

体育

ステップ

ホップ

器械運動&
ゲーム・ボール運動

↑
上達への
道筋が
明らかに!

滋賀県教育委員会



滋賀県イメージキャラクター
キャッフィー

器械運動の授業プラン

げんきな湖っ子partⅢ ホップ ステップ 体育

できるようになるまでの道筋が明らかに

マット運動の

側方倒立回転

ができるまで

授業のコンセプト

- 中学年
 - 腕支持感覚の習得に重点
 - 逆さの感覚の習得に重点
- 高学年
 - 腕立て横跳び越しを側方倒立回転の動きにつなげることに重点

中学年



かえるの足打ちや手押し車で遊ぼう

側方倒立回転に必要な感覚づくりをたっぷり行います。



肋木を使った倒立に挑戦しよう

肋木の一番下の段に両足を乗せて腕立て伏せの状態になります。そこから足で少しずつ肋木を上がったり、下がったりして、逆さの感覚を養います。



高学年

いろいろな倒立に挑戦しよう

壁倒立、三点倒立、補助倒立、倒立からの横降りに挑戦します。



腕立て横跳び越しをしよう

マットの片側から体を振り下ろして、体側に着手するとともに、足を振り上げ、マットの反対側に移動します。



側方倒立回転をしよう

つま先を進行方向に向けて、体を正面に向けた状態から始める側方倒立回転を意識させます。

マット運動の

技の組み合わせ

ができるまで

授業のコンセプト

- 中学年
 - 基本的な回転技の習得に重点
 - できればその発展技にも挑戦
- 高学年
 - 回転技を増やし、つなぎ技を覚え、技を組み合わせることに重点

中学年



回転技につながる動きを身につけよう

回転技に必要な回転感覚や順次接触の動きをたっぷり行います。



前転をおぼえよう

体を丸めて回転すること、しゃがみ立ちで起き上がることがポイントです。



高学年

後転をおぼえよう

体を丸めながら回転すること、動きの最後がしゃがみ立ちになることがポイントです。



回転技をふやそう

大きな前転、開脚前転、開脚後転などに挑戦します。



技を組み合わせよう

つなぎ技や、バランス技を覚えて、できるようになった技を組み合わせます。



発展技を入れて組み合わせよう

跳び前転、伸膝後転などの発展技に挑戦し、技を組み合わせます。

鉄棒運動の

前方支持回転

ができるまで

授業のコンセプト

- 感覚づくりをたっぷり行う
 - 姿勢になれ運動の経過を体感
 - 類似の運動の繰り返し
- 自分の姿をつかむことができる工夫
 - 動きのポイントの明示
 - 観察の視点の明確化

中学年



つばめふとんほし自転車こぎ

前方支持回転に必要な感覚づくりをたっぷり行います。



連続前回り下り
下りてすぐに回ろうとすることで、回転にスピードが増します。



高学年

だるま姿勢でのプランコ

「伸ばして曲げる」リズムをつかめるように口伴奏を使って動きのリズムタイミングをつかめるように指導します。



だるま回り

足の曲げ伸ばしで回転の勢いをつけ、脇を締め肘で鉄棒を押さえます。背中を伸ばして前を見るように指導します。



バンザイからのだるま回り

「背中をまっすぐ」「胸を前に突き出す」姿勢を意識できるように働きかけます。



前方支持回転

鉄棒を押し、前方に乗り出しながら回転を始めます。回転の始まりと同時にひざを曲げ始めます。



DVDでは、それぞれの運動について、動画とともに詳しく説明しています。その一部をご紹介します。

POINT

誰もができる運動からスタート
スモールステップの授業組み立て
動きのポイントの明確化

鉄棒運動の

後方片膝掛け回転

ができるまで

授業のコンセプト

- 感覚づくりをたっぷり行う
 - 姿勢になれ運動の経過を体感
 - 類似の運動の繰り返し
- 補助の仕方を理解し運動の仕組みをつかむ

中学年



低い鉄棒で膝を掛ける

支持の姿勢をとっているとき、背中が丸まらないようにします。また、脚が横に開かず体の正面にできるようにします。

高学年



膝をかけて大きく振ろう

鉄棒に脚を掛け、軽く弾み脚を前に振り出し、後ろへ倒れ込むようにします。このとき、腕は伸ばします。



膝掛け振り上がり

振りの勢いを利用しながら回って上がります。このとき、上体をかがめ、小さくなる感じで上がります。



後方片膝掛け回転

回転を始める時は、腰を浮かし、膝を掛け、後ろに倒れ込むようにします。このとき空を見るようにします。

跳び箱運動の

かかえ込み跳び

ができるまで

授業のコンセプト

- 易から難へのスモールステップ
 - 動きのコツをつかみながら自然に上達
- 動きのポイントがわかり、課題意識を明確化する。

中学年



腕支持&体重移動

馬跳びや、平均台ジャンプ、丸イス跳びを通して、体重移動を経験させます。



うさぎとび

着手位置よりも前に足をつくこと、足をついたときには、手を床から突き放すことに気をつけます。

高学年



開脚跳び

ドン（踏み切り）→パン（着手）→トン（着地）のリズムでできるようにします。



大きな開脚跳び

強い踏み切りから体を前方に投げ出し、着手後に手を強く突き放し、大きな開脚跳びに挑戦します。



かかえ込み跳び

踏み切りと同時に素早く膝を胸に引きつけ手を突き放すと、かかえ込み跳びが完成します。

跳び箱運動の

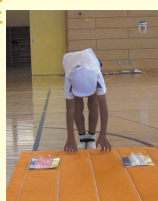
台上前転

ができるまで

授業のコンセプト

- 易から難へのスモールステップ
 - 動きのコツをつかみながら自然に上達
- 動きのポイントがわかり、課題意識を明確化する。

中学年



腕支持&前転

台上前転に必要な動きを、運動遊びを通してたくさん経験させておきます。



ステージから「曲げピン!」

前転下り

台上前転の動きの終わりの部分を経験するのに大変有効な方法です。



「トントントン」台上前転

助走をせずに、初めから跳び箱に着手し「トントントン」のタイミングでお尻を高く上げ、勢いをつけて行います。



高学年

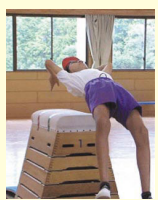
助走をつけた台上前転

腕支持の状態であごを引き、ダンゴムシのように丸まって回転すれば、スムーズな順次接触ができるようになります。



大きな台上前転

膝が伸び、腰角度が大きくなると、ダイナミックな台上前転になります。



首はね跳び

回転後半で腰角度を一気に広げ、腕を強く突き放して着地します。

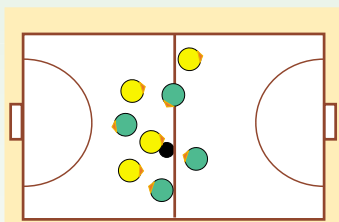
ゲーム・ボール運動の授業プラン

げんきな湖っ子partⅢ ホップ ステップ 体育

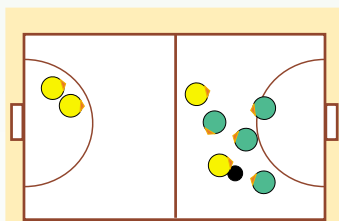
ダンゴ状態解消への道筋が明らかに

Before

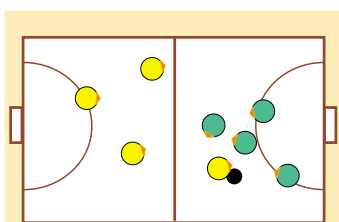
試しのゲーム



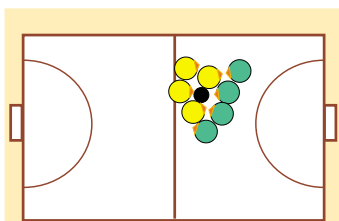
*ボール操作がうまくできず、なかなかシュートに結びつけることができません



*動き方がわからない子どもがいて、ゲームに参加できていません。



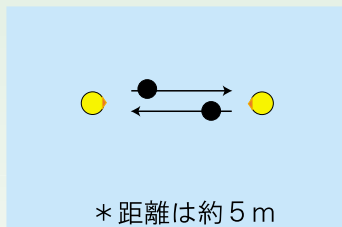
*運動能力の高い子どもだけがボールを持つワンマンプレーになっています。



*ボールに人が集まる、いわゆるダンゴ状態になっています。

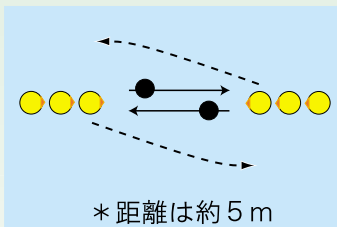
ラインハンドボール(中学年)

手だて1 「パスキャッチ」



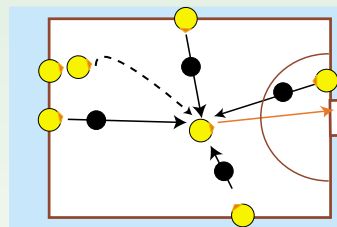
* 距離は約 5 m
* 「投げる」よりも「捕る」ことが重要です。

手だて2 「パス＆ラン」



* 距離は約 5 m
* ボールを捕ったらすぐ前方に投げる、投げたらすぐに走ることを意識させましょう。

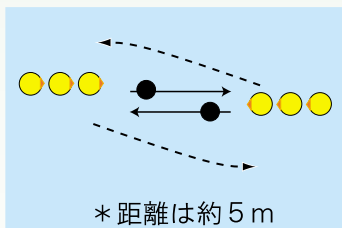
手だて3 「パス＆シュート」



* 前後左右 4 方向から走りこんでパスをうけてシュートします。パスを受け手の前方に出すことも指導しましょう。

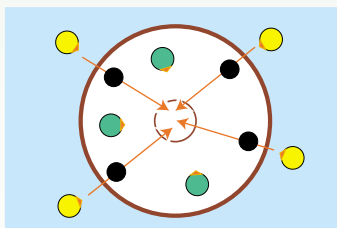
セストボール(中学年)

手だて1 「パス＆ランゲーム」



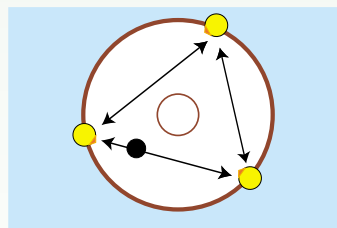
* 距離は約 5 m
* ボールを捕ったらすぐに前方に投げる、投げたらすぐに走ることを意識させましょう。

手だて2 「シュートゲーム」



* 両手で三角形をえがくようにしてボールを持ち、しっかりとシュートできるよう指導しましょう。

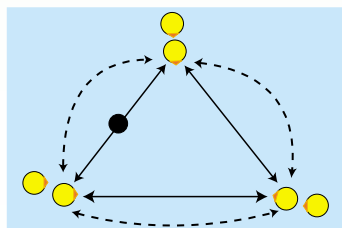
手だて3 「トライアングルパスゲーム」



* 「はい」と声を出し、自分が空いていることをアピールするよう指導しましょう。

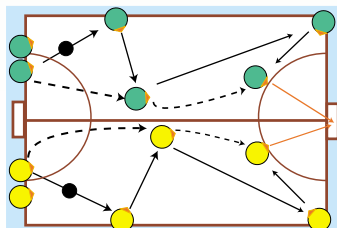
ハンドボール(高学年)

手だて1 「トライアングルパス」



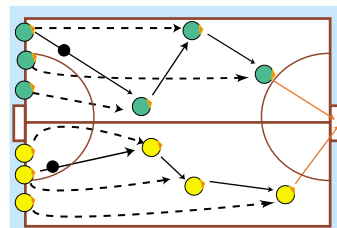
* パスを出したらすぐに動き出すという意識と技能を高めます。

手だて2 「ワンツー・ワンツーパス→シュート」



* 走りながらパス交換を行いパス技能とパスを出したらすぐ走り出す動きを高めます。

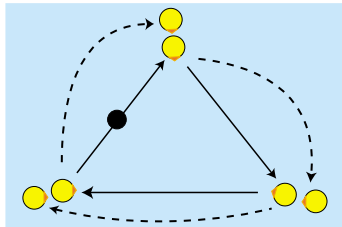
手だて3 「ランニングパス→シュート」



* 走りながらパスを出し、パスを受け、シュートする感覚とその時の状況判断を育てます。

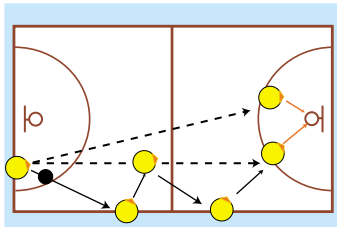
バスケットボール(高学年)

手だて1 「バウンド三角パスゲーム」



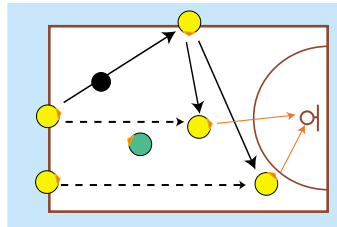
* パスを出したらすぐに動き出すという意識と技能を高めます。

手だて2 「ランニングパスゲーム」



* 走りながらパス交換を行いパス技能とパスを出したらすぐに走り出す動きを高めます。

手だて3 「セットプレーゲームⅠ」



* ゲームで有効に働く攻撃パターンを身に付けるゲームです。



DVDでは、それぞれのゲームについて、動画とともに詳しく説明しています。その一部をご紹介します。

POINT

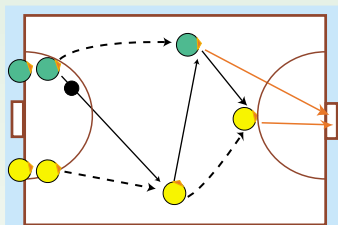
個人技能&動き方を高めるゲームの導入

ルール（人数・コート）の工夫

ラインマンの活用

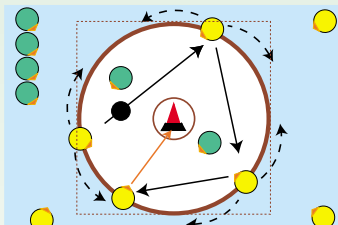
After

手だて4 「パス&ラン→シュート」



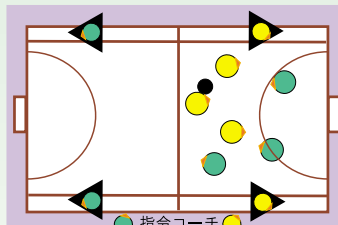
*走りながらパスを受けてシュートをします。パスしたら、すぐ走り出すことを指導しましょう。

手だて5 「トライアングルシュートゲーム」



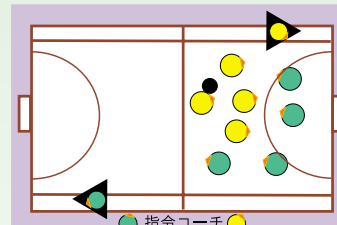
*3対1から始め、続いて3対2にします。ボールを投げたら左右どちらかに動くことを常に意識させましょう。

メインゲームⅠ 「5対3 オールコートゲーム」



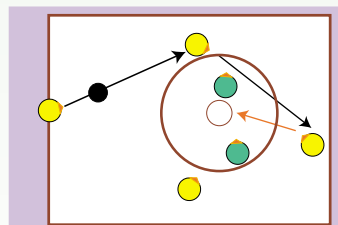
*ラインマンを使ってサイドにボールをちらしコート全体を使ってゲームできるようにしましょう。

メインゲームⅡ 「5対4 オールコートゲーム」



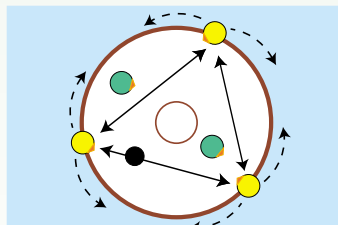
*5対4の数的優位を生かして、ノーマークを作り出し、シュートにつなげましょう。

メインゲームⅠ 「4対2 ハーフコートゲーム」



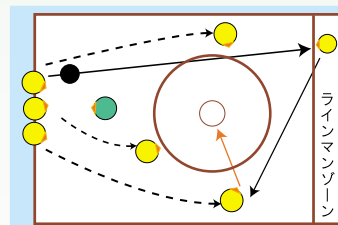
*空いている人にすぐにパスを出して、ゴールを目指すことを意識させましょう。

手だて4 「トライアングルパスゲームⅡ」



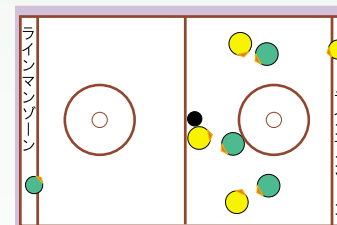
*動いてパスをもらい空いている人にすぐパスを出す練習です。大胆に動くよう指導しましょう。

手だて5 「速攻ゲーム」



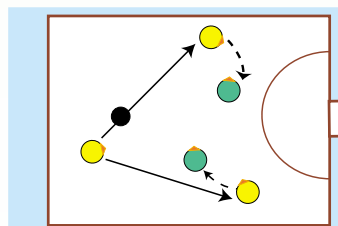
*ラインマンをおくことで、ゴールの裏側を使った攻撃を身に付けさせましょう。

メインゲームⅡ 「4対4 オールコートゲーム」



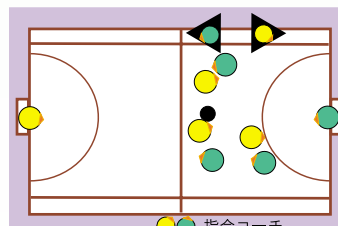
*ラインマンにパスした後、広がってパスをもらいにいく動きが大切になります。

手だて4 「ラインパス鬼ごっこ」



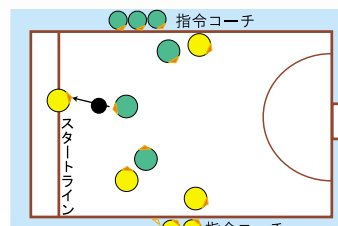
*状況判断よく、味方にパスを出すという感覚、技能を育てます。

メインゲームⅠ 「5対4 オールコートゲーム」



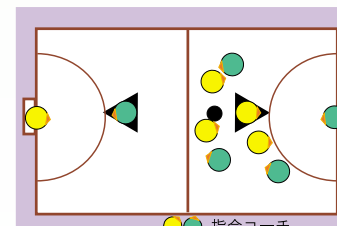
*ラインマンのいるサイドを使ってすばやくボールをまわしてシュートにつなげましょう。

手だて5 「4対3 ハーフコートゲーム」



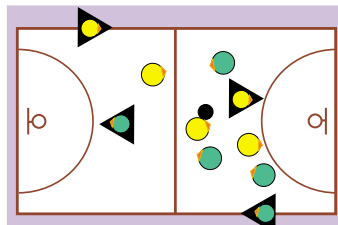
*ハーフコートを使い、子どもたちにより実戦感覚を育てることをねらいます。

メインゲームⅡ 「5対4 オールコートゲーム」



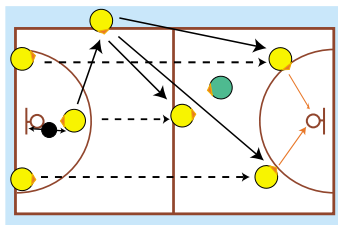
*アタッカーを利用した数的優位を生かしてノーマークを作り出し、シュートにつなげましょう。

メインゲームⅠ 「5対5 オールコートゲーム」



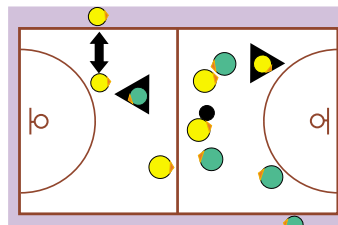
*ラインマンを活用し、素早く前にボールを運べるように作戦を考えさせましょう。

手だて4 「セットプレーゲームⅡ」



*動き方を示し、繰り返すことで攻撃パターンを身につけることをねらいとしています。

メインゲームⅡ 「5対5 オールコートゲーム」



*攻撃に専念する2人を活用し、素早く前にボールを運べるように作戦を考えさせましょう。

図の表記について

- ... 児童
- ... 制限つき児童
- ... ボール
- ... パス
- ... シュート
- ... ラン

DVD制作にあたって

げんきな湖っ子partⅢ ホップ ステップ 体育



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

平成21年度にスタートした子どもの体力向上支援事業は、今年度をもって一つの区切りとなります。第1巻では体育の授業づくりの基礎基本について紹介し、第2巻では低学年体育と家庭での取り組みに焦点を当てて授業づくりや運動遊びについて幅広く紹介しました。このDVD(第3巻)では、「器械運動」領域と「ゲーム」および「ボール運動」領域を取り上げ、動きを系統的に身に付けさせるための中・高学年における指導内容と指導方法について紹介しています。また、新体力テストを用いて子どもの体力を測定する際の方法と留意点について説明しています。

「げんきな湖っ子PartⅢ ホップ ステップ 体育」の名称には、3年間の取り組みの連続性と内容の発展性の意味が込められています。全巻を一つのまとまりとして、つなかりに留意しながらご活用ください。

滋賀をはじめとする全国の多くの小学校で体育好きの子どもが育ち、学校や地域が元気になることを願っています。



器械運動部会長
東近江市立蒲生西小学校
教頭 町 釋 恵

日常的な生活では、体を振ったり、回ったり、逆さになったりする動きをあまり体験することができません。今回は「器械運動」の授業について6年間を見通した授業プランを作成しました。高学年で示されている例示の技がどのような系統性の中でできるようになるかを、授業を通してわかるようにしています。

「マット運動」では側方倒立回転と技の組み合わせができるまでを、「鉄棒運動」では前方支持回転と後方片膝掛け回転ができるまでを、「跳び箱運動」ではかかえ込み跳びと台上前転ができるまでをそれぞれ紹介しています。

今回示した6つの技について取り組んでいただき、他の技についても系統性を意識した授業づくりを行っていただきたいと願っています。



ゲーム・ボール運動部会長
大津市立志賀小学校
教頭 高木 悟

ボールを使った運動は、子どもに最も人気のある学習の一つです。しかし、多くの子どもがボールに群がり、まるで「ダンゴ」のような状態になっている場面をよく見受けられます。また、ボールを怖がったり、どこに動いてよいかわからなかったりと、ゲームに参加できない子どもの姿も見られます。

このDVDには、指導の手だてやゲームの工夫によって「学習前の様子：Before」が徐々に改善されていく過程を収めています。ゲームでの動き方や戦術がはっきりわかると多くの子どもが生き生きと動くようになり、技能的にも戦術的にも高まっていきます。県内の体育学習で利用していただきますようお願いいたします。

企画・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 大方 晃顕 彦根市立稲枝東小学校 校長

器械運動部会

町 釋 恵	東近江市立蒲生西小学校	教頭
相田 宜紀	愛荘町立泰荘西小学校	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
川口 進一郎	甲賀市立伴谷東小学校	教諭
竹澤 健太郎	大津市立青山小学校	教諭

ゲーム・ボール運動部会

高木 悟	大津市立志賀小学校	教頭
青木 明弘	高島市立新旭南小学校	教諭
黒川 俊文	栗東市立治田小学校	教諭
鈴木 伸哉	甲賀市立貴生川小学校	教諭
内藤 康司	大津市立田上小学校	教諭
山田 淳子	草津市立山田小学校	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

前田 光治	参事
小林 常浩	主幹
上松 仁	指導主事
堀江 広明	指導主事
小田 隆司	指導主事

撮影協力校

大津市立田上小学校	大津市立青山小学校
彦根市立城南小学校	草津市立山田小学校
栗東市立治田小学校	甲賀市立貴生川小学校
甲賀市立伴谷東小学校	高島市立新旭南小学校
愛荘町立泰荘西小学校	滋賀大学教育学部附属小学校