

【データ資料①】 多様な動きをつくる運動例 体を移動する運動

這う・歩く・走るなどの動き

・円を左右に歩く

進む方向をしっかりと見るといいよ。

今度は、歩く姿勢を変えてできるかな？

動きの工夫例

◆姿勢

ほかに、どんな動物になれそうかな？

◆方向

コーンの位置を変えても走れるかな？

◆勝敗や得点を決める

どっちが勝つか競争だ。

跳ぶ・はねるなどの動き

・両足や片足で跳び、空中で向きを変えて着地する

大きくジャンプして回ると上手にできるよ。

どうしたら上手に回れるかな？

動きの工夫例

◆姿勢

いろいろな動作を入れて跳んだら面白いよ。

◆リズム

速さやリズムを変えたらどんな感じになるのかな？

◆勝敗や得点を決める

人数を増やして運動するとうか？

多様な動きをつくる運動の指導ポイントや運動例などは、以下の資料も参考になります。

- 多様な動きをつくる運動パンフレット（文部科学省）
https://www.mext.go.jp/a_menu/sports/jyujitsu/1247477.htm
- コロナ禍における体育、保健体育の教師用指導資料（スポーツ庁）
https://www.mext.go.jp/sports/b_menu/sports/mcatetop04/list/jsa_00001.htm#2

運動の行い方が分からない子供には、友達の様子を見ながら、「友達の真似をしてみよう」などの声かけをしましょう。



【データ資料①】 多様な動きをつくる運動例

用具を操作する運動

学習のはじめに、用具を使用した後は元の場所に戻すなどの安全面の指導を必ず行いましょう。



つかむ・持つ・回す

何回も回せて上手だね。

転がす・くぐる

投げる・捕る

投げた後に手を叩くことはできるかな？

運ぶ

跳ぶ

なん回連続で跳ぶことができるかな？

乗る

竹馬を前に傾けると乗りやすいよ。

用具をつかむ、転がす、投げる、捕ることが苦手な子供には、用具の大きさや重さ、柔らかさなどを変えるなど、易しい行い方を示しましょう。

動きの工夫例

◆姿勢

投げる・捕る

寝ながらやってみよう。

運ぶ

姿勢を変えたんだね。姿勢を変えて行ったらどうだったかな？

◆回数

つかむ・持つ・回す

10回連続でやってみよう。

投げる・捕る

次は、手を3回叩いてキャッチしてみよう。

跳ぶ

回数を増やしてみただんだね。上手にできているね。

◆人数

つかむ・持つ・回す

人数を変えて運動してみたらどうだったかな？

転がす・くぐる

運ぶ

ボールをギュッと挟むのは同じだけど、2人で運ぶのは難しいよ。

足で運んだときの違いはあるかな？

◆用具を変えて

投げる・捕る

ボールの大きさや形を変えたらもっと楽しくなったよ。

乗る

座ったり弾んだりできる大きなボールに乗って弾むとふわふわ浮いて面白いよ。

用具を変えると楽しさも変わってくるんだね。

【データ資料①】 多様な動きをつくる運動例 基本的な動きを組み合わせた運動

※基本的な動きを組み合わせる運動とは、「〇〇してから△△する」「〇〇しながら△△する」連続した動きです。

「〇〇しながら△△する」

- ・ なわ跳びをしながら走る
- ・ 移動しながらボールをキャッチする

次はジグザグに走ってみよう。

上手にできているね。もっと歩くスピードを速くしてもできるかな？

・ フープを回しながら歩く

・ 長なわを跳びながらボールをキャッチする

「〇〇してから△△する」

- ・ ボールを投げてからカードに書いてある動きをしてボールをキャッチする
- ・ ボールを投げてから走ってボールをキャッチする

ゆかタッチ
はく手
1回ターン

動きをいろいろ変えるとどうなるかな？

どうしたらボールをキャッチできるのかな？

動きの工夫例

【人数を変えて】

人数が多いと難しいけど、もっと楽しくなるね。

人数を増やしてもできたね。ほかの運動でも工夫できそうかな？

【距離を変えて】

もっと速く走るよ。

距離を変えると、今までの動きと何が違うのかな？

【方向を変えて】

ジグザグコース

ぐるぐるコース

ほかの友達にも自分のお気に入りの運動を教えよう。

【回数を変えて】

5回できたから次はもっと回数を増やしてみよう。

5回連続できるかな？

【姿勢を変えて】

どうしてこの運動がお気に入りののかな？

僕のお気に入りはこの運動だよ。

安全に行うために、体育館を運動ごとのエリアに分けて行うとよいです。どこのエリアでどんな運動が行われているのか掲示することで、子供が見通しをもって学習できます。