

体育専科通信

令和7年度 No. 5

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）の中から多様な動きをつくる運動遊び（低学年）についてです。

●●●このような領域です●●●

- 体ほぐしの運動は、体を動かす楽しさや心地よさを味わうことにより、自分や仲間の体の状態に気付き、体の調子を整えたり、仲間と交流したりする運動です。
- 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、伸び伸びと体を動かす楽しさや心地よさを味わいながら、生涯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基本的な動きを身に付けていく運動です。

●●●このような内容の構成です●●●

低学年の指導内容

イ 多様な動きをつくる運動遊び

[例示]

（ア）体のバランスをとる運動遊び

○ 回るなどの動きで構成される運動遊び

- ・片足を軸にして、右回り・左周りに回転したり、跳び上がって回ったりする。
- ・立った姿勢からリズムよく跳びながら、右回り・左回りに 1/2 回転、3/4 回転、1 回転などする。



○ 寝転ぶ、起きるなどの動きで構成される運動遊び

- ・足の裏を合わせて座り、両手で足先を持ち、転がって起きる。

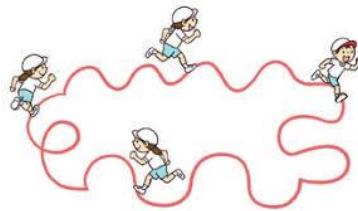
○ 座る、立つの動きで構成される運動遊び

- ・友達と肩を組んだり背中を合わせたりして、立ったり座ったりする。



○ 体のバランスを保つ動きで構成される運動遊び

- ・片足でバランスを保ちながら静止する。
- ・しゃがんだ姿勢で互いに手を合わせ、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。



（イ）体を移動する運動遊び

○ 這う、歩く、走るなどの動きで構成される運動遊び

- ・大きな円を右回りや左回りに這ったり、歩いたり、走ったりする。

- ・横や後ろ、斜めに走ったり、曲線やジグザグ、クランクなどの形態の異なる走路や細い走路を走ったりする。

○ 跳ぶ、はねるなどの動きで構成される運動遊び

- ・両足や片足でいろいろな飛び方で跳んだり、空中で向きを変えて足から着地したりする。

- ・両足または片足で、リズムや方向、高さを変えてはねる。

○ 一定の速さでのかけ足

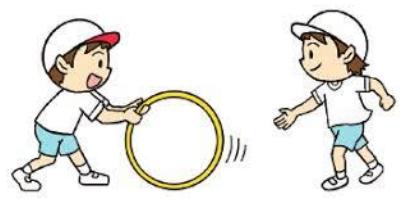
- ・無理のない速さでかけ足を2~3分程度続ける。→ここが、高学年になると持久走という文言が加わります。

11月頃に持久走練習をするのは、この内容の履修です。

(ウ) 用具を操作する運動遊び

- 用具をつかむ、持つ、降ろす、回す、転がすなどの動きで構成される運動遊び

- ・大きさや重さの異なるボールを両手でつかんで、持ち上げたり、回したり、下ろしたりする。
- ・フープを手首や腰を軸にして回したり、倒れないように転がしたりする。
- ・ペアで向かい合ったり、的を決めたりして、ボールやフープを真っ直ぐ転がす。



- 用具をくぐるなどの動きで構成される運動遊び

- ・長なわでの大波・小波をしたり、回っているなわをくぐり抜けたりする。

→本校では、1月～2月になわとび月間として取り組んでいます。



- 用具を運ぶなどの動きで構成される運動遊び

- ・友達と背中などでボールをはさんで、いろいろな方向に運ぶ。

- 用具を投げる、捕るなどの動きで構成される運動遊び

- ・ボールや棒など大きさや種類の異なる用具を片手や両手で投げたり、捕ったりする。

- 用具を跳ぶなどの動きで構成される運動遊び

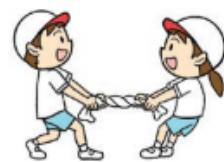
- ・短なわを揺らしたり、回旋したりしながら前や後ろの連続両足跳びをする。

→本校では、1月～2月になわとび月間として取り組んでいます。



- 用具に乗るなどの動きで構成される運動遊び

- ・足場の低い易しい竹馬などに乗り、歩く。



(エ) 力試しの運動遊び

- 人を押す、引く動きや力比べをするなどの動きで構成される運動遊び

- ・すもう遊びで相手を押し出したり、引き合い遊びで引き動かしたりする。

- ・なわを引いたり、緩めたりしながら力の出し入れを調整し、力比べをする。



- 人を運ぶ、支えるなどの動きで構成される運動遊び

- ・友達をいろいろな方向に引きずったり、おんぶしたりする。

- ・腕立て伏せ臥の姿勢から自己の体を支え、手や足を支点として回る。

【東京都小学校体育研究会が作成している動画より】



1分くらいの動画だよ



【体のバランスをとる運動遊び】

【体を移動する運動遊び】



【スポーツ庁 指導の手引きより】



【力試しの運動遊び】

【1年】

【2年】

