

【平成23・24年度】

子どもの体力向上運動プログラム

# 多様な動きをつくる運動(遊び)

## 活用事例集

小学校低学年・中学年向け




愛知県教育委員会

# 多様な動きをつくる運動遊び〔低学年〕








分類	種 目	条件の工夫	工夫の視点	
体のバランスをとる運動遊び	<b>ケンケン鬼ごっこ</b>  ★お手玉、フープなどを散りばめた間を片足で飛び越える。	【ねらい】 進行方向に体を傾ける ●クランク状のライン上を移動したり、コース上にロイター板を設置して移動したりする。 ●色の違うケンステップを通過して、コースを変えながら行う。 ●横向きや後ろ向き姿勢でケンケンを行う。 ●両足をそろえ、両足ジャンプで鬼ごっこをする。 ●その場ケンケンで向かい合い、手のひら同士や両腕を組んで肩で押し合い、相手のバランスを崩したり、相手にバランスを崩されないようにしたりする。 ●ひもでつるしたお手玉などの目標物をキックしながら進む。 ●手を後ろで組んだり、頭の上で合わせたりして行う。	進行方向の傾き バランス脚のないジャンプ 足のふんばり 腕や上げている足でのバランス ケンケンに複合動作の追加 手の制限の追加	
	<活用例>「手の制限の追加」 ・二人で手をつないで行う。 		「進行方向の傾き」 ・横向きや後ろ向き姿勢で行う。 	
	<b>ライン渡り</b>  ★足を踏み外さないようにロープや平均台の上をいろいろな歩き方で渡る。	【ねらい】 重心移動でのバランスを保つ ●丸めたマットや跳び箱の1段目などを並べて渡っていく。 ●ロープを円形(とぐろ状)にして渡っていく。 ●四つん這いの姿勢で手足を使い、高さの異なる2本の平均台を渡る。 ●対面してきた相手と入れ替わる。 ●平行して並べた平均台やロープの上を、友達と手をつなぎながら渡る。 ●プラ板、新聞紙などを頭の上ののせて、落とさないように渡る。 ●ボール、新聞紙などを体のいろいろな部分ののせて、落とさないように渡る。 ●平行に並べた平均台やロープの上を、横向きや後ろ向き姿勢で渡る。	不安定な(平らでない)面上での移動 直進方向以外の移動 高低差を感じながらの移動 渡る条件に回避を追加 友達とペースを合わせながらの移動 頭上からのバランス保持 バランス保持 進行方向への変化	
	<活用例>「進行方向への変化」 ・平行に並べた平均台の上を横向きや後ろ向き姿勢で渡る。  「バランス保持」 ・体のいろいろな部分(頭、肩、お腹など)にボールや新聞紙をのせながら渡る。  		「友達とペースを合わせながらの移動」 ・平行に並べた平均台の上を友達と手をつなぎながら渡る。 	


分類	種 目	条件の工夫	工夫の視点
体の バランスをとる 運動遊び	まわってじゃんけん 	【ねらい】 体の横回転やマット運動の前転・後転などの接転系の感覚づくり	
		● 4対4の対抗で行う。	4人で起き上がりのタイミングの調整
		● マットの上で、複数が手をつなぎ、丸くなって座る。一斉にゆりかごから立ち上がってじゃんけんをする。	反動を生かして起立、手を引き合いながらバランスを保って起立
	★片足を軸にしたり、両足でジャンプしたりして回転後、足じゃんけんをする。	〈活用例〉「4人で起き上がりのタイミングの調整」 ・前転や後転の後に、体じゃんけんをする。 ・おしりを軸にして回転した後に、じゃんけんをする。	
	モーグルマット 	【ねらい】 寝返り動作で接転系の感覚づくり	
	● いろいろな回り方で行う。(横転、斜め回りなど)	回転感覚の多様性を経験	
	● 2人で手をつないで回る。 ● 友達と連続で行う。	他者とのタイミングの調整	
★マットの下にボール、ロイター板などを入れてこぼこしたマット上を転がる。	● 平らなマットの上でバランスボールを抱えて回る。 ● 変化をつけたマットの上でバランスボールを抱えて回る。	回転弧の大きい回転でのバランス	
	〈活用例〉「他者とのタイミングの調整」 ・2人で手をつないで回る。 	「回転弧の大きい回転でのバランス」 ・変化をつけた面(マット)の上でバランスボールを抱えて回る。 	
体を 移動する 運動遊び	ぞうきんがけ鬼ごっこ 	【ねらい】 手足に体重をかけての体の移動	
		● サイドステップで鬼ごっこを行う。(サイドステップですべて移動する)	多様な方向性へのステップ
	★鬼も逃げる者もぞうきんがけをしながらか鬼ごっこをする。	● 腰をおろして休めの姿勢から、足でおしりを引き寄せて進む。 ● 増殖鬼(タッチするたびに鬼が増えていく鬼ごっこ)で行う。	臀部での移動 移動の複雑化
		〈活用例〉「多様な方向性へのステップ」 ・カエルジャンプでぞうきんがけをする。	「移動の複雑化」 ・置かれたカラーコーン、お手玉などを避けながらぞうきんがけをする。

分類	種 目	条件の工夫	工夫の視点	
体を移動する運動遊び	ジグザグ島とび	【ねらい】 脚の振り上げや腕の振り出しを使った移動 助走から跳躍へのリズム変換		
		●足首に短いテープを結びつけて行う。 (ビニールひも、リボンなど)	脚の振り上げをテープで体感	
	★ジグザグに設置した輪の中を跳躍しながら移動し、ステーションや跳び箱に跳びのる。	●設置用具を替える。 (ミニハードル、ゴムホースの輪、跳び箱1段など)	移動間隔や高さの変調	
		●跳びのる時は、「えい！」と声を出す。「こい！」「それ！」でもよい。	ポイントでの発声	
		●助走は、両足跳びや横跳び、ケンケンなどの姿勢で行う。	助走や跳躍へのリズム変換	
	〈活用例〉「移動間隔や高さの変調」 ・ミニハードルを置いて行う。		「助走や跳躍へのリズム変換」 ・助走を両足跳びや横跳び、ケンケンなどで行う。	
	棒(ぼう)っとしてられない	【ねらい】 短い距離を全力で走る		
		●棒の代わりにボール・風船・紙・T字ぼうきを使う。	落下速度の変化	
	★立てた体操棒を倒れる前にキャッチする。どこまで遠くの体操棒をキャッチできるか挑戦する。	●キャッチの代わりに、キック・タッチ・くぐる。	到達速度の変化	
		●自分一人で棒を立てる、ボールを投げ上げるなどして様々な条件を設定し、座った状態からスタートしたり、壁を触って戻ってきたりして棒やボールをキャッチする。	スタート条件の変化 切り返し	
	●スタート場所にカラーコーンを2つ並べ、障害物とする。	走路変化(曲線の移動)		
	●フラフープを転がし、その間をくぐる。	曲線、動いている用具への移動		
	●両手で必ずキャッチ、右手のみでキャッチ、左手のみなどでキャッチする。	キャッチ、タッチなどの身体部位への制限		
〈活用例〉「落下速度の変化」 ・棒の代わりに風船で行う。		「スタート条件の変化」 ・後ろ向きや座った状態からスタートで行う。		

分類	種 目	条件の工夫	工夫の視点	
用具を操作する運動遊び	<b>長なわくぐり</b> 	【ねらい】 縄の動きにタイミングを合わせる		
	★縄を上下に動かし跳ばずに走り抜ける。2人組・3人組も！徐々に回旋へ！むかえ縄、かぶり縄にも挑戦する。	●シーツをくぐる。 (シーツの四隅を持ち、上下に動かして下をくぐる)	くぐるときの通過幅の変化 タイミングの変化	
		●縄を2、3本用いて行う。	連続的な動きの中でのタイミング	
		●友達と手をつないでくぐったり、ジャンプしたりする。	縄と他者とタイミングの調整	
		●縄の手前から奥へ、ボールを運ぶなどゲーム化する。	複合動作	
	<活用例>「連続的な動きの中でのタイミング」 ・へびさんで縄を2本使いジャンプする。	「縄と他者とタイミングの調整」 ・友達と手をつないでくぐったり、ジャンプしたりする。		
	<b>棒とび</b> 	【ねらい】 用具で体を支える		
	★棒で体を支えながら台から台へのり移る。	●バランスボールで馬跳びを行う。 (バランスボールを押しつけて馬跳び)	物で支えて移動する感覚	
		●棒2本を使って移動する。 (両足で踏み切り、両脇支持で体を浮かせて)	両腕支持	
		●友達とタイミングを合わせて行う。		
●後ろ向きで体を支える。				
●体を回転させて着地する。	着地姿勢の変化			
●用具で体を支えてバー（ゴムひも）を跳び越す。	バーを跳び越す感覚づくり			
<活用例>「両腕支持」 ・棒2本を使って移動する。	「両腕支持」 ・友達とタイミングを合わせて行う。			
「着地姿勢の変化」 ・体を回転させて着地する。	「バーを跳び越す感覚づくり」 ・用具で体を支えてバー（ゴムひも）を跳び越す。			

分類	種 目	条件の工夫	工夫の視点	
用具を操作する運動遊び	<b>バランスボール飛ばし</b> 	<b>【ねらい】</b> ボールを打ったり蹴ったりする感覚づくり		
	★Gボールをティーボール用バットで思い切り打ったり、助走をつけて蹴ったりする。	● バランスボールをキャッチする。 （転がってくるバランスボールを1人、2人で止めたり、両手ではじいたりする）	一瞬に体を固める感覚の養成	
		● 打つ用具を替える。（ラケット、手で打つなど） ● 横向きや後ろ向きでボールを蹴る。	当てる感覚の違いの体感	
		● バウンドしたボールや転がってくるボールを打つ。	タイミングの変化	
		● 大きさの違うボールを打ったり、蹴ったりする。	インパクト部分の変化	
	<b>〈活用例〉「当てる感覚の違いの体感」</b> ・ 横向きや後ろ向きでボールを蹴る。		<b>「タイミングの変化」</b> ・ バウンドしたボールや一度打ったボールをもう一度打つ。	
	<b>「当てる感覚の違いの体感」</b> ・ 打つ用具を替える。（ラケット、手で打つなど）		<b>「インパクト部分の変化」</b> ・ 大きさの違うボールで行う。	
	<b>ぐるぐる飛ばし・バウンドジャンプ</b> 	<b>【ねらい】</b> 投動作の基礎感覚づくり		
	★ボールの入った洗濯ネットをいろいろな投げ方で投げる。 ★ボールを床にたたきつけネットを越す。	● 投げる物を替える。（ブーメラン、タオルを結んだもの、ディスク、ソックスにボールを入れてなど）	手放す感覚 投げる方向性の意識化	
		● 足先に物をかけて、足を振って飛ばす。	足先からのリリース	
<b>〈活用例〉「手放す感覚、投げる方向性の意識化」</b> ○ぐるぐるとばし ・ハンマー投げのように、横回転から投げる。 ○バウンドジャンプ ・いろいろなボールを使う。				
<b>いろいろキャッチ</b> 	<b>【ねらい】</b> 動いている物体との距離感をつかみ、キャッチする			
★下敷きやメガホン、コーンなどの道具を使って、いろいろな種類のボールをキャッチする。 ★自分でバウンドさせたボールや真上に投げ上げたボールをキャッチする前に手をたたいたり、横回転などの動作を入れたりしてからキャッチする。	● ボールの他に、棒・リング・布・ディスクをキャッチする。	落下時間とキャッチ面の異なる物体での体感		
	● 頭や背中などの身体部位でキャッチする。	身体と手を使って止める感覚		
	● マジックテープを身体に付けて行う。			
	● たも網、探検バッグなど捕球道具を替えてキャッチする。	用具の工夫 ラケットでとらえる動作化		
	● 左右で違う道具を用いてキャッチしたり、物体が飛んでいる間に回転してキャッチしたりする。	キャッチ前動作		
<b>〈活用例〉「用具の工夫・ラケットでとらえる動作化」</b> ・ 3人組で、1人がボールを投げ、2人が布を持ち、布でキャッチする。 <b>「キャッチ前動作」</b> ・ 一回転してからキャッチする。				

分類	種 目	条件の工夫	工夫の視点	
力 試 し の 運 動 遊 び	いろいろすもう	【ねらい】 押す力の持続		
		● 1対1、2対2、3対3など人数を変えて行う。	力の集積、負荷の増加	
	★組み合っでの押し相撲、後ろ向きでの押し相撲、大玉の押し合いを行う。	● バランスボールを抱え、ひねって相手を倒す。	出力方向の変化	
		● 決まった範囲の枠内にいる友達を枠外へ押し出す。	出力範囲	
		● バランスボールを背中、おしりなどで押し合う。	身体部位・接触部位の変化	
		〈活用例〉「身体部位・接触部位の変化」「力の集積、負荷の増加」 ・両膝をついて、組み合っで押し相撲をする。 ・背中合わせて、押し相撲をする。(人数を増やしていく)		
		引っ張り合戦	【ねらい】 引く力の持続	
		● 2対3、3対4など数的な差異をつかって綱引きをする。	負荷の増加	
	★体操棒やロープを引き合い、相手を動かしたり、一定の距離を引き込んだりする。	● おしりの下にぞうきんを敷き、座った友達を引いて移動する。タオル（綱）を持って引く。	引く力の強化 引かれる方は足を上げることにより腹筋の強化 バランス感覚	
		● ほぼ座った姿勢で綱引きをする。	姿勢変更	
	● 引く用具を替える。 (タオル、ホース、ロープなど)	用具変更		
	〈活用例〉「姿勢変更」 ・おしりをつけて、座った姿勢で綱引きをする。      「用具変更」 ・引く用具をタオルやホースで行う。			
				
	トンネルくぐり	【ねらい】 手と足で体を支える		
	● トンネルを2人でつくる。例えば手押し車のような姿勢で行う。	支持を個人から集団化		
★手と足を使っていろいろな形のトンネルをつくり、その下をくぐる。	● 人数を増やしていろいろな形をつくる。			
	● くぐろうとする人の動きを遮断する動きを加える。	動的な支持		
	● 四つん這いでじゃんけんをする。(手足支持)	支持姿勢の変化		
	● トンネルを人がくぐるのではなく、ボールを転がしたり、くぐる人が方向転換して往復したりする。	支持時間		
	〈活用例〉「支持を個人から集団化」 ・長いトンネルやピラミッドをつくる。      「支持時間」 ・人がくぐるのではなく、ボールを転がす。			
				

分類	種 目	条件の工夫	工夫の視点
力 試 し の 運 動 遊 び	マットでボール送り 	【ねらい】 持ち上げる力の持続	
	★マットを4人で持ち上げ、マットに付した番号順にボールを移動させる。	●集団で一人の子を運ぶ。(人間担架)	負荷物の変化
		●マットのマークを周回にする。8の字にする。	出力姿勢の変化
		●マット2枚でボールを受け渡す。	ゲーム化
		●マットを支持する人数を増やし、友達をのせて運ぶ。	用具の変更
		<活用例>「用具の変更」 ・ボールを2つにする。 「出力姿勢の変化」 ・番号の替わりに絵や文字を使う。文字でしりとりをする。	

## 多様な動きをつくる運動〔中学年〕

分類	種 目	条件の工夫	工夫の視点
体 の バ ラ ン ス を と る 運 動	丸太渡り 	【ねらい】 重心移動でのバランスを保つ	
	★平均台を渡りながらフープをくぐる。 ※安全のためマットを敷くことが望ましい。	●ボールや砂入りペットボトルを持って渡る。	物を保持しながらバランスキープ
		●ボールをドリブルしながら渡る。	2つの動きに神経集中
		●投げられたボールをよけながら渡る。	ボールを避けながらバランスキープ
		●ボールを壁に当てながら渡る。	ボールの動きを予想しながらバランスキープ
		●丸太を渡る姿勢を変える。(横向き・後ろ向き)	姿勢を崩してのバランスキープ
		●フラフープ(障害物)の大きさ、数、高さに変化をつける。	
<活用例>「ボールやペットボトルを保持しながらバランスキープ」 ・ペットボトルの中に砂を入れ、重さを調節する。 ・ペットボトルの大きさを変える。	「ボールの動きを予想しながらバランスキープ」 ・ボールを壁に直接当てる。 ・床にボールをバウンドさせ、壁に当てる。	「姿勢を崩してのバランスキープ」 ・丸太を後ろ向きで渡る。 ・ボールの大きさを変える。	
			



分類	種 目	条件の工夫	工夫の視点
体のバランスをとる運動	<p><b>2人でせえの</b></p>  <p>★背中合わせて座った姿勢から、背中で押す感覚を感じながら立ったり座ったりする。空気の姿勢のまま横に回転する。</p>	<p>【ねらい】 相手とのバランスを保ちながら動く</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 2人の間にボールを挟む。</li> <li>● 新聞紙を挟む。</li> <li>● 前向きで手をつないで動く。</li> <li>● 3人でせえの・・・4人で・・・5人で・・・せえの で動く。 ※人数を順に増やしていく</li> <li>● 長座姿勢で足の裏を合わせ、手を引っ張り合って立ち上がる。</li> </ul>	<p>不安定な接触面によるバランスキープ</p> <p>接触面の意識化</p> <p>2人でバランスキープ</p> <p>周りから中心へのバランス感覚</p> <p>支点の変化</p>
	<p>〈活用例〉「不安定な接触面によるバランスキープ」</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・背中でボールを挟む。</li> <li>・ボールの種類を変える。</li> </ul> 	<p>「周りから中心へのバランス感覚」</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・手を組む。</li> <li>・人数を変える。</li> </ul> 	<p>「支点の変化」</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・膝を伸ばす。</li> <li>・人数を増やす。</li> </ul> 
	<p><b>リアクションターン</b></p>  <p>★仰向けの姿勢で、上から落ちてくる物に当たらないように姿勢を変える。手足が床に接地していない姿勢からもチャレンジする。</p> <p>★最初は物をおへその辺りに落とすようにする。</p>	<p>【ねらい】 刺激に対して素早く反応し、姿勢を変える</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● ポートボール用の台を使用する。</li> <li>● 落とす物を替える。(タオル、ハンカチ、赤白帽子、バスケットボール、玉入れ用の玉など)</li> <li>● 避ける向きを変える。</li> <li>● 待つ時の姿勢を変える。(だるま、ブリッジなど)</li> <li>● ターンしたらすぐにダッシュし、一連の動作にする。</li> </ul>	<p>高さの変化(難易度を下げる)</p> <p>落下速度の変化</p> <p>多様なよけ方(両方向ターン)</p> <p>様々な姿勢</p> <p>動きの連結</p>
	<p>〈活用例〉「高さの変化」</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・台を使って高さに変化をつける。(落下時間の変化)</li> </ul> <p>「多様なよけ方」</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・落下場所に変化をつける。(頭上、胸、腹など)</li> </ul> <p>「動きの連結」</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・舞台の端からスタートし、回転する人は同一方向に回転を続け、落とす人も同一方向に移動しながら落とす。</li> </ul>		

分類	種 目	条件の工夫	工夫の視点
体を移動する運動	<b>あんたがたどこさ</b> 	【ねらい】 リズムに合わせた動作の切替え	
	★「あんたがたどこさ」の歌に合わせて、決められたルールに従って前後左右へのジャンプで移動する。ペアで行う。	●曲の速さを変えて跳ぶ。	リズムの変化
		●少し高さのある障害物の上を跳ぶ。 (ロープや棒など、個人でも可)	高く跳ぶことにより、運動負荷の増大
		●跳ぶ距離の幅を大きくする。	より大きな運動負荷
	<活用例>「より大きな運動負荷」 ・グループで輪になり、「さ」の部分のみ一歩前を出て次の音で元に戻る。(両足ジャンプ) ・全員が間違えずに、そろえることをめざす。(シンクロさせる) ・「さ」の部分を前後左右と変化をつけることもできる。 ・「さ」で一回転する。		
	<b>ケンパーステップ</b> 	【ねらい】 いろいろな条件に応じた跳び方での移動	
	★3色の輪をランダムに置き、色ごとに決めた跳び方で輪の中に跳んでいく。	●片足(同じ足で、一歩ずつ足の左右を変えて)や両足で跳ぶ。	ステップ方法の制限
		●体の向きを変えて跳ぶ。(後ろ向きや横向きなど)	体の向いていない方向への跳躍
		●フープやラダー、ミニハードル、段ボール箱を活用する。	用具の変化
		●色で足(右・左・両足)を指定する。	着地する足の判断
<活用例>「着地する足の判断」 ・3色のフープを使用し、色ごとに決められた跳び方で跳ぶ。 (赤：パー、青：グー、緑：ケンケン) ・接地時間の短い着地を意識する。 「瞬発力の向上」 ・2チームに分かれて対戦する。両方向からスタートし、出会ったところでじゃんけんをする。相手の陣地までたどりついたらゴール。			

分類	種 目	条件の工夫	工夫の視点
体を移動する運動	<p style="text-align: center;"><b>創作スキップ</b></p>  <p>★前方向、後ろ方向のスキップやギャロップ、横方向、その場でのスキップを大きな動作で行う。</p>	<p>【ねらい】 スキップやギャロップによる足のスムーズな入れ替え</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●スキップ、ギャロップをする。</li> <li>●バックステップ、サイドステップをする。</li> <li>●横一列に並んで行う。(2人組、3人組、5人組など)</li> <li>●体育館のラインを使って、「踏まないように」、「踏みながら」スキップをする。</li> </ul>	<p>体の使い方の多様化</p> <p>移動する方向の転換</p> <p>リズム合わせ</p> <p>距離感の認知、予測、突然の動きの変化の判断</p>
	<p>〈活用例〉「体の使い方の多様化」</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・太ももを上げる。</li> <li>・高く跳ぶ。</li> </ul> <p>「移動する方向の転換」</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・足を大きく横に出す。</li> <li>・腕を使い体をひねる。</li> </ul> <p>「リズム合わせ」</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・一列でそろえる。</li> <li>・肩を組む。</li> </ul> <div style="display: flex; justify-content: space-around;">    </div>		
	<p style="text-align: center;"><b>リズム走</b></p>  <p>★1・2・3や1・2・3・4のリズムを意識しながら、決められたタイミングでももを引き上げる。</p>	<p>【ねらい】 走りにつながるもも上げやかかとの引きつけ動作</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●もも上げのリズムを変える。</li> <li>●後ろ向きでもも上げをする。</li> <li>●途中でリズムを変化させる。</li> <li>●3で足を上げると同時に、手をたたく。</li> <li>●かかとおしりにつける。</li> <li>●リズムウォーク、走らずに歩きながら行う。</li> </ul>	<p>リズムの変化</p> <p>方向転換</p> <p>自分の体のコントロール</p> <p>引き上げ幅の変化</p> <p>難易度の変化</p>
	<p>〈活用例〉「リズムの変化」</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・歩きながら行う。上でしっかりと止める。</li> </ul> <p>「自分の体のコントロール」</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・かかとをつけず、爪先立ち（足裏前方で着地）でリズムよく行う。</li> <li>・軸足のひざを伸ばし、腰の位置が下がらないようにする。</li> </ul> 		

分類	種 目	条件の工夫	工夫の視点		
体を移動する運動	<b>四足歩き</b> 	【ねらい】 肩甲骨や骨盤をしっかり動かして動く ●動物になる。 (クマ歩き、クモ歩き、ウサギ跳び、トカゲ歩きなど) ●坂道登り、坂道下りを行う。 ●ひじをついて、ひざをついて、つま先だけで、指だけで行う。 ●目を閉じて行う。 ●背中に物をのせながら歩く。 ●速く移動する。 ●四足から二足で走る。 ●四足でスキップ・ギャロップをする。	動きの変化の多様性 場の変化 条件の追加 感覚の変化 運動負荷の増大 瞬発力の向上 体の使い方を変えてコントロール		
	★四足で床を歩いたり(水平方向)、肋木の登り降りをしたり(縦方向)する。四足歩行から二足歩行へ変えてダッシュする。	<活用例>「場の変化」 ・肋木を登って降りる。 	「感覚の変化」 ・砂入りペットボトルを背中にくくりつけて行う。 	「運動負荷の増大、瞬発力の向上」 ・四足から二足でダッシュする。 	
	用具を操作する運動	<b>バウンドスロー</b> 	【ねらい】 キャッチを意識した投動作 ●1人で、2人で、数人で行う。 ●ボールの種類を変えて行う。 ●後ろ向きで股の間から投げて前向きでキャッチする。 ●バウンドしたボールが高く上がるように投げる。 ●ボールをバウンドさせ、バスケットゴールをねらう。 ●手でボールを打ち、バウンドさせる。 (バレーボールのように) ●2人で同時に投げて、互いのペアにバウンドしてパスする。	人数の変化 条件変化に対応 向きと動きの変化 力強い投動作 力強い投動作の中で方向と高さのコントロール 動きの変化 タイミングを合わせ、ボールのコントロール	
		★床にボールを打ちつけ、高くバウンドさせる。相手の胸元めがけてバウンドボールを投げる。床→壁にバウンドさせて、お互いにキャッチする。	<活用例>「向きと動きの変化」 ・後ろ向きで股の間から投げて前向きでキャッチする。 	「力強い投動作の中で方向と高さのコントロール」 ・ボールをバウンドさせ、バスケットゴールをねらう。 	「タイミングを合わせ、ボールのコントロール」 ・2人で同時に投げ、バウンドさせてペアにパスする。 

分類	種 目	条件の工夫	工夫の視点
用具を操作する運動	<p><b>ツーボールパス</b></p>  <p>★お互いにボールを持ち、ボールが当たらないようにパスする。</p>	<p>【ねらい】 状況の変化に応じた素早いパス動作の切替</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●チェストパス&amp;バウンドパスを行う。</li> <li>●直上パス（トス）&amp;チェストパスを行う。</li> <li>●チェストパス&amp;インサイドキックパスを行う。</li> <li>●ボールの種類を変えてパスする。</li> <li>●手拍子をしてからキャッチする。</li> <li>●回転してキャッチする。</li> <li>●投げ上げてキャッチする。</li> <li>●移動してキャッチする。</li> <li>●片方が後ろ向きでパスを行う。</li> <li>●投げ方のルールを変える。 (アンダースロー、オーバーヘッドスローなど)</li> <li>●ヘディングでパスをする。</li> <li>●スポーツ種目に合わせてアレンジする。</li> </ul>	<p>タイミングとコントロール</p> <p>動きの変化</p> <p>物の変化による条件変化をつけての対応</p> <p>動きの複雑化</p> <p>難易度の変化</p> <p>様々な投げ方の経験</p> <p>頭を使ってボールをコントロール</p> <p>多様なスポーツへの対応</p>
	<p><b>フープ回し</b></p>  <p>★体のいろいろな部位を使って、フープを回す。複数のフープを同時に回す。</p>	<p>【ねらい】 体の部位の振動で回転力をつくる</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●大小のロープの輪を回す。</li> <li>●腕で回しながら移動（スキップ・ギャロップ）する。</li> <li>●腕で回して飛ばす。</li> <li>●複数のフープを回す。</li> <li>●動作をしながら回す。（跳びながら、ボールをパスしながら、ドリブルしながらなど）</li> </ul>	<p>回転速度の変化</p> <p>2つの動きに神経集中</p> <p>飛ばすタイミングの習得</p> <p>回転を保持しながらのバランスキープ</p> <p>動作が複雑化する中での体のコントロール</p>
	<p>〈活用例〉「2つの動きに神経集中」</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・腕で回しながら移動する。</li> </ul> 	<p>「回転を保持しながらのバランスキープ」</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・複雑に回しながら移動する。</li> <li>・ロープ上から平均台へ移動する。</li> </ul> 	<p>「動作が複雑化する中での体のコントロール」</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ボールをパスしながら回す。</li> </ul> 

分類	種 目	条件の工夫	工夫の視点
用具を操作する運動	<b>3点キャッチ</b>  ★投げられたボールをボールが体に触れる瞬間に両手と体の一部(胸、頭、ももなど)の3点で同時にキャッチする。	【ねらい】 ボールの軌道を予測してキャッチする	
		●キャッチするボールを替える。	物の変更による条件変化をつけての対応
		●背面キャッチする。	キャッチ方法の変化
		●地面にたたきつけてバウンドさせてキャッチする。 ●両手と地面の3点でキャッチする、または、はじく。 (バウンドキャッチ)	タイミングの習得
		●前後左右にボールを投げて、キャッチする位置を動かす。	距離感の認知、予測、突然の動きの変化の判断
		●投げ手、受け手がキャッチする点を声に出して指定する。	素早い反応
		<活用例>「キャッチ方法の変化」 ・背面でキャッチする。 	「突然の動きの変化の判断」 ・前後左右にボールを投げてキャッチする。 
力試しの運動	<b>3人相撲</b>  ★三つ又のロープを3人で持ち、自分の陣地まで引っ張り合う。	【ねらい】 力の持続・集中発揮	
		●片手で引っ張る。	動きの制限
		●ひじや足に引っ掛けて引っ張る。	力を入れる場所の変化
		●引っ張りたい方向に体を向けて、押す動作で引っ張る。	力の方向の転換
		●3本のロープの結び目を中心にして、メリーゴーランドのように回りながらロープを持ち、スタートの合図で開始する。	自分のゴールの位置の判断と合図への反応速度
		●3人が向き合って押す。 (2人でも可能、足場を固定するとよい)	足場の制限
		<活用例>「動きの制限」 ・身近な道具を工夫して使用する。(ロープをバスタオルに変更) ・3本のバスタオルをU字にかみ合わせ3方向から引き合う。 	「足場の制限」 ・円の中で押し合い、最初に円の外に足を出した人が出たら終了。

分類	種 目	条件の工夫	工夫の視点	
力 試 し の 運 動	<p><b>魔法のじゅうたん</b></p>  <p>★毛布やバスタオルなどの上ののった人を引っ張る。(リレーやペアじゃんけんなどのゲーム化)</p>	<p>【ねらい】 力の持続・集中発揮</p> <p>●雑巾に足をのせて手を引っ張る。</p> <p>●バスタオルに寝そべり、足を引っ張る。</p> <p>●バスタオルに寝そべり、足を持って押す。</p>	<p>引かれる側のバランス感覚</p> <p>条件の変化</p> <p>力の方向の転換</p>	
	<p>〈活用例〉「条件の変化」</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・みんなで決めた距離や時間の条件でのせて遊ぶ。</li> <li>・バスタオルののり方は自由。(腰をおろして休む姿勢、おしりだけのせる、寝そべる、仰向け)</li> </ul> 			
	<p><b>からだ時計</b></p>  <p>★2人ならんだ腕立て姿勢から、つま先を中心に腕だけで弧を描くように互いに逆方向へ移動する。</p>	<p>【ねらい】 手と足で体を支える</p> <p>●いろいろな時間（何時何分の時計の針）に動く。</p> <p>●ボールを足にのせて行う。</p> <p>●ボールに足首をのせて行う。</p> <p>●追いかっこをする。</p> <p>●リズムに合わせて動く。</p>	<p>姿勢の保持と力の持続性</p> <p>きれいな姿勢を保持したままでの運動</p> <p>回転軸をボールに置き換え、筋力の向上</p> <p>瞬発力の向上</p> <p>リズム合わせ</p>	
	<p>〈活用例〉「回転軸をボールに置き換え、筋力の向上」</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ボールに足首をのせて動く。</li> </ul>  <p>「瞬発力の向上」</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・追いかっこをする。</li> </ul>  <p>「リズム合わせ」</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・リズムに合わせて動く。</li> </ul> 			

分類	種 目	条件の工夫	工夫の視点	
基本的な動きを組み合わせる運動	<p style="text-align: center;"><b>ボール投げ上げ キャッチ</b></p>  <p>★他の人が投げ上げたり、バウンドさせたりしたボールを、移動してキャッチする。(複数で同時にボールをはなす)</p>	<p>【ねらい】 ボールの軌跡や落下地点を予測し、移動・キャッチする</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●複数が円になり真上に投げ上げ、決められた方向へ同時に移動してキャッチする。</li> <li>●投げ上げた後、手拍子・回転などをしてから移動してキャッチする。</li> <li>●投げる物を替える。</li> <li>●人数を増やしていく。</li> </ul>	<p>タイミングと力の加減</p> <p>動きの条件変化</p> <p>条件に変化をつけての対応</p> <p>全体のバランス</p>	
	<p>〈活用例〉「条件に変化をつけての対応」</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ボールを怖がる児童が多い場合は、赤白帽子を導入で使うとよい。</li> <li>・なかなか真上に上がらない軽い物の場合、声をかけてリズムを合わせたり、膝の屈伸を使って取り組んだりするとよい。</li> </ul> 			
	<p style="text-align: center;"><b>マリオネット</b></p>  <p>★上半身の動きと下半身の動きを移動しながら同時に行う。</p>	<p>【ねらい】 上半身と下半身を同時にリズムよく動かす</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●下半身でマリオネットの動きをしながら、ドリブルをしたり、上半身でフラフープを回したりする。</li> <li>●全身でグーパーを交互に行う。</li> <li>●その場で行う → ジャンプ → ジョグと変化する。</li> <li>●足は2拍子で、手は3拍子で動く。</li> <li>●複数で動きを合わせる。</li> </ul>	<p>より複雑な動きを加え、調整力の向上</p> <p>上半身と下半身の2つの異なる動きで神経集中</p> <p>上半身・下半身連動の動きの難易度の変化</p> <p>下半身の動きの難易度の変化</p> <p>2つの動きに神経集中</p> <p>リズム合わせ</p>	
	<p>〈活用例〉「上半身と下半身の2つの異なる動きで神経集中」</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・下半身でマリオネットの動きをしながら、ドリブルをする。</li> </ul>  <p>「上半身・下半身連動の動きの難易度の変化」</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・全身でグーパーを交互に行う。</li> </ul>  <p>「リズム合わせ」</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・複数で動きを合わせる。</li> </ul> 			



分類	種 目	条件の工夫	工夫の視点
基本的な動きを組み合わせる運動	リアクション キャッチ	【ねらい】 落下する物体に素早く反応し、キャッチする	
		●目をつぶってキャッチする。	動きの察知と予測
		●後ろ向きからキャッチする。	動きの変化
		●キャッチする位置を指示する。	素早い反応
	★どちらか一方の手から落とされた物を、床に落ちる前に素早く反応しキャッチする。	●落とす物を替える。(タオル、ハンカチなど)	条件変化への対応
		●ポートボールの台を使用して高さを変える。 ●手の開き方を変化させる。	難易度の調節
		●キャッチする人の姿勢を変える。 (しゃがむ、寝転ぶ、足を開くなど)	運動の難易度を上げて、瞬発力の向上
		●スポーツ種目に合わせてボールや動作を変える。	多様なスポーツ種目への発展
	〈活用例〉「動きの変化」 ・後ろ向きでキャッチする。		
	ナンバリングパス	【ねらい】 情報を察知し、目的の方向へボールをパスする	
	●ビブスの色を目標にして人数分のボールをパスする。	ボールが集中しないようにする判断	
★複数のグループ内で、決められた順番に素早くパスを回す。	●パスした後に移動する。 ●2グループでパスし合う。	決められたルールによるパスの判断	
	●パスと移動をどんどん速くしていく。	状況を適時把握し、素早く判断	
	●移動をバック走やサイドステップで行う。	動き方を変え、バスケットボールなどの種目で使う動きの導入	
	●ディフェンスをつける。	状況判断力の育成	
〈活用例〉「決められたルールによるパスの判断」 ・パスした後、空いているスペースにダッシュする。 ・移動の仕方をサイドステップにする。	「状況を適時把握し、素早く判断」 ・パスと移動をどんどん速くする。	「状況判断力の育成」 ・ディフェンスをつける。	
			

分類	種 目	条件の工夫	工夫の視点
基本的な動きを組み合わせる運動	<p><b>タオルでキャッチ</b></p>  <p>★2人で持ったバスタオルの上にボールをのせ、タイミングを合わせてボールを飛ばしたり、移動してキャッチしたりする。</p>	<p>【ねらい】 ボールを飛ばす方向や距離を調整しながら、移動してキャッチする</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●バレーボールネット越しにラリーを続ける。</li> <li>●キャッチ時に手をクロスさせ、布を反転させてキャッチする。</li> <li>●タオルを折って小さくする。</li> <li>●バスケットゴールを狙ってボールを投げる。</li> <li>●数人で共同して投げ上げる。</li> <li>●ボールを替える。</li> <li>●ボールがワンバウンドした瞬間にタオルで押さえる。</li> </ul>	<p>タイミングと力の調整</p> <p>キャッチ時の難易度の変化</p> <p>投げる方向のコントロールと2人の力の調節・タイミング</p> <p>力のバランス</p> <p>感覚の多様化</p> <p>タイミング</p>
	<p>〈活用例〉「感覚の多様化」</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・用具を工夫する。 <ul style="list-style-type: none"> <li>※発砲スチロール製のおわんを2つ付けて球状にする。中に丸めた新聞紙を入れて重さを調節する。</li> <li>※タオルの替わりにビニル袋を使用する。ごみ袋程度の大きさでよい。</li> </ul> </li> </ul> <p>「力のバランス」</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・2人組で真上へ投げる。</li> <li>・数人で行い、投げ合って回数を増やすことをめざす。(ネットを使うこともある)</li> </ul> 		

## 平成23・24年度

### 「全国体力・運動能力、運動習慣等調査」に基づく子どもの体力向上支援事業

今回、「子どもの体力向上運動プログラム」を「より多様にする」という趣旨から、平成22年度に発行したリーフレットを発展させた『活用事例集』を作成しました。提示したプログラムは、ただ実行するだけのものではありません。体育授業をアレンジする際には、子どもが自分の考えで運動を面白くするための視点として役立ててほしいという願いを込めています。内容は4つ（中学年は5つ）に大きく分類してありますが、事例を自由に組み合わせたり、工夫したりして体育実践を発展させて下さい。

特定の疾患が習慣の偏りに起因するように、運動の偏重は「体力」の欠陥をまねくでしょう。偏りのない「多様な」経験が子どもには必要です。授業では、多項目同時展開も必要になります。そのためには、子どもを組織して、効率的な準備や片付けをすることはもとより、自治的な安全能力も育てていきたいものです。本プログラムを通じて、子どもたちが健やかに、笑顔になることを期待しております。

子どもの体力向上支援委員会委員長  
愛知教育大学教授 森 勇示

### 平成23・24年度子どもの体力向上支援委員会

森 勇示	愛知教育大学教授 (H23・24)	渡部 琢也	名古屋経営短期大学講師 (H23・24)
梶浦 寿男	海部教育事務所指導主事 (H23)	姫岩 弘治	尾張教育事務所指導主事 (H23)
村越 茂樹	西三河教育事務所指導主事 (H23・24)	中嶋 桂	東三河教育事務所指導主事 (H23)
加藤 雄二	愛西市立佐屋小学校教諭 (H23・24)	榎本 一行	北名古屋市立栗島小学校教諭 (H23)
野村 博紀	岡崎市立矢作北小学校教諭 (H23)	中西 孝雄	蒲郡市立大塚小学校教諭 (H23)
宮原 康寿	海部教育事務所指導主事 (H24)	加藤 正彦	尾張教育事務所指導主事 (H24)
渡邊 宏光	東三河教育事務所教育主事 (H24)	青木 洋子	北名古屋市立鴨田小学校教諭 (H24)
寺坂真由美	豊田市立野見小学校教諭 (H24)	小林 元子	蒲郡市立中央小学校教諭 (H24)

※ (H23) は、平成23年度の所属

参考：平成22年度愛知県教育委員会発行  
「子どもの体力向上運動プログラムリーフレット」