが行きと帰りは違うものになります。良いと思った友達の真似をしても楽しいです。</p>	<p>自分が思いつかないような動きを見ることで新たな楽しさを発見できます。</p>
 <p>ボクはダチョウさんだよ。</p> <p>私は、コアラになるよ。</p> <p>おもしろい動きだね</p>		

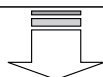
(向日市立第2向陽小学校で実施予定)

★ ボクはカエルさん 協力校からのアドバイス

対象学年・領域	実施内容	ポイント
<p>低学年</p> <p>力試しの運動・器具を使った運動遊び（準備運動で活用）</p> <p>興味「楽しそう」</p> <p>喜び「できた」</p> <p>動きの援助「一緒にやろうよ」</p>	<p>「カエルの大冒険」</p> <p>体育館のロールマット、セーフティーマット、とび箱、平均台を並び、手で体を支える、ジャンプ、遊具を越える、マットへのダイブを実施する。</p> <p>音楽を流し、動きにリズム感を出す。</p>	<p>1年生でも簡単に理解でき、自分の体を支える腕力・腹筋を楽しみながらつけ、マット運動やとび箱運動の準備・予備運動に適している。</p> <p>動物数を増やすことで、様々な動きが可能となる。</p>
<p>低学年</p> <p>器械運動の準備運動・授業開始の5分間に活用</p> <p>競争「きそう」</p> <p>表現「なりきる」</p> <p>創意工夫「発想する」</p>	<p>動きに合わせて距離を変更。</p> <p>アヒル歩き、アザラシ・ラッコ歩き、クマ歩き等を入れたサーキット運動を行う。</p> <p>四足動物は、ゆっくり「のっし、のっし」とお話づくりをしながら実施する。太鼓のリズムに合わせて実施する。</p>	<p>動きのバリエーションを広げ、マット運動につなぐ。</p> <p>回数を増やす、高さを競うことで体力の高まりを実感できる。楽しく、効果的に体力向上ができる。</p> <p>競争する場合、雑な動きにならぬようリズムに合わせる。</p>
<p>低学年</p> <p>マット運動の準備運動</p> <p>承認「認められる」</p> <p>達成「技術にこだわる」</p> <p>競争「くらべる」</p>	<p>体育館のラインを利用して実施する。</p> <p>カエル、ねこ、子犬、尺取虫、カタツムリ、アシカ、ひよこ、ウサギ、キツネザル・児童の発明技を紹介するとより意欲的になる。</p>	<p>リレー等で速さを意識しすぎると、「腕支持の感覚」、「突き放し感覚」がおろそかになる。</p> <p>逆さ感覚や回転感覚の「怖さ」を取り除くことができる。運動量の確保ができる。</p>

まねっこ体操

「The First Step」との関連	内 容	備 考
《スタートプログラム》 興味 「楽しそう」 喜び 「できた」 動きの援助 「一緒にやろうよ」	みんなで輪になります。真似をする人を決めて、合図で一斉にその人がしている体操を真似してみましょう。 みんなが同じ動作ができれば成功です。	人の動作を素早く真似ることで、敏捷性などの向上とともに、巧みな動きの向上につながります。



【応用】

《アミューズメントプログラム》 達成 「技術にこだわる」 創意工夫 「発想する」 興味 「助け合う」	基本動作を指示しておいたり、動かす部位を指定したりするなど、少し難しくしてみましょう。	指導者がねらいをもつことで、伸ばしたい体力や身体能力を特定できます。
--	---	------------------------------------

（与謝野町立山田小学校等からの引用）

★ まねっこ体操 協力校からのアドバイス

対象学年・領域	実 施 内 容	ポ イ ン ト
低学年 表現リズム遊び 興味 「楽しそう」 喜び 「できた」 動きの援助 「一緒にやろうよ」	列や対面等隊形の工夫で実施する。寝転んで足を上げたまねっこで、静止やバランス等の動きを取り入れる。	隊形の変化で、楽しさが倍増できる。 真似の好きな低学年に動きのレパートリーを広げさせる。 大きな動きを意識させる。
中学年 体づくり運動・マット運動準備運動・表現運動（リズムダンス）で活用 表現 「なりきる」 創意工夫 「発想する」	音楽を流し、場の雰囲気づくりを行う。 ろくぼくからの飛び降り、鉄棒、フラフープを回しながら平均台渡り等周回コースを設定する。 巧緻性より敏捷性に重点を置いて実施する。テンポの速い音楽を流す。 列になり、先頭の動きを真似する。	皆がリーダー役を経験し、恥ずかしがらずに実施する。「ぼくはカエルさん」「コピーランニング」につなげる。 短時間に実施し、大きな動きを入れることで運動量を確保する。 課題を与えイメージさせる。 ユニークな動きを積極的に行なう。
高学年 表現運動 表現 「なりきる」 創意工夫 「発想する」 承認 「認められる」 達成 「技術にこだわる」	「震源地」ゲームと合体する。動作をトレーニング性のある運動に置き換える。 テーマを決めて、動きを創造する。音楽の選曲は、スローテンポ、アップテンポを意図的にする。	みんなが参加できる。 人の動きをしっかり見る、まねる、できる、見られる、力が付く。 心のつながりを持たせる。

みんなでジャンケン

「The First Step」との関連	内 容	備 考
《スタートプログラム》 興味 「楽しそう」 喜び 「やったあ」 動きの援助 「一緒にやろうよ」	5～6人グループで手をつなぎ、ジャンケンで対戦します。グー、チョキ、パーの動きは自分たちでつくりましょう。全員の動きがそろわなかったときも、負けになります。	例えば、グーは全員がしゃがむ、チョキは中央の二人が立って両端の人がしゃがむ、パーは全員が立ち上がって万歳！！などは、どうでしょうか。



【応用】	内 容	備 考
《アミューズメントプログラム》 達成 「技術にこだわる」 創意工夫 「発想する」 共感 「助け合う」	ジャンケンの動きを工夫したり、負けたら罰ゲームをしたりなど、発展を考えてみましょう。	体力向上だけではなく、仲間との交流につながりますので、体ほぐしの運動としても効果的です。

（与謝野町立石川小学校等からの引用）

平成21年度取組例

《スタートプログラム》 中学年 興味 「おもしろそう」 喜び 「できた」 動きの援助 「こうしてみよう」	グー、チョキ、パーのポーズを決めておき、はじめは指導者と同じ動きをし、リズムにのって児童はコピーをします。 2回目は、指導者のポーズをばらばらにし、児童は指導者につられないようによく聞いて正しいポーズを取ります。	慣れてきたら、児童が前に出て指導者の役をしてみましよう。
--	---	------------------------------

（京丹波町立竹野小学校からの引用）

★ みんなでジャンケン 協力校からのアドバイス

対象学年・領域	実 施 内 容	ポ イ ン ト
低学年 表現リズム遊び 興味 「楽しそう」 喜び 「できた」 手軽さ 「だれでも」	児童全員対指導者。 身体を使って「あっち向いてホイ」	準備運動として、決まった形を大きな動作と掛け声のスピードアップで体づくりや運動量が確保できる。
中学年～高学年 表現運動 学級活動・クラブの準備運動で活用 動きの援助 「一緒にやろうよ」 「これならできそう」 負の条件 「苦しくない」	ジャンケン後、負けチームは勝ちチームにつかまらぬよう逃げ、勝ちチームは負けチームを追いかけタッチする。勝ち負けだけでなく、チームの個性を評価できるよう見せ合うとおもしろい。 ジャンケンのチームを増やすことであいこになる確率が増え、仲間との交流が深まる。	グループでの話し合いを重視し、動きをつけて運動量が確保できる。 チームでの協力やまとめ、一体感を図る。チーム種目での準備運動に最適である。

体力づくり指導の手引き The First Step

授業実践例及び展開例（平成20年4月発行）

実践協力校(86校)

向日市立向陽小学校	長岡京市立長岡第九小学校	宇治市立宇治小学校
宇治市立南部小学校	宇治市立木幡小学校	宇治市立御蔵山小学校
宇治市立笠取小学校	宇治市立笠取第二小学校	宇治市立菟道小学校
宇治市立菟道第二小学校	宇治市立神明小学校	宇治市立槇島小学校
宇治市立北槇島小学校	宇治市立小倉小学校	宇治市立北小倉小学校
宇治市立南小倉小学校	宇治市立岡屋小学校	宇治市立伊勢田小学校
宇治市立大開小学校	宇治市立西大久保小学校	宇治市立平盛小学校
城陽市立古川小学校	八幡市立八幡小学校	京田辺市立普賢寺小学校
木津川市立高の原小学校	久御山町立東角小学校	精華町立精華台小学校
亀岡市立安詳小学校	亀岡市立蕨田野小学校	南丹市立園部小学校
京丹波町立丹波ひかり小学校	京丹波町立下山小学校	京丹波町立松山小学校
京丹波町立明俊小学校	京丹波町立質美小学校	綾部市立豊里小学校
綾部市立吉美小学校	福知山市立昭和小学校	福知山市立菟原小学校
舞鶴市立新舞鶴小学校	舞鶴市立三笠小学校	舞鶴市立倉梯小学校
舞鶴市立与保呂小学校	舞鶴市立朝来小学校	舞鶴市立中舞鶴小学校
舞鶴市立明倫小学校	舞鶴市立余内小学校	舞鶴市立池内小学校
舞鶴市立福井小学校	舞鶴市立岡田下小学校	舞鶴市立八雲小学校
舞鶴市立神崎小学校	宮津市立宮津小学校	京丹後市立峰山小学校
京丹後市立吉原小学校	京丹後市立五箇小学校	京丹後市立新山小学校
京丹後市立丹波小学校	京丹後市立長岡小学校	京丹後市立大宮第一小学校
京丹後市立大宮第二小学校	京丹後市立大宮第三小学校	京丹後市立網野北小学校
京丹後市立網野南小学校	京丹後市立橘小学校	京丹後市立郷小学校
京丹後市立島津小学校	京丹後市立三津小学校	京丹後市立豊栄小学校
京丹後市立間人小学校	京丹後市立竹野小学校	京丹後市立宇川小学校
京丹後市立吉野小学校	京丹後市立溝谷小学校	京丹後市立鳥取小学校
京丹後市立黒部小学校	京丹後市立野間小学校	京丹後市立久美浜小学校
京丹後市立川上小学校	京丹後市立海部小学校	京丹後市立田村小学校
京丹後市立神野小学校	京丹後市立湊小学校	京丹後市立佐濃小学校
与謝野町立加悦小学校	伊根町立伊根小学校	

（学校名は、発行当時）

体力づくり指導の手引き The First Step
授業実践事例及び展開例 Ver.2

発行 平成22年1月
発行者 京都府教育委員会