

# 体育専科通信

令和7年度 No. 4  
文責 南部体育専科（末原）

体づくり運動（体づくり運動遊び）って、どんなことを授業ですればよいのか、あまりピンとこない領域ではないでしょうか？ ゴールデンエイジの児童にとっては、とても大切な運動領域になります。

●●●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	中学年指導内容	高学年指導内容
ア 体ほぐしの運動遊び	ア 体ほぐしの運動	ア 体ほぐしの運動
〔行い方の例〕	〔行い方の例〕	〔行い方の例〕
<ul style="list-style-type: none"><li>○ 伸び伸びとした動作で<b>新聞紙</b>や<b>テープ</b>、ボール、なわ、体操棒、フープといった操作しやすい用具などを用いた運動遊びを行う。</li><li>○ リズムに乗って、心が弾むような動作で運動遊びを行う。</li><li>○ 動作や人数などの条件を変えて、歩いたり走ったりする運動遊びを行う。</li><li>○ 伝承遊びや集団による運動遊びを行う。</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>○ 伸び伸びとした動作でボール、なわ、体操棒、フープといった用具などを用いた運動を行う。</li><li>○ リズムに乗って、心が弾むような動作で運動を行う。</li><li>○ 動作や人数などの条件を変えて、歩いたり走ったりする運動を行う。</li><li>○ 伝承遊びや集団による運動を行う。</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>○ 伸び伸びとした動作で<b>全身を動かしたり</b>、ボール、なわ、体操棒、フープなどの用具を用いた運動を行ったりする。</li><li>○ リズムに乗って、心が弾むような動作での運動を行う。</li><li>○ <b>ペアになって背中合わせに座り、互いの心や体の状態に気付きながら体を前後左右に揺らすなどの運動を行う。</b></li><li>○ 動作や人数などの条件を変えて、歩いたり走ったりする運動を行う。</li><li>○ <b>グループや学級の仲間と力を合わせて挑戦する運動を行う。</b></li><li>○ 伝承遊びや集団による運動を行う。</li></ul>

## ねらい1

### ① 体への気付き

- ★ 生理的・機能的な状態
  - ・すぐに息がきれる。
  - ・体が柔らかくなった。
- ★ 心に及ぼす効果
  - ・気分がすっきりする。

## ねらい2

### ② 友達との関わり

- ★ コミュニケーション能力
  - ・仲間を思いやる心
  - ・対立を修復する力

- ・ねらいが2つに整理されたよ。
- ・技能は評価しないよ。
- ・文部科学省の動画を貼り付けておくので、参考にしてみてくださいね。



低学年



中学年



高学年

