

体育専科通信

令和7年度 No. 7

文責 南部体育専科（末原）

今回は、体つくり運動（体つくり運動遊び）の中から体の動きを高める運動（高学年）についてです。

●●●このような内容の構成です●●●

高学年の指導内容

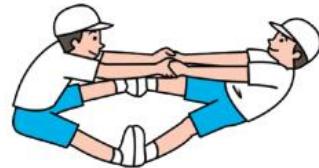
イ 体の動きを高める運動

【例示】

（ア）体の柔らかさを高めるための運動

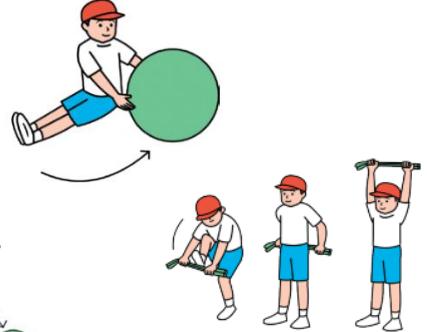
○ 徒手での運動

- ・体の各部位を大きく広げたり曲げたりする姿勢を維持する。
- ・全身や各部位を振ったり、回したり、ねじったりする。
- ・向かい合って手をつなぎ、手を離さないで背中合わせになったり、足裏を合わせて座り、交互に引っ張り合って上体を前屈したり、背中を押してもらい前屈をしたりする。



○ 用具などを用いた運動

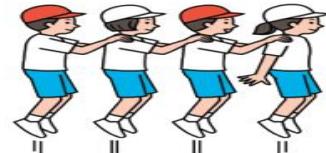
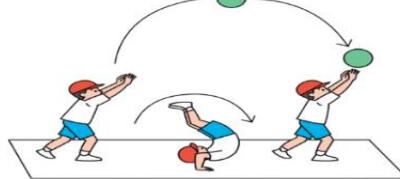
- ・ゴムひもを張りめぐらせてつくった空間や、棒の下や輪の中をくぐり抜ける。
- ・長座の姿勢で上体を曲げ、体の周りでボールを転がす。
- ・短なわを短く折り曲げて両手で持ち、足の下・背中・頭上・腹部を通過させる。



（イ）巧みな動きを高めるための運動

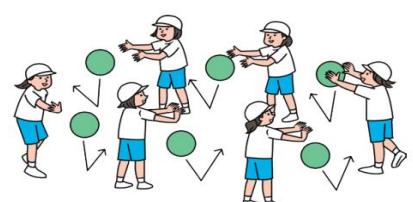
○ 人や物の動き、場の状況に対応した運動

- ・馬跳びで跳んだり、馬の下をくぐったりする。
- ・長座の姿勢で座り、足を開いたり閉じたりする相手の動きに応じ、開脚・閉脚を繰り返しながら跳ぶ。
- ・グループで一列に並んだり、円陣や二列縦隊で手をつないだりして、呼吸を合わせて一斉に前後左右に跳んだり、音楽に合わせてリズムを変えながら跳んだりする。
- ・用具などを等間隔に並べた走路や、ゴムひもなどでつくった「くもの巣」、跳び箱や平均台などの器具で作った段差のある走路などをリズミカルに走ったり、跳んだりする。
- ・マーカーをタッチしながら、素早く往復走をする。



○ 用具などを用いた運動

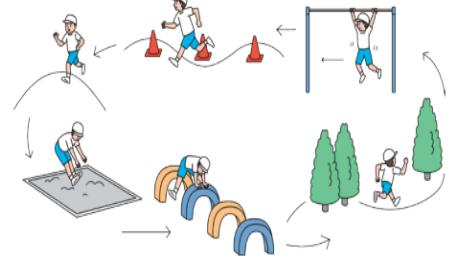
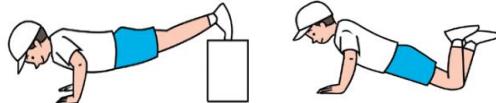
- ・短なわや長なわを用いて回旋の仕方や跳ぶリズム、人数などを変えていろいろな跳び方をしたり、なわ跳びをしながらボールを操作したりする。
- ・投げ上げたボールを姿勢や位置を変えて捕球する。
- ・用具をコントロールしながら投げる、捕る、回す、転がすなどの操作をする。
- ・フープを転がし、回転しているフープの中をくぐり抜けたり、飛び越したりする。
- ・跳び箱、平均台、輪などの器具やゴムひもなどの用具を用いて設定した変化のあるコースで、物を持ったり姿勢や速さを変えたりして移動する。



(ウ) 力強い動きを高めるための運動

○ 人や物の重さなどを用いた運動

- ・いろいろな姿勢での腕立て伏臥腕屈伸をする。
- ・二人組、三人組で互いに持ち上げる、運ぶなどの運動をする。
- ・押し、寄りを用いてすもうをする。
- ・全身に力を込めて登り棒につかまつたり、肋木や雲梯にぶら下がったりする。



(エ) 動きを持続する能力を高めるための運動

○ 時間やコースを決めて行う全身運動

- ・短なわ、長なわを用いての跳躍やエアロビクスなどの全身運動を続ける。
- ・無理のない速さで5~6分程度の持久走をする。
- ・一定のコースに置かれた固定施設、器械・器具、変化のある地形などを超えながらかけ足で移動するなどの運動を続ける。

【令和2年度宮崎県学体研資料より】



再テスト…

- 多様な動きをつくる運動(遊び)は、児童にとって楽しく魅力的な活動を仕組み、()や()を味わいながら、()にわたって運動する上で、この時期に身に付けておきたいさまざまな体の()を身に付けていく運動です。

答えは、体育通信のNo4、No5にあるよ……

困った時は、スポーツ庁のホームページへ……

https://www.mext.go.jp/sports/b_menu/sports/mcatestop04/list/jsa_00003.htm

