

今回は、体づくり運動（体づくり運動遊び）の中から多様な動きをつくる運動（中学年）についてです。

●●●このような領域です●●● さて、テストしてみましょう…

○ 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。

●●●このような内容の構成です●●●

中学年の指導内容

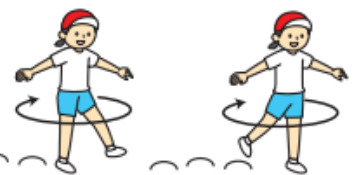
イ 多様な動きをつくる運動遊び

〔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

- ・片足を軸にして、回りながら移動する。
- ・両足でジャンプをして 1/2 回転、3/4 回転、1 回転やそれ以上の回転をする。



○ 寝転ぶ、起きるなどの動きで構成される運動

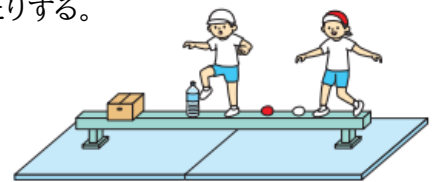
- ・友達と手をつなぎながら、寝転んだり、転がったり、起きたりする。

○ 座る、立つなどの動きで構成される運動

- ・友達とつないだり、背中合わせになったりしながら、片足で立ったり座ったりする。

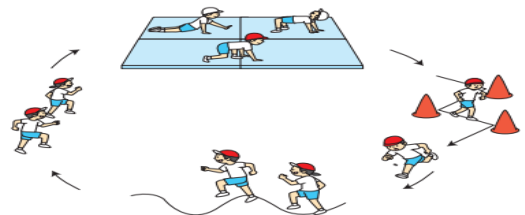
○ 渡るなどの動きで構成される運動

- ・平均台など、少し高さのある器具の上を動物歩きや横歩きなどで渡る。



○ 体のバランスを保つ動きで構成される運動

- ・ケンケンしながら相手のバランスを崩したり、バランスを崩されないようにしたりする。
- ・グループで円陣になり、バランスを崩し合うゲームを行い、友達のバランスを崩しながら両足で踏ん張ってバランスを保持する。



（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

- ・物や用具の間を速さ、方向を変えて這ったり、歩いたり、走ったりする。

○ 跳ぶ、はねるなどの動きで構成される運動

- ・両足で跳び、手足の動作を伴って全身じゃんけんをする。
- ・速さやリズムの変化を付けたスキップやギャロップをしてはねる。
- ・踏切り方や着地の仕方を変えて、いろいろな跳び方をする。

○ 登る、下りるなどの動きで構成される運動

- ・ジャングルジムや肋木、登り棒などに登ったり、下りたりする。

○ 一定の速さでのかけ足

- ・無理のない速さでかけ足を3～4分程度続ける。



ギャロップって、足が速くなるためのステップです。襲歩ともいいます。



(ウ) 用具を操作する運動遊び

○ 用具をつかむ、持つ、降ろす、回すなどの動きで構成される運動

- ・大きさや重さの異なるボールやフープなどの用具を片手でつかんで持ち上げたり、回したり、降ろしたりする。
- ・フープを安定して転がし、回転しているフープの中をくぐり抜けたり、片足を入れてステップを踏んだりする。
- ・ボールを両膝や両足首に挟んだり、友達と体で挟んだりして、落とさないように運ぶ。

○ 用具を投げる、捕る、振るなどの動きで構成される運動

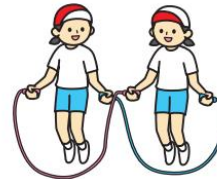
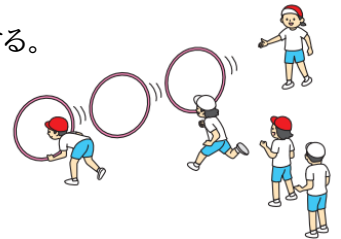
- ・相手に向かってボールや輪を投げたり、投げられたボールや輪を手や足で捕ったりする。
- ・紙で作った棒やタオルなど、操作しやすい用具を振ったり、投げたりする。

○ 用具を跳ぶなどの動きで構成される運動

- ・短なわでの前や後ろの連続片足跳びや交差跳びなどをする。
- ・長なわでの連続回旋跳びをする。

○ 用具に乗るなどの動きで構成される運動

- ・補助を受けながら竹馬や一輪車に乗る。
- ・座ったり弾んだりできる大きなボールに乗って、軽く弾んだり転がったりする。



(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

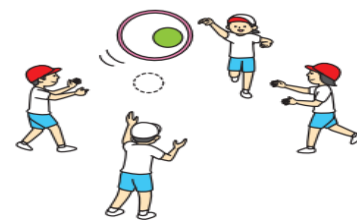
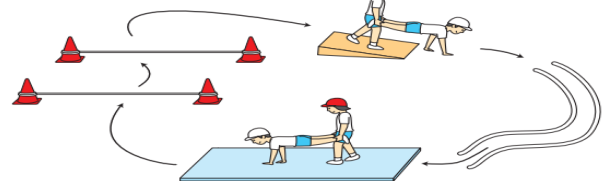
- ・押し合いずもうで、重心を低くして相手を押したり、相手から押されないように踏ん張ったりする。
- ・重心を低くして相手を引っ張る。
- ・人数を変えて綱引きをする。

○ 人を運ぶ、支えるなどの動きで構成される運動

- ・友達をおんぶし、力の入れ方を加減しながら安定して運ぶ。
- ・手押し車などにより、両腕で体重を支えながら移動したり、相手の様子を見ながら支えたりする。

○ 物にぶら下がるなどの動きで構成される運動

- ・登り棒や肋木をしっかり握り、数を数えながら一定の時間ぶら下がったり、ぶら下がりながら友達とじゃんけんをしたりする。



(オ) 基本的な動きを組み合わせる運動

○ バランスをとりながら移動するなどの動きで構成される運動

- ・物を持ったりかっぴたりして、バランスをとりながら歩いたり走ったりする。

○ 用具を操作しながら移動するなどの動きで構成される運動

- ・短なわで跳びながら、歩いたり走ったりする。
- ・フープを回しながら歩いたり走ったり、フープを転がし、転がるフープの中をくぐり抜けたり、跳び越したりする。
- ・ボールを投げ上げ、その場で回ったり移動したりして、投げ上げたボールを落とさないように捕る。
- ・ペアで各々が立てたり回したりしたフープや棒をすばやく相手と場所を入れ替わって捕らえる。

○ 用具を操作しながらバランスをとるなどの動きで構成される運動

- ・回旋する長なわを跳びながら、ボールを捕ったり投げたり、ついたりする。

