

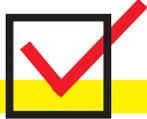
げんきな湖っ子 Part II

体育

のたから箱



低学年体育の授業プラン



低学年体育のいろは



体育の宿題

滋賀県教育委員会



1 低学年体育の授業プラン

げんきな湖っ子 Part II
体育のたから箱

授業に取り入れたいたくさんの運動遊び

画面構成

各領域の内容ごとに以下のような画面構成になっています。

1 固定施設を使った運動遊び
はじめの運動遊び(出合わせたい運動遊び)

3

ジャングルジム遊び
登り棒遊び
雲梯遊び
肋木遊び

2 発展した運動遊び(発展させたい運動遊び)

先生とジャンケン
ジャングルジム鬼ごっこ
2本の棒を使って
登り棒遊びをしよう
雲梯で前に
移動して遊ぼう
みんなで
肋木遊びを楽しもう

1 「はじめの運動遊び(出合わせたい運動遊び)」
というのは、単元の初めに経験させておきたい
運動遊びのことで

2 「発展した運動遊び(発展させたい運動遊び)」
というのは、授業が進むにつれ、こういう発展
の仕方、させ方をすると良いという運動遊びの
ことです。

4 ジャングルジム遊び

1. ジャングルジムの下や中をくぐりながら遊ぶ。2. 「トンネルくぐり」というように遊びの名前をつける動きがわかりやすくなります。

3. ジャングルジムの外側や中を登り下りする運動遊びです。4. はねはねと上手になれば高く登り下りする楽しさを課題にすることもできます。

5. 鉄棒に足をかけて体を支えながら上向き飛行機の格好をしたひもを上手に引っ掛けたら遊ぶ運動遊びです。6. 片手を離す、両手を離す、体を少しずつ空中に出していくなど個に合わせて課題を変えられます。

⑤ 動画をみる ⑥ 詳しくはこちら

■ 運動遊びのポイント

・ジャングルジムは、周りにある棒を使うことで様々な動きをつくらせることができる運動遊びです。
・棒を握る、ぶら下がる、逆さになる、回るなどの動きづくりの遊びの中で鉄棒運動につながります。
・落下の危険性のある遊びです。ごきごきない動きをする子どもから目を離してはいけません。

3 写真やその下の運動遊び名をクリックすると、
その運動遊びの解説ページ(左④参照)があらわ
れます。

4 運動遊びの解説ページです。時間がない時は、こ
のページをプリントアウトするだけで、授業のイ
メージをもつことができます。⑤をクリックする
と、その運動遊びの動画を視聴することができま
す。また、ルールや遊び方など詳細を知りたい時
は、⑥をクリックしてください。

収録されている運動遊び

4領域10の内容ごとに、以下のようなはじめの運動遊び(上段)
と発展した運動遊び(下段)が収録されています。
総数なんと80種類以上。必見です!

「はじめの運動遊び」と
「発展した運動遊び」は、運
動領域によって、1対1の対
応になっているものと、な
っていないものがあります。
これは、それぞれの運動遊び
によって、発展のさせ方の工
夫が変わっているからです。

■ ジャングルジム遊び
■ 登り棒遊び
■ 雲梯遊び
■ 肋木遊び

**固定施設を使った
運動遊び**

■ 先生とジャンケン
ジャングルジム鬼ごっこ
■ 2本の棒を使って登り棒遊
びをしよう
■ 雲梯で前に移動して遊ぼう
■ みんなで肋木遊びを楽し
もう

■ 跳び上がり支持(ツバメ)
■ 腹支持で両手を離す(ふとんぼし)
■ ひっくりかえろう(足抜き回り)
■ ぶら下がろう
(ダンゴ虫・けんすい・片ひざかけ)
■ まわって下りよう(前回り下り)
■ うしろに跳ぼう(後ろ振り下り)

**鉄棒を使った
運動遊び**

■ 自転車こぎをしてみよう
■ 自転車こぎリレーをしよう
■ じゃんけんをしてみよう
■ 的に当ててみよう
■ 10秒間に何回できるかな?
■ 足抜き回りリレーをしよう
■ さか上りにチャレンジ
■ ダンゴ虫でがまんしよう
■ けんすいの姿勢で振ってみよう
■ ひざかけ上りにチャレンジ
■ ゆっくり下りよう
■ 下りたらすぐに回ってみよう
■ どこまで跳べるかな?
■ ひねって跳び下りよう

■ いろいろな動物に変身しよう
■ 転がり名人になろう
■ 逆さま名人になろう
■ とびっこ名人になろう

**マットを使った
運動遊び**

■ 動物進化ゲーム
■ お話に合わせて動こう
■ いろいろな場所で転がろう
■ マットランドで大冒険

■ じょうろでラインを引いて
かけっこ
■ 宅配便リレー
■ ビーチフラッグかけっこ
■ 野をこえ、山こえかけっこ

走の運動遊び

■ 敵の陣地をめざせ
■ いろいろなスタートで
ビーチフラッグかけっこ
■ 忍者修行で手裏剣ゲットだぜ!

■ 丸太をわたろう
■ 跳び乗ってみよう、
跳び下りてみよう
■ 手裏剣をよけよう
■ 切り株を跳び越えよう

**跳び箱を使った
運動遊び**

■ ドンジャンケンで楽しもう
■ 敵のお城に忍び込め
■ 友だちといっしょにお城探検

■ ライン2本で川跳び遊び
■ ぼくもわたしとびっこ
チャンピオン
■ ケンケンゴルフ
■ ケンケンパーで足じゃんけん

跳の運動遊び

■ 忍者修行で手裏剣ゲットだぜ!
■ 8の字ジャンプにチャレンジ
■ 自分たちのコースでケンケン
ゴルフ大会



DVDでは、低学年のうちにこれだけは押さえておきたいという動きを写真や動画を取り入れ、領域ごとに紹介しています。

授業プラン例

複数の運動遊びをどうやって構成させると低学年の授業として成立するのか。ここでは、いくつかの授業プラン例を紹介します。これを参考に学校や子どもの実態に合わせて、授業や単元を組んでみてください。

●Aタイプの授業

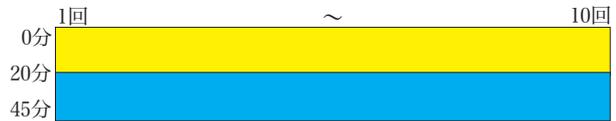
(1回の授業に1つの授業のみを45分行う単元計画)



❗ どちらかと言えば、中高学年向けの授業プランです。ただし、ボールゲームなどじっくりと遊びに浸る必要がある場合は、こういうプランがよいでしょう。

●Bタイプの授業

(2つの教材を組み合わせた単元計画)



❗ 低学年の発達から考えて、このBタイプの授業の方が望ましいです。練習回数の保障にもつながり、また、2つの運動をすることで、集中力の持続にもつながります。

1 たくさんの固定施設に触れさせたいな。

準備運動 5min.	ジャングルジム遊び 17min.	登り棒遊び 18min.	まとめ 5min.
---------------	---------------------	-----------------	--------------

❗ 「たくさんの固定施設に触れさせる」という教師の願い。ここでは「はじめの運動遊び」から二つを選択して授業を組みました。子どもが授業のスタイルに慣れてきたら三つを選択することも可能です。

2 今日は、はじめての「雲梯遊び」 何かおもしろい授業がないかな。

準備運動 5min.	雲梯遊び 20min.	雲梯で前に移動して遊ぼう 15min.	まとめ 5min.
---------------	----------------	------------------------	--------------

❗ はじめての「雲梯遊び」。しかし、40分間も同じことをやっているのは、子どもたちは飽きてしまいます。そこで授業の後半には、「発展した運動遊び」から「雲梯で前に移動して遊ぼう」を取り入れて授業を組み立てました。

3 「鉄棒遊び」をしたいけれど、45分間もすると子どもたちが飽きてしまって・・・

準備運動 5min.	とびあがり支持 5min.	とびあがり支持 5min.	とびあがり支持 5min.	ビーチフラッグかけっこ 20min.	まとめ 5min.
---------------	------------------	------------------	------------------	-----------------------	--------------

❗ 確かに45分間ずっと「鉄棒遊び」だと、子どもの意欲が持続しません。たくさんの運動遊びを用意しておく必要があります。そんな時は、このように「鉄棒遊び」と他領域の内容をセットにして単元を組むことも可能です。

4 準備運動から子どもを運動の世界へ・・・

準備運動 しっぽとり鬼 10min.	宝運び鬼 20min.	肋木遊び 10min.	まとめ 5min.
--------------------------	----------------	----------------	--------------

❗ 準備運動として、「しっぽとり鬼(はじめの運動遊び)」を取り入れることも可能です。そうすることで、授業開始時の意欲づくりや運動量確保につながります。

- 的当てゲーム (個人対個人)
- 円形シュートゲーム
- ジャンケンシュートゲーム(1)
- ならびっこフットベース(1)

ボールゲーム

- 的当てゲーム (集団対集団)
- ひょうたんシュートゲーム
- ジャンケンシュートゲーム(2)
- ならびっこフットベース(2)

- しっぽとり鬼
- すりぬけ鬼(1)
- すりぬけ鬼(2)
- 宝運び鬼(1)
- ボール鬼

鬼遊び

- ねことねずみ
- 宝運び鬼(2)

- ジャンケン遊び
- 伝承遊び (だるまさんがころんだ)
- ひとりでエア
- ごっこ遊び

表現遊び

- おねだりジャンケン
- 伝承遊び (もっともっただるまさん)
- 友だちとエア
- お話づくり

- まねしておどろう
- リズムにのって

リズム遊び

- つながっておどろう
- いろいろなりズムにのって



3 体育の宿題

家庭で取り組むことのできる宿題プリント集



DVDでは、すぐに印刷して使えるような宿題プリントが多数収録されています。

げんきな湖っ子 Part II
体育のたから箱

効果的な活用の仕方

たくさん収録されている「体育の宿題」をどうすれば効果的に活用できるのか。以下にいくつかの例を示します。

1 まずは、気軽に印刷して配りましょう。

「家でも体を動かしてほしいなあ。」こういう願いに応えるべく、「体育の宿題」ができました。まずは、子どもたちの実態を考え、おもしろそうなものを1つ選んで、印刷して配ってみてください。どれも5分程度でできる簡単な運動遊びとなっています。

2 細かい説明の必要はいりません。（安全面の配慮は必要です。）

「体育が苦手で、ポイントの説明ができないのですが・・・」こんな心配は無用です。右にあるように、A4一枚にそれぞれ「うごきかた」「写真」「ポイント」が示されています。学年にもよりますが、子どもが自分たちでできるように表現されています。

3 すぐプリントアウトできるようにしておきましょう。

せっかく良いものでも手間がかかっているのはなかなか長続きしません。お使いのコンピュータのデスクトップに貼り付けておきましょう。いちいちDVDを挿入していたら大変です。

4 連休や長期休業中には、「パッケージ」にも取り組んでみましょう。

「パッケージ」というのは、右のように、A4一枚にテーマに沿った4種類の運動が示されているものです。連休や長期休業などの時間がある時に取り組んでみましょう。「4種類の中から、2種類選んで挑戦しよう。」など投げかけ方は様々です。

5 学習カードも効果的に使いましょう。

宿題プリントを配るだけでもOKですが、継続的に取り組むためには、学習の足跡が見えた方がよいのは言うまでもありません。また、シールを貼ったり、賞賛の言葉を書くなどすれば、子どもの意欲もUPします。いくつかの学習カードを用意してありますので、好きなものをお選びください。

6 授業とリンクしてくれば◎。効果もあがります。

例えば、「サッカー」を学習しているならば、その日の宿題は「No.4 かべあて（サッカー）」にする。マットで「後転」を学習したならば、「No.2 3ゆりかご」にする。こうして、授業とリンクしてくれば、運動機会の増加につながり、技能向上にも役立ちます。

収録されている体育の宿題

52種類の宿題（PDFファイル）が収録されています。子どもたちの実態や学年に合うものを選択して使ってください。

パッケージで選ぶ

ペア・親子でチャレンジ
■ すもも
■ 器械運動につながる動き
■ ボールを使って
■ なつかしい遊び

■ なわとび初級
■ なわとび上級
■ ストレッチ
■ ジャンプ
■ 公園・校庭でチャレンジ
■ ボールを使って
■ そる・さきえる (1)
■ そる・さきえる (2)
■ なつかしい遊び
■ トレーニング
■ まわる・ころがる
■ 家で気軽にチャレンジ

動きで選ぶ

力強い動き

- No.1 うでたてふせ
- No.2 ふっきん
- No.3 ジャンプ&タッチ
- No.4 てのひらで「どん！」
- No.5 アームマッスル
- No.6 あしわざ名人
- No.7 おしりてプッシュ
- No.8 ケンケンバトル
- No.9 オットセイ

続ける動き

- No.10 グーパーにぎにぎ
- No.11 ておしぐるま
- No.12 おしりあるき
- No.13 うさぎとび
- No.14 ひよこあるき
- No.15 とけいまわり
- No.16 かいだんステップ
- No.17 つまきき生活

柔らかい動き

- No.18 ブリッジ
- No.19 リンボージェンス
- ストレッチ

用具を使った動き

- No.40 あんたがたどここ (ボール)
- No.41 かべあて (やきゅう)
- No.42 かべあて (サッカー)
- No.43 かべあて (ドッジボール)
- No.44 リフティング
- No.45 トスレシーブ
- No.46 マタヌキ
- No.47 てんじょうキャッチ
- No.48 キャッチボール
- No.49 かみてっぼう
- なわとびチャレンジ初級
- なわとびチャレンジ上級

巧みな動き

- No.20 りょうあしぎぶとんジャンプ
- No.21 かたあしぎぶとんジャンプ
- No.22 うまとび
- No.23 ゆりかご
- No.24 かえるのあしうち
- No.25 かえるのさかだち
- No.26 あしふみ
- No.27 かいてん! りょうあしジャンプ
- No.28 くつとばしケンケン
- No.29 ブランコくつとばし
- No.30 肩倒立
- No.31 かべさかだち
- No.32 さかだち
- No.33 ゴムとび
- No.34 じてんしゃバランス
- No.35 ケンバ
- No.36 バランスいろいろ
- No.37 ステップいろいろ
- No.38 かいてんいろいろ
- No.39 あんたがたどここ (ジャンプ)

2 低学年体育のいろは

知っておきたい10のポイント



DVDでは、それぞれのテーマごとに詳しく説明しています。その一部をご紹介します。

げんきな湖っ子 Part II
体育のたから箱

1 着替えのさせ方

- 1 5分休みの間に着替える。
- 2 服をきちんとたたむ。
- 3 決められた場所にきちんとしまう。



1 集合・整列のさせ方

- 1 「集まりっこ遊び」を通して行う。
- 2 基本隊形を決めておく。
- 3 変化をつけて繰り返す。



1 集まり方の約束づくり

- 1 集合は素早く行う。
- 2 目とおへそを先生にむけて話を聞く。
- 3 指サインを覚える。



1 教師の立ち位置と話の聞かせ方

- 1 太陽の位置を確認する。(屋外)
- 2 腰を下ろし、目線を低く話をする。
(立って話す場合は、子どもとの距離を少しとる。)



1 道具の活用の仕方

- 1 絵や写真を活用する。(子どもがイメージしやすい)
- 2 体育用太鼓を活用する。



折りたたみイスを活用した
マネジメントボードを立てかける台

体育用太鼓には、笛にはない
使い方がたくさんある。

1 短時間で準備運動を

- 1 1時間に一つずつ身に付けられるようにする。
- 2 楽しい運動遊びをすることで動きの感覚が磨かれる。
- 3 体育用太鼓を用いて合図を決める。



1 動きをひろげる工夫

- 1 次の学年とのつながりを考えて指導する。
- 2 「多様な動きをつくる運動遊び」をいろいろな時間(場所)に取り入れる。



ふとん干しは、逆上がりへ

足抜き回りも、逆上がりへ

1 動きの後半部分を大切に

- 1 動きの後半部分を体験させることで安心して遊ぶことができる。



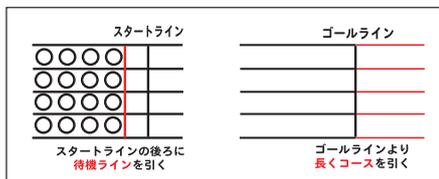
跳び箱からの跳び下りは、
ゴム跳び遊びへ

ゆりかご遊びは、
前回りの起き上がりへ

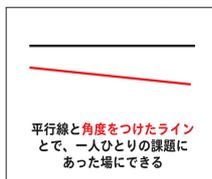
1 ラインの引き方

- 1 ラインの引き方一つで、運動の質と量が変わる。
- 2 一人ひとりの課題にあった場を設定する。

EX: かけっこ

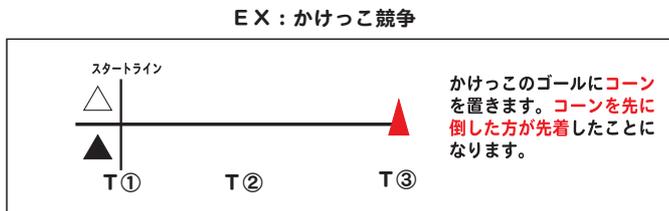


EX: 川跳び遊び



1 判定は自分たちで

- 1 子どもたち自身で判定できるような工夫をする。
- 2 それにより、教師の立ち位置も変えていける。



4 DVD制作にあたって

小学校の新学習指導要領がいよいよ本格的にスタートします。体育科改訂の要点では、「児童の発達の段階を踏まえ指導内容の明確化を図ること」、「指導内容の確実な定着を図る観点から、運動の系統性を図ること」、「学習したことを家庭などで活かすことができるようにすること」が示されています。これらの内容を踏まえ、DVD第2弾「げんきな湖っ子 体育のたから箱」が制作されました。

今回は、小学校の入り口である低学年に焦点を当て、「低学年の体育で何を教えるべきなのか」、「教えた内容をどのように高めていけばよいのか」、「学校で学んだことを家庭で活かすにはどうすればよいのか」など、体育の授業研究会でよく耳にする問題の解決に役立つ実践の紹介と、授業づくりについてまとめています。

「体育のたから箱」として多くの先生方にご活用いただき、昨年のDVD「げんきな湖っ子 みんなで体育」とともに、体育好きの子どもを育て、体力や運動能力の向上に貢献できますことを切に願っています。

最後に、本DVDの制作にあたり多大なるご支援とご協力を賜りました関係者の皆様に心より感謝申し上げます。



子どもの体力向上支援委員会委員長
滋賀大学教育学部
教授 辻 延浩

体力の向上は生涯にわたって運動に親しむ子どもを育てることが大切となります。体を動かすことが好きなはずの低学年児童から積極的に運動する子どもとそうでない子どもの二極化があるように感じられます。低学年の未分化な時期、旺盛な欲求を持っている時期だからこそ、授業を通しての様々な運動経験が大事であり、そこでの楽しさ体験、できたという実感は、子どもたちを運動好きにし生活の中に運動や遊びを自然と取り込む力がつくと思います。

このDVDでは、低学年の全ての先生方についてもすぐに使っていただけるように体づくり運動と水遊びをのぞく10の運動遊びを取り上げています。それぞれの運動遊びごとに「はじめに出合わせておきたい運動遊び」としてどの子どもが経験し動きを身につけてほしい遊びを紹介しています。さらに、その遊びをどのように発展させていくとよいか、授業づくりの視点も加味しながら「はじめ」と「発展」という様々な組み合わせで授業が出来るように配列をしてあります。先生方の授業の充実に役立ち、子どもたちが目を輝かせて学習に取り組む姿を願っています。



授業づくり部会長
東近江市立玉緒小学校
教諭 町 釋 恵

少しずつでも毎日運動を続けることによって、体力を備えた子ども、運動をすることを好む子どもは必ず増えていくと思います。全国体力・運動能力、運動習慣等調査において、本県の子どもが全国の子どもたちに比べて運動に親しむ機会が非常に少ないことがわかりました。そこで、わずかな時間でも、一人でも、友達と一緒に、また家族でも行うことができる「体育の宿題集」を作成いたしました。このDVDにはやりたいと思う「動きの種類」から様々な運動遊びを選択することができるだけでなく、長期の休業中にもいくつかの「パッケージ」として児童に持たせることができるように作成してあります。また、その成果を振り返ることができるような「確かめカード」も収録しました。先生方におかれましては、毎日の家庭学習の一つとして計画的に子どもたちにさせていただくとともに、「宿題集」を各校のホームページに加えていただき、家庭や地域でも閲覧できるようにご配慮いただきますようお願いいたします。



運動宿題部会長
大津市立瀬田北小学校
教頭 高木 悟

画・編集 子どもの体力向上支援委員会

委員長 辻 延浩 滋賀大学教育学部 教授
副委員長 加藤 富雄 大津市立堅田小学校 校長

授業づくり部会

町 釋 恵	東近江市立玉緒小学校	教諭
相田 宜紀	愛荘町立秦荘西小学校	教諭
青木 作衛	滋賀大学教育学部附属小学校	教諭
小川 幸	彦根市立城南小学校	教諭
鈴木 伸哉	甲賀市立貴生川小学校	教諭
山田 淳子	草津市立山田小学校	教諭

運動宿題部会

高木 悟	大津市立瀬田北小学校	教頭
青木 明弘	高島市立新旭南小学校	教諭
川口 進一郎	甲賀市立伴谷東小学校	教諭
黒川 俊文	栗東市立治田小学校	教諭
曾根 昭信	長浜市立高月小学校	教諭
竹澤 健太郎	大津市立青山小学校	教諭

事務局

滋賀県教育委員会事務局
スポーツ健康課学校体育健康担当

小林 常浩	主幹
内藤 康司	指導主事
堀江 広明	指導主事
南 雄志	指導主事

撮影協力校

大津市立富士見小学校	彦根市立城南小学校
草津市立山田小学校	甲賀市立貴生川小学校
東近江市立玉緒小学校	愛荘町立秦荘西小学校
滋賀大学教育学部附属小学校	