

小学校体育の指導と内容



田村 進
川西 正行 著
大多和幸子

2018年

広島文教女子大学

目 次

第1章 体育科の目標	
第1節 教科の目標	1
第2節 学年の目標	1
第2章 体育科の内容	
第1節 内容構成の考え方	3
第2節 各運動領域の内容	5
a) 器械運動系	5
b) 陸上運動系	24
c) ボール運動系	34
d) 表現運動系	50
引用文献	74
参考文献	77

第1章 体育科の目標

第1節 教科の目標

小学校教育の目的は、学校教育法第二十九条において、「心身の発達に応じて、義務教育として行われる普通教育のうち基礎的なものを施す」と規定されており、これを踏まえて小学校における体育科の目標及び分担すべき内容が規定される。この体育科の目標は、小学校学習指導要領（文部科学省，2017a）において、以下のように示されている。

体育や保健の見方・考え方を働かせ、課題を見付け、その解決に向けた学習過程を通して、心と体を一体として捉え、生涯にわたって心身の健康を保持増進し豊かなスポーツライフを実現するための資質・能力を次のとおり育成することを旨とする。

- (1) その特性に応じた各種の運動の行い方及び身近な生活における健康・安全について理解するとともに、基本的な動きや技能を身に付けるようにする。
- (2) 運動や健康についての自己の課題を見付け、その解決に向けて思考し判断するとともに、他者に伝える力を養う。
- (3) 運動に親しむとともに健康の保持増進と体力の向上を目指し、楽しく明るい生活を営む態度を養う。

この目標が示すように、小学校における体育科の役割は、単なる体力づくりや多様な運動スキルの獲得にとどまるものではなく、心身両面にわたって生涯を健康に過ごすための礎を築くことに置かれていると言えよう。

第2節 学年の目標

各学年の目標は、上記の体育科の目標を踏まえて第1学年から第6学年までに身につけさせたいものを、第1学年及び第2学年、第3学年及び第4学年、第5学年及び第6学年の3段階に分けて小学校学習指導要領（文部科学省，2017a）に示されている。学年ごとではなく低・中・高学年の3段階で示しているのは、「児童の発達の段階を考慮するとともに、学習指導に弾力性をもたせることに配慮したため」（文部科学省，2017b）である。

学年の目標は、低学年（第1学年及び第2学年）、中学年（第3学年及び第4学年）、高学年（第5学年及び第6学年）のいずれの段階においても3項目から構成されている。最初の項目(1)では運動や健康に関する「知識及び技能」、(2)では運動や健康に関する課題を見付け、その解決方法や活動について思考し判断し、考えたことを他者に伝える「思考力、判断力、表現力等」、(3)では積極的に運動に取り組む態度、協力や公正の態度、健康・安全に関連する態度

などの「学びに向かう力、人間性等」に関する目標となっている。これらの目標のうち (3) は、中学年及び高学年では、健康で安全な生活を営む資質・能力を育てるなどの保健領域に関連した目標が合わせて示されている。

各学年の目標は、以下のとおりである（文部科学省，2017a）。

低学年（第1学年及び第2学年）の目標

- (1) 各種の運動遊びの楽しさに触れ、その行い方を知るとともに、基本的な動きを身に付けるようにする。
- (2) 各種の運動遊びの行い方を工夫するとともに、考えたことを他者に伝える力を養う。
- (3) 各種の運動遊びに進んで取り組み、きまりを守り誰とでも仲よく運動をしたり、健康・安全に留意したりし、意欲的に運動をする態度を養う。

中学年（第3学年及び第4学年）の目標

- (1) 各種の運動の楽しさや喜びに触れ、その行い方及び健康で安全な生活や体の発育・発達について理解するとともに、基本的な動きや技能を身に付けるようにする。
- (2) 自己の運動や身近な生活における健康の課題を見付け、その解決のための方法や活動を工夫するとともに、考えたことを他者に伝える力を養う。
- (3) 各種の運動に進んで取り組み、きまりを守り誰とでも仲よく運動をしたり、友達の考えを認めたり、場や用具の安全に留意したりし、最後まで努力して運動をする態度を養う。また、健康の大切さに気付き、自己の健康の保持増進に進んで取り組む態度を養う。

高学年（第5学年及び第6学年）の目標

- (1) 各種の運動の楽しさや喜びを味わい、その行い方及び心の健康やけがの防止、病気の予防について理解するとともに、各種の運動の特性に応じた基本的な技能及び健康で安全な生活を営むための技能を身に付けるようにする。
- (2) 自己やグループの運動の課題や身近な健康に関わる課題を見付け、その解決のための方法や活動を工夫するとともに、自己や仲間の考えたことを他者に伝える力を養う。
- (3) 各種の運動に積極的に取り組み、約束を守り助け合って運動をしたり、仲間の考えや取組を認めたり、場や用具の安全に留意したりし、自己の最善を尽くして運動をする態度を養う。また、健康・安全の大切さに気付き、自己の健康の保持増進や回復に進んで取り組む態度を養う。

第2章 体育科の内容

第1節 内容構成の考え方

小学校における体育科の内容は、表1のとおり「運動領域」と「保健領域」から構成されている。

表1 小学校における体育科の運動領域（文部科学省，2017bを一部改変）

学年	1・2	3・4	5・6
領域	体つくりの運動遊び	体 つ く り 運 動	
	器械・器具を使つての運動遊び	器 械 運 動	
	走・跳の運動遊び	走・跳の運動	陸上運動
	水遊び	水 泳 運 動	
	ゲ ー ム		ボール運動
	表現リズム遊び	表 現 運 動	
		保 健	

上述したように、平成29年3月に公示された小学校学習指導要領（文部科学省，2017a）では、児童の発達段階を考慮した指導内容の体系化が図られている。また、「生きる力」をより具体化するという視点から、教育課程全体を通して育成を目指す資質・能力が「何を理解しているのか、何ができるのか（生きて働く「知識・技能」の習得）」、「理解していること・できることをどう使うか（未知の状況にも対応できる「思考力・判断力・表現力等」の育成）」、「どのように社会・世界と関わり、よりよい人生を送るか（学びを人生や社会に生かそうとする「学びに向かう力・人間性等」の涵養）」の三つの柱に整理されている。

これに基づいて、体育科における指導計画作成上の配慮事項として次の7点が示されている（文部科学省，2017a 一部省略）。

- (1) 単元など内容や時間のまとまりを見通して、その中で育む資質・能力の育成に向けて、児童の主体的・対話的で深い学びの実現を図るようにすること。その際、体育や保健の見方・考え方を働かせ、運動や健康についての自己の課題を見付け、その解決のための活動を選んだり工夫したりする活動の充実を図ること。また、運動の楽しさや喜びを味わったり、健康の大切さを実感したりできるように留意すること。
- (2) 一部の領域の指導に偏ることのないよう授業時間数を配当すること。
- (3) 第3学年及び第4学年の内容の「保健」に配当する授業時数は、2学年間で8単位時間程度、また、第5学年及び第6学年の内容の「保健」に配当する授業時数は、2学年間で16単位時

間程度とすること。

- (4) 第3学年及び第4学年の内容の「保健」並びに第5学年及び第6学年の内容の「保健」については、効果的な学習が行われるよう適切な時期に、ある程度まとまった時間を配当すること。
- (5) 低学年においては、他教科等との関連を積極的に図り、指導の効果を高めるようにするとともに、幼稚園教育要領等に示す幼児期の終わりまでに育ってほしい姿との関連を考慮すること。特に、小学校入学当初においては、生活科を中心とした総合的・関連的な指導や、弾力的な時間割の設定を行うなどの工夫をすること。
- (6) 障害のある児童などについては、学習活動を行う場合に生じる困難さに応じた指導内容や指導方法の工夫を計画的、組織的に行うこと。
- (7) 道徳教育の目標に基づき、道徳科などとの関連を考慮しながら、特別の教科道徳の内容について、体育科の特質に応じて適切な指導をすること。

また、体育科の内容の取扱いについては、以下の11点に配慮することとしている（文部科学省、2017a 一部省略）。

- (1) 学校や地域の実態を考慮するとともに、個々の児童の運動経験や技能の程度などに応じた指導や児童自身が運動の課題の解決を目指す活動を行えるよう工夫すること。特に、運動を苦手としている児童や、運動に意欲的に取り組まない児童への指導を工夫するとともに、障害のある児童などへの指導の際には、周りの児童が様々な特性を尊重するよう指導すること。
- (2) 筋道を立てて練習や作戦について話し合うことや、身近な健康の保持増進について話し合うことなど、コミュニケーション能力や論理的な思考力の育成を促すための言語活動を積極的に行うことに留意すること。
- (3) 指導に当たっては、コンピュータや情報通信ネットワークなどの情報手段を積極的に活用し、各領域の特質に応じた学習活動を行うことができるように工夫すること。その際、情報機器の基本的な操作についても、内容に応じて取り扱うこと。
- (4) 運動領域におけるスポーツとの多様な関わり方や保健領域の指導については、具体的な体験を伴う学習を取り入れるよう工夫すること。
- (5) 「体づくりの運動遊び」及び「体づくり運動」の(1)のアについては、各学年の各領域においてもその主旨を生かした指導ができること。
- (6) 「水遊び」及び「水泳運動」の指導については、適切な水泳場の確保が困難な場合にはこれらを取り扱わないことができるが、これらの心得については、必ず取り上げること。
- (7) オリンピック・パラリンピックに関する指導として、フェアなプレイを大切にするなど、児童の発達の段階に応じて、各種の運動を通してスポーツの意義や価値等に触れることができるようにすること。
- (8) 集合、整頓、列の増減などの行動の仕方を身に付け、能率的で安全な集団としての行

動ができるようにするための指導については、「体つくりの運動遊び」及び「体つくり運動」をはじめとして、各学年の各領域（保健を除く。）において適切に行うこと。

- (9) 自然との関わりの深い雪遊び、氷上遊び、スキー、スケート、水辺活動などの指導については、学校や地域の実態に応じて積極的に行うことに留意すること。
- (10) 保健の内容のうち運動、食事、休養及び睡眠については、食育の観点も踏まえつつ、健康的な生活習慣の形成に結びつくよう配慮するとともに、保健を除く第3学年以上の各領域及び学校給食に関する指導においても関連した指導を行うようにすること。
- (11) 保健の指導に当たっては、健康に関心をもてるようにし、健康に関する課題を解決する学習活動を取り入れるなどの指導方法の工夫を行うこと。

第2節 各運動領域の内容

ここでは、広島文教女子大学人間科学部初等教育学科専門教育科目「体育」において取り上げる運動領域について、小学校学習指導要領（文部科学省，2017a）が示す各運動領域の内容とねらいを概観した後に、授業で実施する内容を提示する。

a) 器械運動系

① 運動領域の内容とねらい

この領域は、低学年の「器械・器具を使つての運動遊び」、中学年及び高学年の「器械運動」により構成される。それぞれにおいて取り上げる種目は、表2のとおりである。

表2 器械運動系において取り上げる種目（文部科学省，2017b）

低学年	中学年	高学年
器械・器具を使つての運動遊び	器械運動	器械運動
固定施設を使つた運動遊び		
マットを使つた運動遊び	マット運動	マット運動
鉄棒を使つた運動遊び	鉄棒運動	鉄棒運動
跳び箱を使つた運動遊び	跳び箱運動	跳び箱運動

また、この領域においては、以下の内容を指導する（文部科学省，2017b）。

低学年

(1) 知識及び技能

次の運動遊びの楽しさに触れ、その行い方を知るとともに、その動きを身に付けること。

- ア 固定施設を使つた運動遊びでは、登り下りや懸垂移行、渡り歩きや跳び下りをする事。

【 固定施設を使つた運動遊びの例 】

- ジャングルジムを使った運動遊び
 - ・登り下り、渡り歩き、逆さ姿勢などをする事。
- 雲梯を使った運動遊び
 - ・懸垂移行や渡り歩きなどをする事。
- 登り棒を使った運動遊び
 - ・登り下りや逆さ姿勢などをする事。
- 肋木を使った運動遊び
 - ・登り下りや懸垂移行、腕立て運動などをする事。
- 平均台を使った運動遊び
 - ・渡り歩きや跳び下りなどをする事。

イ マットを使った運動遊びでは、登り下りや懸垂移行、渡り歩きや跳び下りをする事。

【 マットを使った運動遊びの例 】

- ゆりかご、前転がり、後ろ転がり、だるま転がり、丸太転がりなど
 - ・マットに背中や腹をつけて揺れたり、いろいろな方向に転がったりすること。
- 背支持倒立（首倒立）、うさぎ跳び、かえるの足打ち、かえるの逆立ち、壁登り逆立ち、支持での川跳び、腕立て横跳び越し、ブリッジなど
 - ・手や背中で体を支えているいろいろな逆立ちをしたり、移動したり、体を反らしてブリッジをしたり、友達がつくったブリッジをくぐったりすること。

ウ 鉄棒を使った運動遊びでは、支持しての揺れや上がり下り、ぶら下がりや易しい回転をすること。

【 鉄棒を使った運動遊びの例 】

- ふとん干しやこうもり、さる、ぶたの丸焼き
 - ・腹や膝、手でぶら下がったり、揺れたりすること。
- ツバメ
 - ・体を伸ばして手で支えバランスをとって止まること。
- 跳び上がりや跳び下り
 - ・跳び上がって支持して下りたり、支持姿勢で体を揺らして後ろに跳び下りたりすること。
- 易しい回転
 - ・支持姿勢から体を丸めて前に回って下りたり、両手でぶら下がって前後に足抜き回りをしたりすること。

エ 跳び箱を使った運動遊びでは、跳び乗りや跳び下り、手を着いてのまたぎ乗りやまたぎ下りをする事。

【 跳び箱を使った運動遊びの例 】

○ 踏み越し跳び

- ・片足で踏み切って跳び箱に跳び乗ったり、ジャンプして跳び下りたりすること。

○ 支持でまたぎ乗り・またぎ下り、支持で跳び乗り・跳び下り

- ・数歩の助走から両足で踏み切り、跳び箱に両手を着いてまたぎ乗ったり、またいだ姿勢で手を支点に体重を移動させてまたぎ下りたりすること。
- ・数歩の助走から両足で踏み切り、跳び箱に両手を着いて両足で跳び乗ったり、ジャンプして跳び下りたりすること。

○ 馬跳び、タイヤ跳び

- ・両手で支持してまたぎ越すこと。

(2) 思考力、判断力、表現力等

器械・器具を用いた簡単な遊び方を工夫するとともに、考えたことを友達に伝えること。

ア 固定施設を使った運動遊びやマットを使った運動遊び、鉄棒を使った運動遊び、跳び箱を使った運動遊びの簡単な遊び方を選ぶこと。

○ 運動遊びの場や遊び方を選ぶ工夫の例

- ・それぞれの固定施設を使って、ぶら下がったり、逆さ姿勢になったりすることのいろいろな姿勢をとったり、鬼ごっこやじゃんけんをして登り下りしたりするなど、楽しくできる場や遊び方を選ぶこと。
- ・マットを使った運動遊びでは、坂道やジグザグなどの複数のコースでいろいろな方向に転がることができるような場を選んだり、動物に変身して腕で支えながら移動したり、逆さまになったりする遊びの中から、動物の動きを選んだりすること。
- ・鉄棒を使った運動遊びでは、手や足、腹でぶら下がった姿勢でじゃんけんをしたり、支持して体を揺らして遠くへ跳ぶ競争をしたりするなど、楽しくできる遊び方を選ぶこと。
- ・跳び箱を使った運動遊びでは、走って跳び乗った後、手を叩いたり、回ったりして着地するなど、いろいろな着地の仕方を選ぶこと。

イ 友達のよい動きを見付けたり、考えたりしたことを友達に伝えること。

○ 友達のよい動きを伝える例

- ・友達のよい動きを擬態・擬音語で表現したり、学習カードに書いたりすること。

(3) 学びに向かう力、人間性等

運動遊びに進んで取り組み、順番やきまりを守り誰とでも仲よく運動をした、場や器械・器具の安全に気を付けたりすること。

- ア ぶら下がったり、逆さまになったりするなどのいろいろな姿勢をして遊んだり、動物の真似をして腕で支えながら移動したり、転がったりするなど、器械・器具を使つての運動遊びに進んで取り組むこと。
- イ 器械・器具を使つたいろいろな運動遊びをする際に、順番やきまりを守り、誰とでも仲よくすること。
- ウ 器械・器具の準備や片付けを、友達と一緒にすること。
- エ 転がったり、跳び下りたりするときなどに、危ないものが無いか、近くに人がいないか、マットや跳び箱などの器械・器具が安全に置かれているかなどの場の安全に気を付けること。

中学年

(1) 知識及び技能

次の運動の楽しさや喜びに触れ、その行い方を知るとともに、その技を身に付けること。

ア マット運動では、回転系や巧技系の基本的な技をすること。

【 背中をマットに接して回転する（接転技群）回転系の基本的な前転グループ技の例 】

○ 前転（発展技：開脚前転）

- ・しゃがんだ姿勢から手で支えながら腰を上げ、体を丸めながら後頭部 - 背中 - お尻 - 足裏の順にマットに接して前方に回転して立ち上がる

○ 易しい場での開脚前転

- ・傾斜をつつた場で両手を着き、腰を高く上げながら後頭部をつき前方へ回転し、膝を伸ばして足を左右に大きく開き、接地するとともに素早く両手を股の近くについて膝を伸ばしたまま開脚立ちをすること。

【 背中をマットに接して回転する（接転技群）回転系の基本的な後転グループ技の例 】

○ 後転（発展技：開脚後転）

- ・しゃがんだ姿勢から体を丸めながらお尻 - 背中 - 後頭部 - 足裏の順にマットに接して腰を上げながら後方に回転し、両手で押して立ち上がる

○ 開脚後転（発展技：伸膝後転）

- ・しゃがんだ姿勢から体を丸めながらお尻 - 背中 - 後頭部 - 足裏の順にマットに接して腰を上げながら後方に回転し、膝を伸ばして足を左右に大きく開き、両手で押して膝を伸ばしたまま開脚立ちをすること。

【 手や足の支えで回転する（ほん転技群）回転系の基本的な倒立回転グループ技の例 】

○ 補助倒立ブリッジ（発展技：倒立ブリッジ）

- ・二人組の補助者は、実施者が両手をマットに着いて足を振り上げるときに、実施者の背中に手を当て、ブリッジ姿勢をつくりやすいように支えること。

○ 側方倒立回転（発展技：ロングアート）

- ・正面を向き、体を前方に振り下ろしながら片足を振り上げ、前方に片手ずつ着き、腰を伸ばした姿勢で倒立位を経過し、側方回転しながら片足を振り下ろして起き上がること。

【 手や足の支えて回転する（ほん転技群）回転系の基本的なはね起きグループ技の例 】

○ 首はね起き（発展技：頭はね起き）

- ・前転を行うように回転し、両肩 - 背中がマットについたら腕と腰を伸ばし、体を反らせながらはね起きること。

【 バランスをとりながら静止する（平均立ち技群）巧技系の基本的な倒立グループ技の例 】

○ 壁倒立（発展技：補助倒立）

- ・壁に向かって体を前方に振り下ろしながら片足を振り上げ両手を着き、体を真っ直ぐに伸ばして壁に足をもたれかけて倒立すること。

○ 頭倒立

- ・頭と両手で三角形をつくるように、両手を肩幅くらいに置き、頭を三角形の頂点になるようにについて、腰の位置を倒立に近づけるように上げながら両足をゆっくりと上に伸ばし逆さ姿勢になること。

イ 鉄棒運動では、支持系の基本的な技をすること。

【 腹を鉄棒に掛けて前に回る（前方支持回転技群）支持系の基本的な前転グループ技の例 】

○ 前回り下り（発展技：前方支持回転）

- ・支持姿勢から前方へ上体を大きく振り出して、腰を曲げたまま回転し、両足をそろえて開始した側に着地すること。

○ かかえ込み前回り（発展技：前方支持回転）

- ・支持姿勢から腰を曲げながら上体を前方へ倒し、手で足を抱え込んで回転すること。

○ 転向前下り（発展技：片足踏み越し下り）

- ・前後開脚の支持姿勢から前に出した足と同じ側の手を逆手に持ちかえ、反対側の手を放しながら後ろの足を前に出し、逆手に持ちかえた手は握ったままで横向きに着地すること。

【 足を鉄棒に掛けて前に回る（前方支持回転技群）支持系の基本的な前方足掛け回

【 転グループ技の例 】

- 膝掛け振り上がり（発展技：膝掛け上がり）
 - ・片膝を鉄棒に掛け、腕を曲げて体を鉄棒に引きつけながら、掛けていない足を前後に大きく振動させ、振動に合わせて前方へ回転し手首を返しながら上がること。
- 前方片膝掛け回転（発展技：前方もも掛け回転）
 - ・逆手で鉄棒を持ち、前後開脚の支持姿勢から前方へ上体を大きく振り出して、膝を掛けて回転し、手首を返ししながら前後開脚の支持姿勢に戻る。

【 腹を鉄棒に掛けて後ろに回る（後方支持回転技群）支持系の基本的な後転グループ技の例 】

- 補助逆上がり（発展技：逆上がり）
 - ・補助や補助具を利用した易しい条件の基で、足の振り上げとともに腕を曲げ上体を後方へ倒し、手首を返して鉄棒に上がる。
- かかえ込み後ろ回り（発展技：後方支持回転）
 - ・支持姿勢から腰を曲げながら上体を後方へ倒し、手で足を抱え込んで回転すること。

【 足を鉄棒に掛けて後ろに回る（後方支持回転技群）支持系の基本的な後方足掛け回転グループ技の例 】

- 後方片膝掛け回転（発展技：後方もも掛け回転）
 - ・前後開脚の支持姿勢から後方へ上体と後ろ足を大きく振り出し片膝を掛けて回転し、手首を返ししながら前後開脚の支持姿勢に戻る。
- 両膝掛け倒立下り（発展技：両膝掛け振動下り）
 - ・鉄棒に両膝を掛けた姿勢から両手を放し、その両手を地面に着いて倒立姿勢になり、指先の方へ手で少し歩いて移動し、両膝を鉄棒から外してつま先から下りること。

ウ 跳び箱運動では、切り返し系や回転系の基本的な技をすること。

【 跳び箱上に支持し、回転方向を切り返して跳び越す切り返し系の基本的な切り返し跳びグループ技の例 】

- 開脚跳び（発展技：かかえ込み跳び）
 - ・助走から両足で踏み切り、足を左右に開いて着手し、跳び越えて着地すること。

【 跳び箱上を回転しながら跳び越す回転系の基本的な回転跳びグループ技の例 】

- 台上前転（発展技：伸膝台上前転）
 - ・助走から両足での踏み切り、腰の位置を高く保って着手し、前方に回転して着地すること。

○ 首はね跳び（発展技：頭はね跳び）

- ・台上前転を行うように回転し、背中が跳び箱についたら腕と腰を伸ばして体を反らせながらはね起きること。

(2) 思考力、判断力、表現力等

自己の能力に適した課題を見付け、技ができるようになるための活動を工夫するとともに、考えたことを友達に伝えること。

ア 自己の能力に適した課題を見付け、その課題の解決のための活動を選ぶこと。

○ 学習カードや掲示物を使って、自己の能力に適した課題を見付ける例

- ・上手くできたところやできなかったところを、学習カードや掲示物などの連続図に目印や色をつけたり、シールを貼ったりして、自己の能力に適した課題を見付けること。

○ 技のできばえを視覚的に振り返って、自己の能力に適した課題を見付ける例

- ・手の着く位置や着地する位置に目印を置くなどして、技のできばえを視覚的に確認して、自己に適した課題を見付けること。

○ 技のできばえを振り返り、自己の能力に適した課題を解決するための活動を選ぶ例

- ・手の着く位置や着地する位置、目線が向く場所などに目印をして、技のできばえを振り返り、自己の能力に適した課題を解決しやすい練習の場を選ぶこと。

イ 課題の解決のために考えたことを友達に伝えること。

○ 見付けたポイントを伝える例

- ・つまづいていた技が上手にできた際に、わかったことを言葉で伝えたり、連続図の絵の横に付箋を貼って文字で示したりして伝えること。

○ 目印を置くなどして、友達の花のできばえを伝える例

- ・友達の手に着く位置や着地の位置、目線の向く場所に目印を置いて、動きのできばえを友達に伝えること。

(3) 学びに向かう力、人間性等

運動に進んで取り組み、きまりを守り誰とでも仲よく運動をしたり、友達の考えを認めたり、場や器械・器具の安全に気を付けたりすること。

ア 回転したり、支持したり、逆位になったりするなど、マット運動や鉄棒運動、跳び箱運動の基本的な技に進んで取り組むこと。

イ マットや跳び箱、踏み切り板などの器械・器具の正しい使い方や試技をする前の待ち方、技を観察するときのきまりなどを守り、誰とでも仲よく励まし合うこと。

ウ 器械・器具の準備や片付けを、友達と一緒にすること。

- エ 互いの動きを見合ったり補助をし合ったりして、技がうまくできたときの動き方や気付いたことなどを伝え合う際に、友達の考えを認めること。
- オ 場の危険物を取り除いたり、器械・器具の安全を確かめたりするとともに、試技の開始前の安全を確かめること。

高学年

(1) 知識及び技能

次の運動の楽しさや喜びを味わい、その行い方を理解するとともに、その技を身に付けること。

- ア マット運動では、回転系や巧技系の基本的な技を安定して行ったり、その発展技を行ったり、それらを繰り返したり組み合わせたりすること。

【 回転系 接転技群 前転グループ発展技の例 】

- 開脚前転（更なる発展技：易しい場での伸膝前転）
 - ・両手と後頭部をつきながら腰を高く上げ前方へ回転し、膝を伸ばして足を左右に大きく開き、接地するとともに素早く両手を股の近くに着いて膝を伸ばしたまま開脚立ちをすること。
- 補助倒立前転（更なる発展技：倒立前転、跳び前転）
 - ・片足を振り上げ補助倒立を行い、前に倒れながら腕を曲げ、頭を入れて前転すること。

【 回転系 接転技群 後転グループ発展技の例 】

- 伸膝後転（更なる発展技：後転倒立）
 - ・直立姿勢から前屈しながら後方へ倒れ、尻をつき、膝を伸ばして後方に回転し、両手でマットを押して膝を伸ばしたまま立ち上がること。

【 回転系 ほん転技群 倒立回転グループ発展技の例 】

- 倒立ブリッジ（更なる発展技：前方倒立回転、前方倒立回転跳び）
 - ・倒立位から前方へ体を反らせ、ゆっくりと足を下ろしながらブリッジ姿勢をつくること。
- ロンダート
 - ・助走からホップを行い、片足を振り上げながら片手ずつ着き、体を 1/2 ひねり両足を真上でそろえ、両手で押しながら両足を振り下ろし、空中で回転して立ち上がること。
- 頭はね起き
 - ・両手で支えて頭頂部について屈伸姿勢の頭倒立を行いながら前方に回転し、尻が頭を越えたら腕と腰を伸ばし、体を反らせながらはね起きること。

【 巧技系 平均立ち技群 倒立グループ発展技の例 】

- 補助倒立（更なる発展技：倒立）

- ・体を前方に振り下ろしながら片足を振り上げ両手を着き、体を真っ直ぐに伸ばして逆さ姿勢になり、補助者の支えて倒立すること。

【 技の組み合わせ方の例 】

- 上に示した技や既にできる技を選び、それらにバランスやジャンプなどを加えて組み合わせたり、ペアやグループで動きを組み合わせで演技をつくったりすること。演技のつくり方は、回転系の接転技群の前転グループ技を行った後、ジャンプやバランス技で方向を変え、接転技群の後転グループ技やほん転技群の倒立回転グループ技を行うなど、いろいろな技群やグループ技で組み合わせること。また、前転で足を交差して後ろ向き立ちになったり、側方倒立回転で1/4ひねって後ろ向き立ちになったり、本来の終末姿勢とは異なるように条件を変えて技を組み合わせたりすること。

イ 鉄棒運動では、支持系の基本的な技を安定して行ったり、その発展技を行ったり、それらを繰り返したり組み合わせたりすること。

【 支持系 前方支持回転技群 前転グループ発展技の例 】

- 前方支持回転（更なる発展技：前方伸膝支持回転）
 - ・支持姿勢から腰と膝を曲げ、体を前方に勢いよく倒して腹を掛けて回転し、その勢いを利用して手首を返ししながら支持姿勢に戻る。
- 片足踏み越し下り（更なる発展技：横とび越し下り）
 - ・片逆手の支持姿勢から順手側の手の近くに足を鉄棒に乗せ、踏み込みながら順手を離し、逆手握りの手は鉄棒を握ったままで横向きに下りること。

【 支持系 前方支持回転技群 前方足掛け回転グループ発展技の例 】

- 膝掛け上がり（更なる発展技：もも掛け上がり）
 - ・鉄棒の下を走り込み、両足を振り上げ、振れ戻りながら片膝を掛けて手首を返し而上がること。
- 前方もも掛け回転
 - ・逆手で鉄棒を持ち、前後開脚の支持姿勢から前方へ上体を大きく振り出して、足を伸ばし鉄棒を挟むように回転し、手首を返しながらもも掛けて前後開脚の支持姿勢に戻る。

【 支持系 後方支持回転技群 後転グループ発展技の例 】

- 逆上がり
 - ・足の振り上げとともに腕を曲げ、上体を後方へ倒し手首を返して鉄棒に上がる。
- 後方支持回転（更なる発展技：後方伸膝支持回転）
 - ・支持姿勢から腰と膝を曲げたまま体を後方に勢いよく倒し、腹を鉄棒に掛けたまま回転し、手首を返して支持姿勢に戻る。

【 支持系 後方支持回転技群 後方足掛け回転グループ発展技の例 】

○ 後方もも掛け回転

- ・前後開脚の支持姿勢から後方に上体と後ろ足を大きく振り出し、ももを掛けて回転し手首を返しながら前後開脚の支持姿勢に戻ることに。

○ 両膝掛け振動下り

- ・鉄棒に両膝を掛けて逆さまになり両手を離し、腕と頭を使って体を前後に振動させ、振動が前から後ろに振れ戻る前に膝を鉄棒から外して下りること。

【 技の組み合わせ方の例 】

- 上に示した技の上がり技、支持回転技、下り技や既にできている技を選んで組み合わせること。

ウ 跳び箱運動では、切り返し系や回転系の基本的な技を安定して行ったり、その発展技を行ったりすること。

【 切り返し系 切り返し跳びグループ発展技の例 】

○ かかえ込み跳び（更なる発展技：屈伸跳び）

- ・助走から両足で踏み切って着手し、足をかかえ込んで跳び越し着地すること。

【 回転系 回転跳びグループ発展技の例 】

○ 伸膝台上前転

- ・助走から両足で強く踏み切り、足を伸ばしたまま腰の位置を高く保って着手し、前方に回転して着地すること。

○ 頭はね跳び（更なる発展技：前方屈腕倒立回転跳び）

- ・伸膝台上前転を行うように腰を上げ回転し、両手で支えながら頭頂部につき、尻が頭を越えたら腕と腰を伸ばし、体を反らせながら回転すること。

(2) 思考力、判断力、表現力等

自己の能力に適した課題の解決の仕方や技の組み合わせ方を工夫するとともに、自己や仲間の考えたことを他者に伝えること。

ア 自己の能力に適した課題を見付け、その課題の解決の仕方を考えたり、課題に応じた練習の場や段階を選んだりすること。

○ ICT 機器を活用して、自己やグループの課題を見付ける例

- ・タブレットやデジタルカメラなどの ICT 機器を活用して、動きのポイントと自己や仲間の動きを照らし合わせ、技のできればえや次の課題を確認するなど、自己の課題を見付けること。

○ 自己やグループに適した課題を設定して、解決のための活動を選ぶ例

- ・見付けた課題を解決するために、複数の場の中から自己の課題に適した練習

の場を選ぶこと。

イ 課題の解決のために自己や仲間の考えたことを他者に伝えること。

○ 観察し合って見付けたこつやわかったことを伝える例

・グループの中で互いの役割を決めて観察し合ったり、学習カードや ICT 機器を活用したりして、つまづいていた技や演技のこつやわかったことを、文字や図で書いたり、映像を活用して発表したりするなどして、仲間やグループに伝えること。

(3) 学びに向かう力、人間性等

運動に積極的に取り組み、約束を守り助け合って運動をしたり、仲間の考えや取組を認めたり、場や器械・器具の安全に気を配ったりすること。

ア 膝を伸ばして回転したり、体を真っ直ぐ伸ばして逆さ姿勢になったり、それらの技を組み合わせてするなど、マット運動、鉄棒運動及び跳び箱運動の基本的な技や発展技に積極的に取り組むこと。

イ 互いの役割を決めて観察し合うなど、学習の仕方や約束を守り、仲間と助け合うこと。

ウ 器械・器具の準備や片付けなどで、分担された役割を果たすこと。

エ 技や演技を行うなかでわかったことを伝えたり、課題の解決方法を工夫したりする際に、仲間の考えや取組を認めること。

オ けがのないように、互いの服装や髪型に気を付けたり、場の危険物を取り除いたりするとともに、試技の前後などに器械・器具の安全に気を配ること。

② 授業で実施する内容

マット運動

開脚前転

動きのポイント (三木ほか, 2009)

- ・頭の後ろをマットに付けるようにして回転する。
- ・腰が着地したら素早く脚を開くとともにあごを引き、上体を起こす。
- ・手とかかとを同時につき、マットを押すとともに前屈を深め上体を前方に運ぶ。

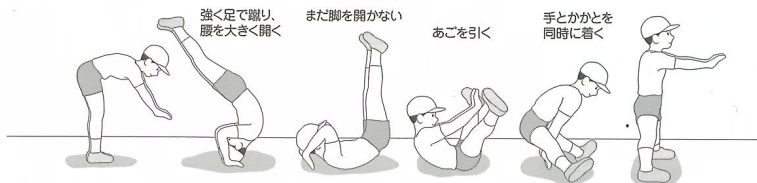


図1 開脚前転(松本, 2008)



図2 開脚前転(岡田・村上, 2008)

開脚後転

動きのポイント(文部科学省, 2008e)

- ・しゃがみ立ちの姿勢から尻を着いて後方に回転する。
- ・足先が頭を越したら脚を開き、手の近くに足を着ける。
- ・最後に両手でマットを押して開脚立ちをする。

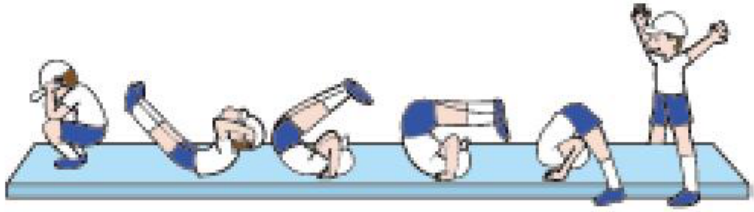


図3 開脚後転（文部科学省，2008b）

1) 立った状態から後転に入る
（これがこわい場合は、座った状態から始めてもよい）

2) 両手で体重を支える

3) ひざ，つま先などをよく伸ばす

上体を屈伸させる

4) 足が真上を通過してから大きく開く

5) 足のつく場所は肩の近くにつくとよい

6) 手で強くつきはなして起き上がる。胸をはり，腰を伸ばして立つ

〈良い例〉 〈悪い例〉

足を遠くにつかないように

図4 開脚後転（岡田・村上，2008）

側方倒立回転

動きのポイント（文部科学省，2008c）

- ・腰を高く保ちながら踏み出した足と同じ側の手を着く。
- ・逆の足を勢いよく振り上げる。
- ・後から着いた手で突き放し、片足ずつ着地する。

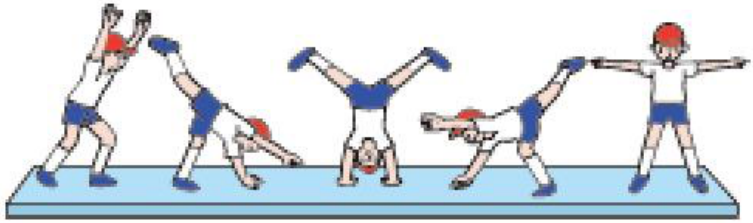


図5 側方倒立回転（文部科学省，2008b）

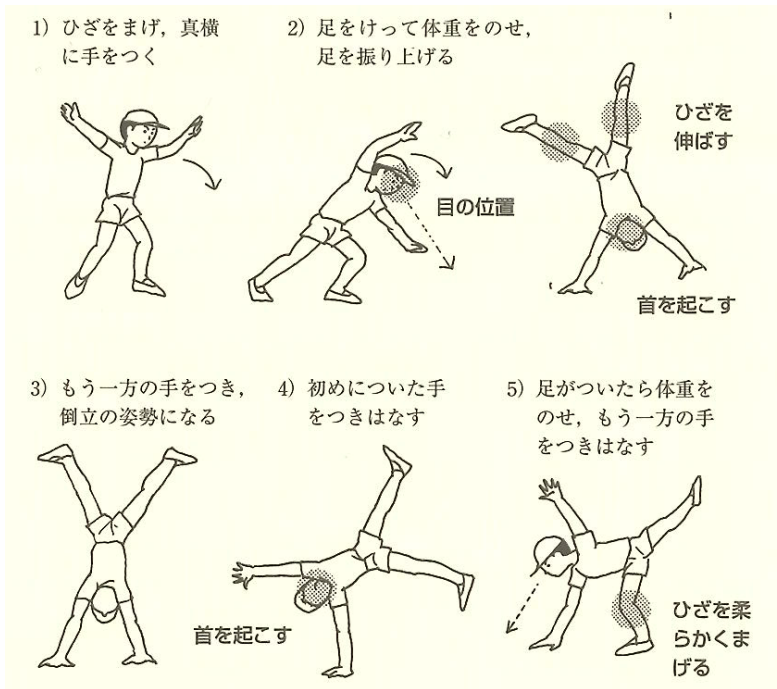


図6 側方倒立回転（岡田・村上，2008）

鉄棒運動

逆上がり

動きのポイント（文部科学省，2008b）

- ・足の振り上げとともに上体を後方へ倒す。
- ・手首を返して鉄棒に上がる。

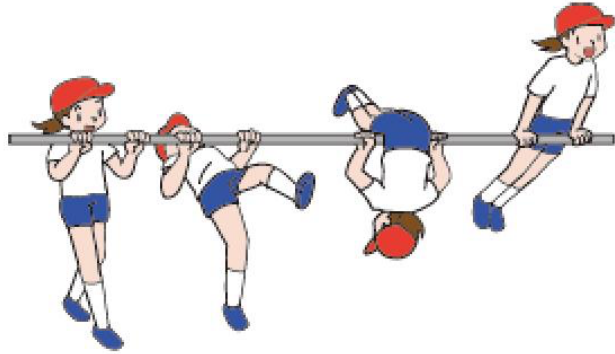


図7 逆上がり (文部科学省, 2008b)



図8 逆上がり (藤井, 2009)

後方支持回転

動きのポイント (文部科学省, 2008b)

- ・ 支持姿勢から体を後方に勢いよく倒す。
- ・ 腹部を鉄棒に引き寄せて回転し、支持姿勢に戻る。

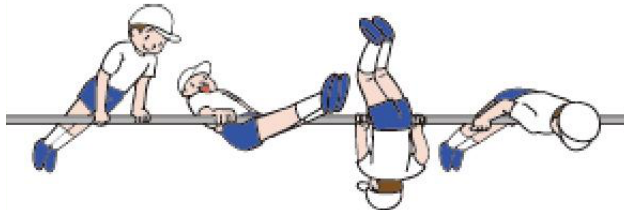


図9 後方支持回転 (文部科学省, 2008b)

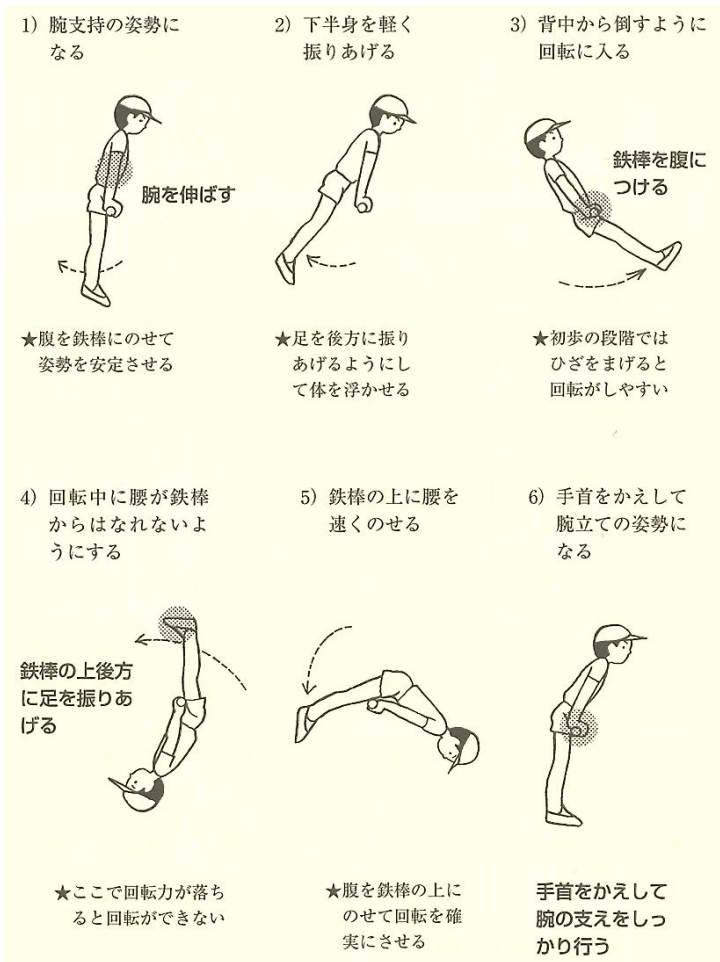


図 10 後方支持回転 (岡田, 2008a)

前方支持回転

動きのポイント (文部科学省, 2008c)

- ・胸を張るようにして上体を前方に勢いよく倒し込む。
- ・腹が鉄棒から離れないようにする。
- ・上体をいっきに起こし、手首を返して支持姿勢に戻る。

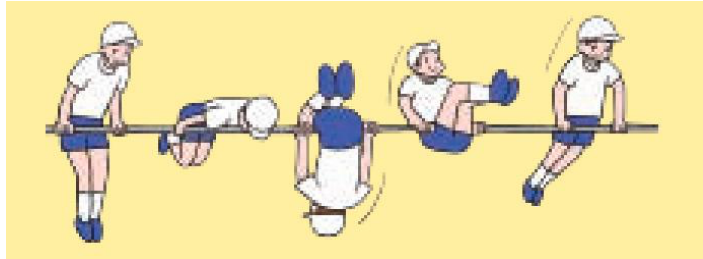


図 11 前方支持回転（文部科学省，2008b）

- 1) 腕支持の姿勢から、腰とひざをまげて回転する
- 2) 顔を起し胸をはって大きく回転するように、はずみをつける
- 3) 上体の回転に伴って下半身もいっしょに回転させる
- 4) 体が起きあがってきた回転後半は、スピードを強め、手首をかえして鉄棒を押さえる
- 5) 手首をかえして鉄棒を押さえ、鉄棒から体はなれないようにする
- 6) 回転が終わったら腰を伸ばして腕支持の姿勢となる

図 12 前方支持回転（岡田，2008a）

跳び箱運動

開脚跳び

動きのポイント（文部科学省，2008b）

- ・両足をそろえて踏み切る。
- ・跳び箱の奥側に両手でいっしょに手と着く。
- ・遠くを見て、手で強く突き放す。

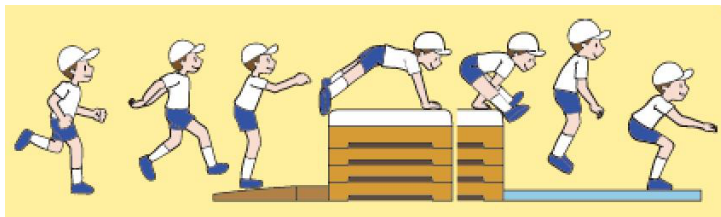


図 13 開脚跳び（文部科学省，2008b）

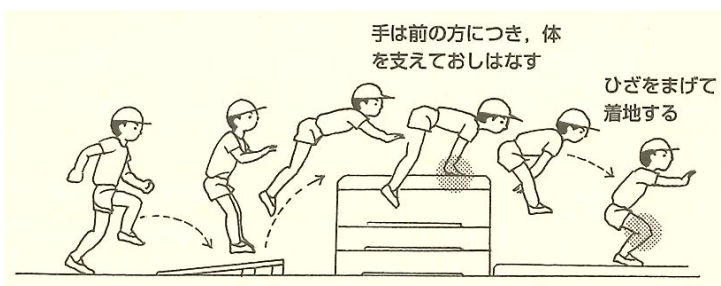


図 14 開脚跳び（岡田，2008b）

かかえ込み跳び

動きのポイント（文部科学省，2008c）

- ・肩より腰が高くなるようにする。
- ・膝を胸にすばやく引きつける。
- ・手で強く突き放し、顔を上げる。

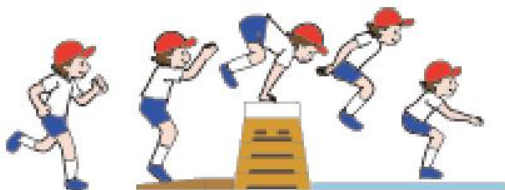


図 15 かかえ込み跳び（文部科学省，2008d）

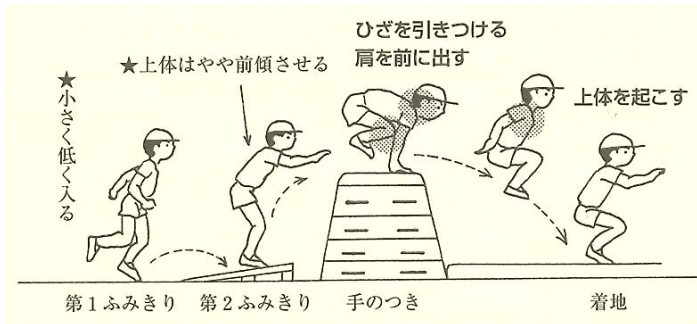


図 16 かかえ込み跳び (岡田, 2008b)

台上前転

動きのポイント (文部科学省, 2008b)

- ・ 跳び箱の手前側に両手を着いて、しっかりと体を支える。
- ・ あごを引いて背中を丸め、手を着いた場所のそばに頭の後ろを着け、前転する。
- ・ 胸を膝につけるようにしながら、回転し着地する。

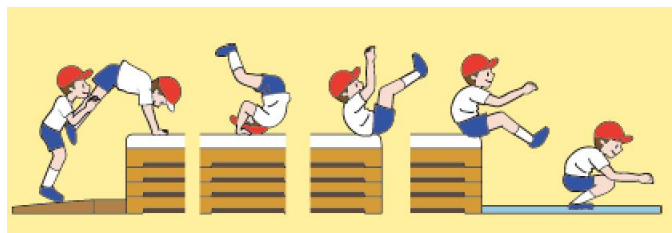


図 17 台上前転 (文部科学省, 2008b)

- 1) やや高く、強く上体を起こしてふみきる
- 2) とび箱の手前に手をつく
- 3) 背をまるくして前転する
- 4) 回転が終わってから体を伸ばして着地する



図 18 台上前転 (岡田, 2008b)

b) 陸上運動系

① 運動領域の内容とねらい

この領域は、低学年の「走・跳の運動遊び」、中学年の「走・跳の運動」、高学年の「陸上運動」により構成される。それぞれにおいて取り上げる種目は、表3のとおりである。

表3 陸上運動系において取り上げる種目（文部科学省，2017b）

低学年	中学年	高学年
走・跳の運動遊び	走・跳の運動	陸上運動
走の運動遊び	走の運動	短距離走・リレー ハードル走
跳の運動遊び	跳の運動	走り幅跳び 走り高跳び

また、この領域においては、以下の内容を指導する（文部科学省，2017b）。

低学年

(1) 知識及び技能

次の運動遊びの楽しさに触れ、その行い方を知るとともに、その動きを身に付けること。

ア 走の運動遊びでは、いろいろな方向に走ったり、低い障害物を乗り越えたりすること。

【 走の運動遊びの例 】

- 30～40m 程度のかけっこ
 - ・いろいろな形状の線上等を真っ直ぐに走ったり、蛇行して走ったりすること。
- 折り返しリレー遊び、低い障害物を使ってのリレー遊び
 - ・相手の手の平にタッチをしたり、バトンの受渡しをしたりして走ること。
 - ・いろいろな間隔に並べられた低い障害物を走り越えること。

イ 跳の運動遊びでは、前方や上方に跳んだり、連続して跳んだりすること。

【 跳の運動遊びの例 】

- 幅跳び遊び
 - ・助走を付けて片足でしっかり地面を蹴って前方に跳ぶこと。
- ケンパー跳び遊び
 - ・片足や両足で、いろいろな間隔に並べられた輪等を連続して前方に跳ぶこと。
- ゴム跳び遊び
 - ・助走を付けて片足でしっかり地面を蹴って上方に跳ぶこと。
 - ・片足や両足で連続して上方に跳ぶこと。

(2) 思考力、判断力、表現力等

走ったり跳んだりする簡単な遊び方を工夫するとともに、考えたことを友達に伝えること。

ア 走の運動遊びや跳の運動遊びの簡単な遊び方を選ぶこと。

○ 運動遊びの場を選ぶ遊び方の工夫の例

- ・走の運動遊びでは、直線や曲線、ジグザグなどいろいろな運動遊びの場の中から、自己に適した運動遊びの場を選ぶこと。
- ・跳の運動遊びでは、前方や上方に跳ぶ高さや距離、間隔など、いろいろな運動遊びの場の中から、自己に適した運動遊びの場を選ぶこと。

イ 友達のよい動きを見付けたり、考えたりしたことを友達に伝えること。

○ 学び合ったことを友達に伝える例

- ・活動後に、感想や動きのポイント、友達のよい動きを書いたり、発表したりすること。

(3) 学びに向かう力、人間性等

運動遊びに進んで取り組み、順番やきまりを守り誰とでも仲よく運動をしたり、勝敗を受け入れたり、場の安全に気を付けたりすること。

ア 走の運動遊びや跳の運動遊びに進んで取り組むこと。

イ かけっこやリレー遊びなどを行う際に、順番やきまりを守り、誰とでも仲よくすること。

ウ かけっこやリレー遊びなどの勝敗を受け入れること。

エ 運動遊びで使用する用具の準備や片付けを、友達と一緒にすること。

オ 走る場所に危険物が無いか、跳ぶ運動遊びをするときに、友達とぶつからない十分な間隔があるかなどの場の安全に気を付けること。

中学年

(1) 知識及び技能

次の運動の楽しさや喜びに触れ、その行い方を知るとともに、その動きを身に付けること。

ア かけっこ・リレーでは、調子よく走ったりバトンの受渡しをしたりすること。

【 かけっこ・リレーの例 】

○ 30～50m 程度のかけっこ

- ・いろいろな走り出しの姿勢から、素早く走り始めること。
- ・真っ直ぐ前を見て、腕を前後に大きく振って走ること。

○ 周回リレー（一人が走る距離 30～50m 程度）

- ・走りながら、タイミングよくバトンの受渡しをすること。
- ・コーナーの内側に体を軽く傾けて走ること。

イ 小型ハードル走では、小型ハードルを調子よく走り越えること。

【 小型ハードル走の例 】

- いろいろなりズムでの小型ハードル走
 - ・ インターバルの距離や小型ハードルの高さに応じたいろいろなりズムで小型ハードルを走る越えること。
- 30～40m 程度の小型ハードル走
 - ・ 一定の間隔に並べられた小型ハードルを一定のリズムで走り越えること。

ウ 幅跳びでは、短い助走から踏み切って跳ぶこと。

【 幅跳びの例 】

- 短い助走からの幅跳び
 - ・ 5～7歩程度の助走から踏切り足を決めて前方に強く踏み切り、遠くへ跳ぶこと。
 - ・ 膝を柔らかく曲げて、両足で着地すること。

エ 高跳びでは、短い助走から踏み切って跳ぶこと。

【 高跳びの例 】

- 短い助走からの高跳び
 - ・ 3～5歩程度の助走から踏切り足を決めて上方に強く踏み切って高く跳ぶこと。
 - ・ 膝を柔らかく曲げて、足から着地すること。

(2) 思考力、判断力、表現力等

自己の能力に適した課題を見付け、動きを身に付けるための活動や競争の仕方を工夫するとともに、考えたことを友達に伝えること。

ア 自己の課題を見付け、その課題の解決のための活動を選ぶこと。

- ICT 機器を活用して自己の課題を見付ける例
 - ・ 自己の走・跳の運動の様子をタブレットやデジタルカメラなど ICT 機器を活用して確認し、動きのポイントと照らし合わせて自己の課題を見付けること。
- 自己に応じた課題の解決のための練習の場を選ぶ例
 - ・ 踏み切り位置に輪を置くなど、動きのポイントについて見合ったり教え合ったりしやすくなるような練習の場を選ぶこと。

イ 友達との競走（争）の仕方を考え、競走（争）の規則や記録への挑戦の仕方を工夫すること。

- 自己の能力に適した規則を選ぶ例
 - ・ 個人の記録を得点化してチーム対抗戦をしたり、チームの目標得点を設定して競争したりするなどの規則を選ぶこと。

ウ 友達のよい動きや変化を見付けたり、考えたりしたことを友達に伝える

こと。

○ 学び合ったことを友達に伝える例

- ・活動後に、運動のポイントや友達の動きのよさなどを学習カードなどに記入したり、振り返りの時間に発表したり、感想文に書いたりすること。

(3) 学びに向かう力、人間性等

運動に進んで取り組み、きまりを守り誰とでも仲よく運動をしたり、勝敗を受け入れたり、友達の考えを認めたり、場や用具の安全に気を付けたりすること。

ア かけっこ・リレーや小型ハードル走、幅跳びや高跳びに進んで取り組むこと。

イ かけっこやリレーなどのきまりを守り、誰とでも仲よく励まし合うこと。

ウ 走・跳の運動で使用する用具の準備や片付けを友達と一緒にすること。

エ かけっこやリレーなどの勝敗を受け入れること。

オ 小型ハードル走で互いの動きを見合ったり、高跳びで動きのよさや課題を伝え合ったりするなどの際に、友達の考えを認めること。

カ 小型ハードル走をする場所や幅跳びをする砂場などの危険物を取り除くとともに、用具の安全を確かめること。

高学年

(1) 知識及び技能

次の運動の楽しさや喜びを味わい、その行い方を理解するとともに、その技能を身に付けること。

ア 短距離走・リレーでは、一定の距離を全力で走ったり、滑らかなバトンの受渡しをしたりすること。

【 短距離走・リレーの例 】

○ 40～60m 程度の短距離走

- ・スタンディングスタートから、素早く走り始めること。
- ・テークオーバーゾーン内で、減速の少ないバトンの受渡しをすること。

イ ハードル走では、ハードルをリズムカルに走り越えること。

【 ハードル走の例 】

○ 40～50m 程度のハードル走

- ・第1ハードルを決めた足で踏み切って走り越えること。
- ・スタートから最後まで、体のバランスをとりながら真っ直ぐ走ること。
- ・インターバルを3歩または5歩で走ること。

ウ 走り幅跳びでは、リズムカルな助走から踏み切って跳ぶこと。

【 走り幅跳びの例 】

○ リズムカルな助走からの走り幅跳び

- ・ 7～9 歩程度のリズムカルな助走をすること。
- ・ 幅 30～40cm 程度の踏み切りゾーンで力強く踏み切ること。
- ・ かがみ跳びから両足で着地すること。

エ 走り高跳びでは、リズムカルな助走から踏み切って跳ぶこと。

【 走り高跳びの例 】

- リズムカルな助走からの走り高跳び
 - ・ 5～7 歩程度のリズムカルな助走をすること。
 - ・ 上体を起こして力強く踏み切ること。
 - ・ はさみ跳びで、足から着地すること。

(2) 思考力、判断力、表現力等

自己の能力に適した課題の解決の仕方、競争や記録への挑戦の仕方を工夫するとともに、自己や仲間の考えたことを他者に伝えること。

ア 自己やグループの能力に適した課題を見付け、課題に応じた練習の場や段階を選ぶこと。

○ ICT 機器を活用して自己の課題を見付ける例

- ・ 自己や仲間の走りや跳び方の様子をタブレットやデジタルカメラなどの ICT 機器を活用して確認し、動きのポイントと照らし合わせて自己やグループの課題を見付け、自己に適した練習方法を選ぶこと。

○ 自己やグループの能力に適した課題を設定し、解決のための活動を選ぶ例

- ・ ハードル走のインターバルを選ぶなど、自己の課題に適した練習の場を選ぶこと。

イ 自己の能力に適した競走(争)のルールや記録への挑戦の仕方を選ぶこと。

○ 記録への挑戦の仕方を選ぶ例

- ・ リレーで、チーム対抗戦に向けて自己のチームに適した作戦(レーンや走順など)を選ぶこと。

ウ 自己や仲間の動きの変化や伸びを見付けたり、考えたりしたことを他者に伝えること。

○ 学び合ったことを他者に伝える例

- ・ 活動後に、運動のポイント、学習の記録、仲間の動きのよさなどを学習カードに書いたり、振り返りの時間に発表したり、感想文を書いたりすること。

(3) 学びに向かう力、人間性等

運動に積極的に取り組み、約束を守り助け合って運動をしたり、勝敗を受け入れたり、仲間の考えや取組を認めたり、場や用具の安全に気を配ったりすること。

ア 短距離走・リレーやハードル走、走り幅跳びや走り高跳びに積極的に取

り組むこと。

- イ 短距離走やリレーなどの約束を守り、仲間と助け合うこと。
- ウ 陸上運動をするときに用具の準備や片付け、計測や記録などで、分担された役割を果たすこと。
- エ 短距離やリレーなどの勝敗を受け入れること。
- オ 課題を見付けたり、その解決方法を工夫したりする際に、仲間の考えや取組を認めること。
- カ 短距離走の場の危険物を取り除いたり、走り高跳びの場を整備したりするとともに、用具の安全に気を配ること。

② 授業で実施する内容

走運動

スタンディングスタート

動きのポイント（文部科学省，2008c）

- ・体を前に傾け、前足に体重をかける。
- ・低い姿勢で走り出す。
- ・視線を落とす。

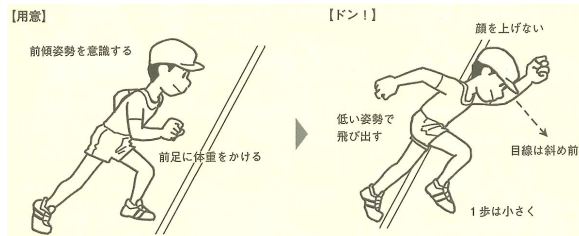


図 19 スタンディングスタート（上谷，2009）

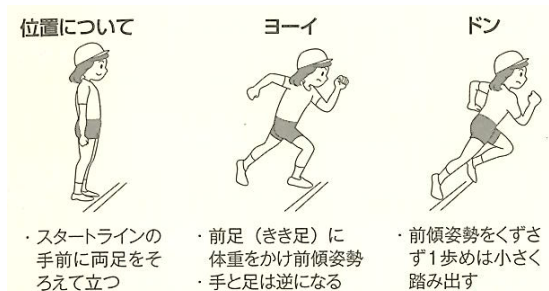


図 20 スタンディングスタート（岩下，2011）

中間走

動きのポイント (文部科学省, 2008c)

- ・スタンディングスタートから、素早く走り始める。
- ・上体をリラックスさせて全力で走る。



図 21 中間走 (文部科学省, 2008c)



図 22 中間走 (上谷, 2009)

ハードル走

動きのポイント (文部科学省, 2008c)

- ・第1ハードルを決めた足で踏み切って走り超える。
- ・ハードル上では上体を前傾させる。
- ・インターバルを3～5歩のリズムで走る。



図 23 ハードル走 (文部科学省, 2008c)

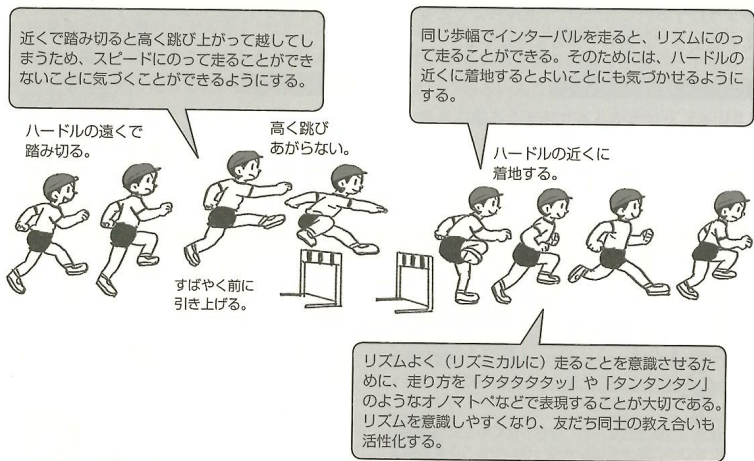


図 24 ハードル走 (池田・古井, 2013)

跳運動

立ち幅跳び

動きのポイント (岡田・藤井, 2008)

- ・両腕を調子よく振って、強く踏み切る。
- ・腕を振り上げ、体を伸ばす。
- ・着地寸前で腕を振り下ろし、足を前に出す。
- ・体を前傾させて、着地する。

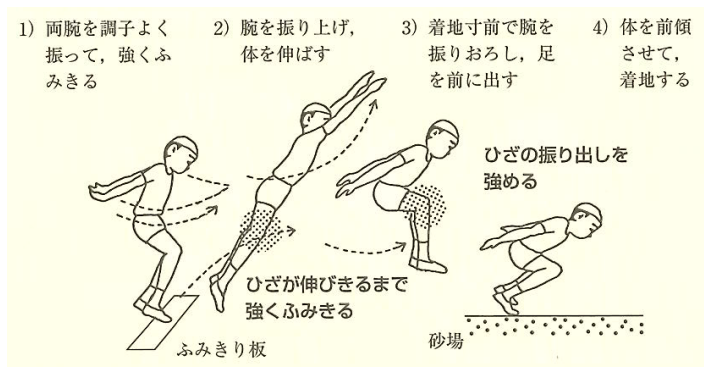


図 25 立ち幅跳び (岡田・藤井, 2008)

走り幅跳び

動きのポイント（文部科学省，2008b）

- ・助走から踏み切り足を決めて前方へ踏み切り、速くへ跳ぶ。
- ・膝を柔らかく曲げて、両足で着地する。

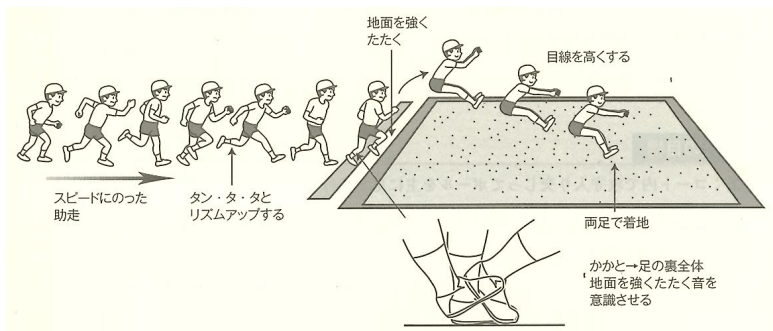


図 26 走り幅跳び（北村，2011b）

- 1) ももを引き上げて、力強くふみきる
- 2) 体を伸ばして反らせる
- 3) 足を前方に振り出す
- 4) 腰を落とさずに着地する

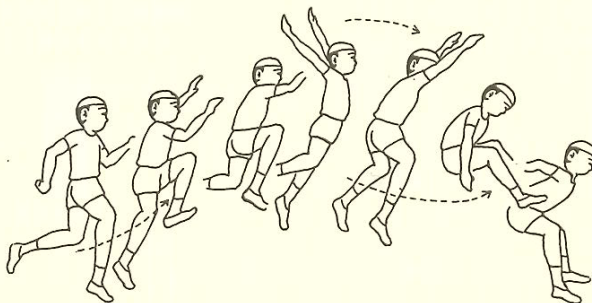


図 27 反りとびに近いとび方（岡田・藤井，2008）

- 1) ももを引き上げて、力強くふみきる
- 2) 体を伸ばす
- 3) 腕を前方に振り出す
- 4) 両足を前方に振り出す
- 5) 両腕を振りこんで着地する

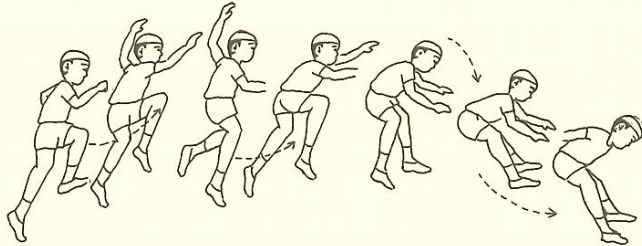


図 28 はさみとびに近いとび方 (岡田・藤井, 2008)

測定方法

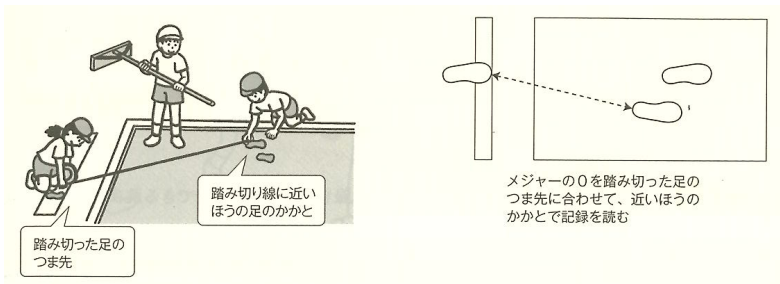


図 29 計測の仕方1 (北村, 2011a)

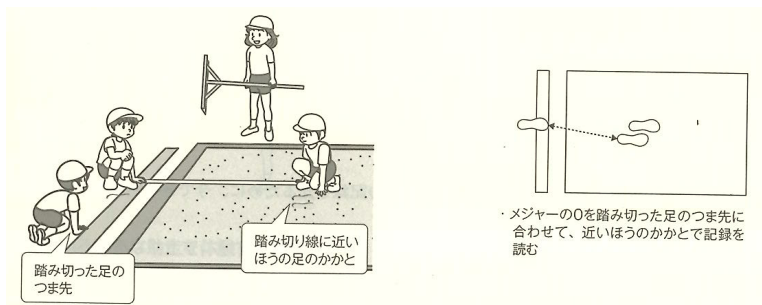


図 30 計測の仕方2 (北村, 2011b)

ｃ) ボール運動系

① 運動領域の内容とねらい

この領域は、低学年及び中学年の「ゲーム」、高学年の「ボール運動」により構成される。それぞれにおいて取り上げる種目は、表４のとおりである。

表４ ボール運動系において取り上げる種目（文部科学省，2017b）

低学年	中学年	高学年
ゲーム	ゲーム	ボール運動
ボールゲーム	ゴール型ゲーム	ゴール型
	ネット型ゲーム	ネット型
鬼遊び	ベースボール型ゲーム	ベースボール型

また、この領域においては、以下の内容を指導する（文部科学省，2017b）。

低学年

(1) 知識及び技能

次の運動遊びの楽しさに触れ、その行い方を知るとともに、易しいゲームをすること。

ア ボールゲームでは、簡単なボール操作と攻めや守りの動きによって、易しいゲームをすること。

【 ボールゲームの例 】

- 的当てゲーム
- シュートゲーム
- 相手コートにボールを投げ入れるゲーム
- 攻めがボールを手などで打ったり蹴ったりして行うゲーム
 - ・ねらったところに緩やかにボールを転がしたり、投げたり、蹴ったりして、的に当てたり得点したりすること。
 - ・相手コートに緩やかにボールを投げ入れたたり、捕ったりすること。
 - ・ボールを捕ったり止めたりすること。
 - ・ボールが飛んだり、転がったりしてくるコースに入ること。
 - ・ボールを操作できる位置に動くこと。

イ 鬼遊びでは、その行い方を知るとともに、一定の区域で、逃げる、追いかける、陣地を取り合うなどの簡単な規則で鬼遊びをしたり、工夫した区域や用具で鬼遊びをしたりすること。

【 鬼遊びの例 】

- 一人鬼、手つなぎ鬼、子増やし鬼
- 宝取り鬼、ボール運び鬼

- ・相手（鬼）にタッチされたり、自分のマーク（タグやフラッグ）を取られないように、空いている場所を見付けて、速く走ったり、急に曲がったり、身をかわしたりすること。
- ・相手（鬼）のいない場所に移動したり、駆け込んだりすること。
- ・少人数で連携して相手（鬼）をかわしたり、走り抜けたりすること。
- ・逃げる相手を追いかけてタッチしたり、マーク（タグやフラッグ）を取ったりすること。

(2) 思考力、判断力、表現力等

簡単な規則を工夫したり、攻め方を選んだりするとともに、考えたことを友達に伝えること。

- ア ボールゲームや鬼遊びの簡単な遊び方を選ぶこと。
- イ 友達のよい動きを見付けたり、考えたりしたことを友達に伝えること。

(3) 学びに向かう力、人間性等

運動遊びに進んで取り組み、規則を守り誰とでも仲よく運動をしたり、勝敗を受け入れたり、場や用具の安全に気を付けたりすること。

- ア ボールゲームや鬼遊びに進んで取り組むこと。
- イ ボールゲームや鬼遊びをする際に、順番や規則を守り、誰とでも仲よくすること。
- ウ ボールゲームや鬼遊びの勝敗を受け入れること。
- エ ボールゲームや鬼遊びで使用する用具等の準備や片付けを、友達と一緒にすること。
- オ ボールゲームや鬼遊びを行う際に、危険物が無いか、安全にゲームできるかなどの場の安全に気を付けること。

中学年

(1) 知識及び技能

次の運動の楽しさや喜びに触れ、その行い方を知るとともに、易しいゲームをすること。

- ア ゴール型ゲームでは、基本的なボール操作とボールをもたないときの動きによって、易しいゲームをすること。

【 ゴール型ゲームの例 】

- ハンドボール、ボートボール、ラインサッカー、フットサルなどを基にした易しいゲーム（味方チームと相手チームが入り交じって得点を取り合うゲーム）
- タグラグビー、フラッグフットボールなどを基にした易しいゲーム（陣地を取り合うゲーム）
 - ・ボールを持ったときにゴールに体を向けること。
 - ・味方にボールを手渡したり、パスを出したり、シュートをしたり、ゴールにボールを持ち込んだりすること。

・ボール保持者と自分の間に守備者がいないように移動すること。

イ ネット型ゲームでは、基本的なボール操作とボールを操作できる位置に体を移動する動きによって、易しいゲームをすること。

【 ネット型ゲームの例 】

- ソフトバレーボールを基にした易しいゲーム
- プレールボールを基にした易しいゲーム
- バドミントンやテニスを基にした易しいゲーム
- 天大中小など、子どもの遊びを基にした易しいゲーム

- ・いろいろな高さのボールを片手、両手もしくは用具を使ってはじいたり、打ちつけたりすること。
- ・相手コートから飛んできたボールを片手、両手もしくは用具を使って相手コートに返球すること。
- ・ボールの方向に体を向けたり、ボールの落下点やボールを操作しやすい位置に移動したりすること。

ウ ベースボール型ゲームでは、蹴る、打つ、捕る、投げるなどのボール操作と得点をとったり防いだりする動きによって、易しいゲームをすること。

【 ベースボール型ゲームの例 】

- 攻める側がボールを蹴って行う易しいゲーム
- 手や用具などを使って打ったり、静止したボールを打ったりして行う易しいゲーム
- ・ボールをフェアグラウンド内に蹴ったり打ったりすること。
- ・投げる手と反対の足を一步前に踏み出してボールを投げること。
- ・向かってくるボールの正面に移動すること
- ・ベースに向かって全力で走り、かけ抜けること。

(2) 思考力、判断力、表現力等

規則を工夫したり、ゲームの型に応じた簡単な作戦を選んだりするとともに、考えたことを友達に伝えること。

ア 規則を工夫すること。

イ ゲームの型に応じた簡単な作戦を選ぶこと。

ウ 課題の解決のために考えたことを友達に伝えること。

(3) 学びに向かう力、人間性等

運動に進んで取り組み、規則を守り誰とでも仲よく運動をしたり、勝敗を受け入れたり、友達の考えを認めたり、場や用具の安全に気を付けたりすること。

ア 易しいゴール型ゲーム、ネット型ゲーム、ベースボール型ゲームに進んで取り組

むこと。

イ ゲームの規則を守り、誰とでも仲良くすること。

ウ ゲームで使用する用具などの準備や片付けを、友達と一緒にすること。

エ ゲームの勝敗を受け入れること。

オ ゲームやそれらの練習の中で互いに動きを見合ったり、話し合ったりして見付けた動きのよさや課題を伝え合う際に、友達の考えを認めること。

カ ゲームやそれらの練習の際に、使用する用具などを片付けて場の危険物を取り除くなど、周囲を見て場や用具の安全を確かめること。

高学年

(1) 知識及び技能

次の運動の楽しさや喜びを味わい、その行い方を理解するとともに、その技能を身に付け、簡易化されたゲームをすること。

ア ゴール型では、ボール操作とボールを持たないときの動きによって、簡易化されたゲームをすること。

【 ゴール型の例 】

- バasketボール、サッカー、ハンドボールなどを基にした簡易化されたゲーム（攻守が入り交じって行うゴール型）
- タグラグビーやフラッグフットボールなどを基にした簡易化されたゲーム（陣地を取り合うゴール型）
 - ・近くにいるフリーの味方にパスを出すこと。
 - ・相手に捕られない位置でドリブルすること。
 - ・ボール保持者と自分の間に守備者が入らないように移動すること。
 - ・得点しやすい場所に移動し、パスを受けてシュートなどをする事。
 - ・ボール保持者とゴールの間に体を入れて守備をすること。

イ ネット型では、個人やチームによる攻撃と守備によって、簡易化されたゲームをすること。

【 ネット型の例 】

- ソフトバレーボールやブレールボールを基にした簡易化されたゲーム
- バドミントンやテニスを基にした簡易化されたゲーム
 - ・陣のコート（中央付近）から相手コートに向けサービスを打ち入れること。
 - ・ボールの方向に体を向けて、その方向に素早く移動すること。
 - ・味方が受けやすいようにボールをつなぐこと。
 - ・片手、両手、もしくは用具を使って、相手コートにボールを打ち返すこと。

ウ ベースボール型では、ボールを打つ攻撃と隊形をとった守備によって、簡易化されたゲームをすること。

【 ベースボール型の例 】

- ソフトボールを基にした簡易化されたゲーム
- ティーボールを基にした簡易化されたゲーム
 - ・ 止まったボールや易しく投げられたボールをバットでフェアグラウンド内に打つこと。
 - ・ 打球方向に移動し、捕球すること。
 - ・ 捕球する相手に向かって、投げること。
 - ・ 塁間を全力で走塁すること。
 - ・ 守備の隊形をとって得点を与えないようにすること。

(2) 思考力、判断力、表現力等

ルールを工夫したり、自己やチームの特徴に応じた作戦を選んだりするとともに、自己や仲間の考えたことを他者に伝えること。

- ア ルールを工夫すること。
- イ 自己やチームの特徴に応じた作戦を選ぶこと。
- ウ 課題の解決のために自己や仲間の考えたことを他者に伝えること。

(3) 学びに向かう力、人間力等

運動に積極的に取り組み、ルールを守り助け合って運動をしたり、勝敗を受け入れたり、仲間の考えや取り組みを認めたり、場や用具の安全に気を配ったりすること。

- ア ゴール型、ネット型、ベースボール型の簡易化されたゲームや練習に積極的に取り組むこと。
- イ ルールやマナーを守り、仲間と助け合うこと。
- ウ ゲームを行う場の設定や用具の片付けなどで、分担された役割を果たすこと。
- エ ゲームの勝敗を受け入れること
- オ ゲームや練習の中で互いの動きを見合ったり、話し合ったりする際に、仲間の考えや取り組みを認めること。
- カ ゲームや練習の際に、使用する用具などを片付けたり、場の整備をしたりするとともに、用具の安全に気を配ること。

② 授業で実施する内容

ドッジボール

転がしドッジ

(1) ルール

- ・ 2チームに分かれて、円の中で逃げるチームと外から攻めるチームに分かれる。
- ・ 転がりボールが足に当たった場合は外に出る。
- ・ 制限時間内に中の人に当たった数を競う。

- ・ 当てるボールはノーバウンドやパンズしたものは無効となる。

(2) 場の設定と用具

- ・ 人数に応じたコート（バスケットボールのセンターサークルなど）
- ・ ボールの大きさや数に工夫する。

ドッジボール

(1) ルール

- ・ 2チームで内野と外野に分かれる。
- ・ 外野が相手チームの内野の人を当てれば自分たちのチームの内野に入れる。
- ・ 制限時間内に内野の人が多かったチームの勝ちとする。
- ・ 内野の人がなくなった時点で終了する。
- ・ 首から上の部分に当たった場合はセーフとする。

(2) 場の設定と用具

- ・ 人数に応じたコート（バレーボールコートやバドミントンコートなど）
- ・ 公式球、小学校用ゴムボール等

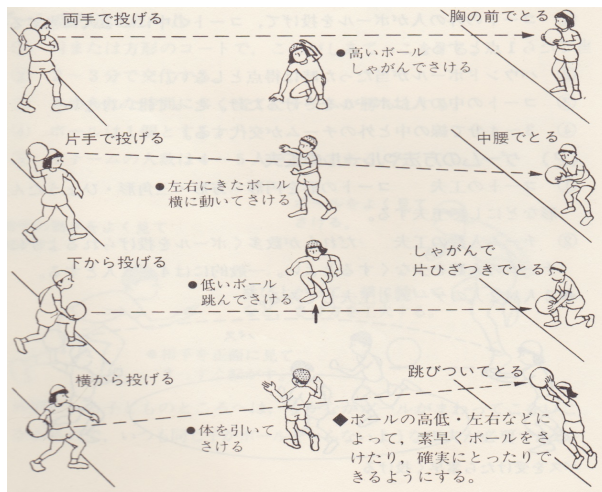


図 31 ドッジボールの練習（岡田・平林・藤井，1988）

工夫したドッジボール

(1) ルール

- ・ 王様ドッチ・・・チーム内で決めた王様に当たらないと終わらない。
- ・ 当てられる人数を決めたドッチ・・・各人2回しか当てられない。

(2) 用具の工夫

- ・ボールを柔らかいものにする（ソフトバレーボール等）
- ・ドッチビー（フライングディスクを柔らかくしたもの）

鬼遊び

手つなぎ鬼

(1) ルール

- ・2人以上の鬼を決めて始める。
- ・鬼に捕まったら手を繋いで鬼になる。
- ・ある人数になった場合、鬼が分裂する。

(2) 場の設定と用具

- ・体育館全体から初め、徐々にバスケットコート等に狭める。

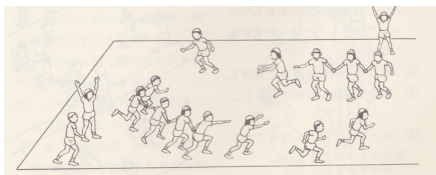
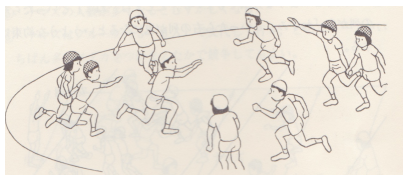


図 32 手つなぎ鬼ごっこ（岡田・平林・藤井，1988）

こおり鬼

(1) ルール

- ・数人の鬼を決める。
- ・鬼にタッチされるとその場で固まる。
- ・鬼以外の人にタッチされると生き返る。

(2) 場の設定と用具

- ・人数に応じて体育館全体やバスケットコート等判断する。

宝取り鬼（ボール運び鬼）

(1) ルール

- ・2つのグループ（6名程度）に分かれる。
- ・攻めチームはタグを取られないように鬼ゾーンを通り抜けて、宝のあるゴールラインを目指す。
- ・宝を取った人は自分たちのチームの空箱に入れる。
- ・鬼がタグを取った場合は、タグ入れに入れる。
- ・宝とタグを多く取った方が勝ち。

(2) 場の設定と用具

- ・人数に応じて体育館全体やバスケットコート等判断する。
- ・鬼ゾーンの設定も児童の発達を考慮して作る。

- ・宝はボールなどを使い、タグも準備する。

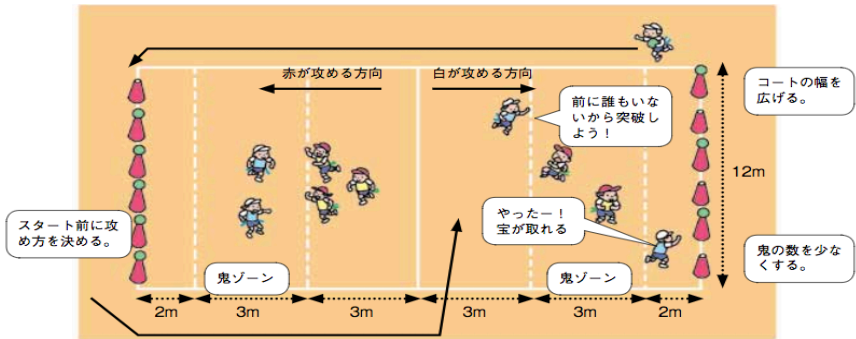


図 33 宝取り鬼 (文部科学省, 2011)

バスケットボール、ポートボール

バスケットボール

基礎的スキルの練習・・・パス、ドリブル、シュート

(1) パス

- ・基本的なパス (チェストパス、バウンズパス、ショルダーパス等) を動きながらキャッチする。

(2) ドリブル

- ・ドリブルしながらボールを取られないように動き回る。
- ・目を閉じて右手、左手それぞれでドリブルを 50 回行う。

(3) シュート

- ・得意な場所から 10 本のシュート
- ・フリースロー時の区切りのポイントからシュート

チーム練習・・・対応のある練習、試合への作戦

(1) 2 対 1 (ハーフコート使用)

- ・攻撃側 2 名、守備側 1 名で、攻撃側を優位に行う。
- ・攻撃側 2 名でパスを回し、シュートを入れるところまで持つていく。
- ・守備側は、ノーマークでシュートを打たせないように守る。

(2) 3 対 2 (ハーフコート使用)

- ・攻撃側 3 名、守備側 2 名で、攻撃側を優位に行う。
- ・攻撃側 3 名でパスを回し、シュートを入れるところまで持つていく。
- ・守備側は、ノーマークでシュートを打たせないように 2 名で守る。

(3) 3 対 3 (ハーフコート使用)

- ・攻撃側 3 名、守備側 3 名で、ゲーム形式で行う。
- ・攻撃側 3 名でパスを回し、シュートを入れるところまで持つていく。

- ・守備側は、ノーマークでシュートを打たせないように3名で守る。

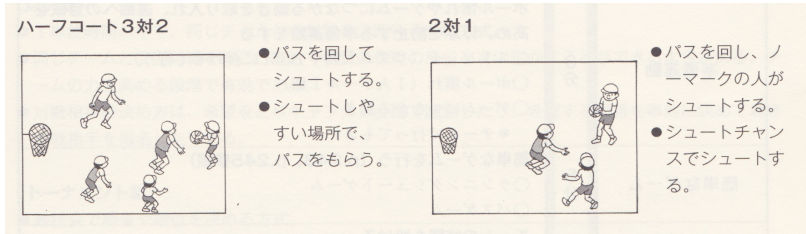


図 34 対応事態の練習 (佐分利, 2011)

ポートボール

バスケットボールに似たゲームで、手を使ってボールを運び、ゴールマンにシュートする攻防入り乱れたボールゲームである。ゴールマンがキャッチするため得点が入りやすく、スキルの未熟な中学年から導入されている。

(1) ルール

- ・ポートボール台の上にゴールマン、その前に制限区域を設けてガードマンがいる。
- ・ゴールマンがボールをキャッチすれば得点（1点）が入る。
- ・その他は、バスケットボール（トラベリング、ダブルドリブルなど）のルールに準ずる。

(2) 場の設定と用具

- ・バスケットボールコート、または、バレーボールコートの広さで行う。
- ・ゴールマンの乗るポートボール台を設置する。
- ・ガードマンの制限区域を決める。

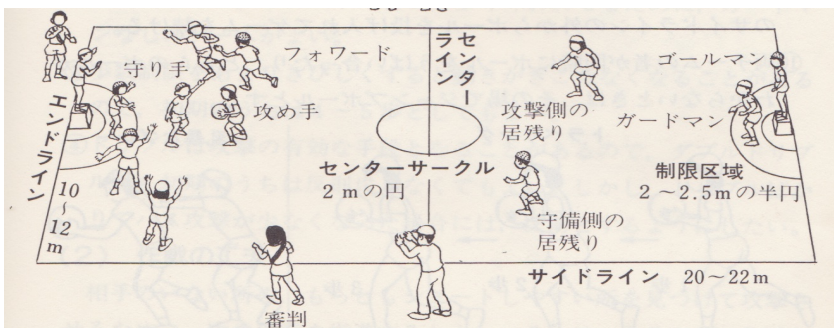


図 35 ポートボールの試合 (岡田・平林・藤井, 1988)

サッカー、ラインサッカー

サッカー

基礎的スキルの練習・・・パス、トラップ、ヘディング、スローイン、シュート

(1) パス、トラップ

- ・インサイドキック、インステップキック、ロングキックを相手に向かって蹴る
- ・転がりボールやバウンズボールを半径1m以内に収める。
- ・胸でトラップしたボールを足下に収める。

(2) ヘディング、スローイン

- ・ヘディングはおでこの上部で顔全体を前面に突き出すように行う。
- ・頭頂や顔にボールを当てないように行う。
- ・スローインは両手で頭を通して投げる。
- ・投げる際には、両足が地面に付いていなければファールとなる。

(3) シュート

- ・転がってきたボールにタイミングを合わせてシュートする。
- ・小型のゴールを使って様々なシュート練習を行う。
 - 1) ドリブルシュート
 - 2) ゴール方向から来るボールをそのままシュート
 - 3) 横から来るボールをそのままシュート
 - 4) 横から来るバウンズしたボールをそのままシュート
 - 5) 近距離からのヘディングシュート

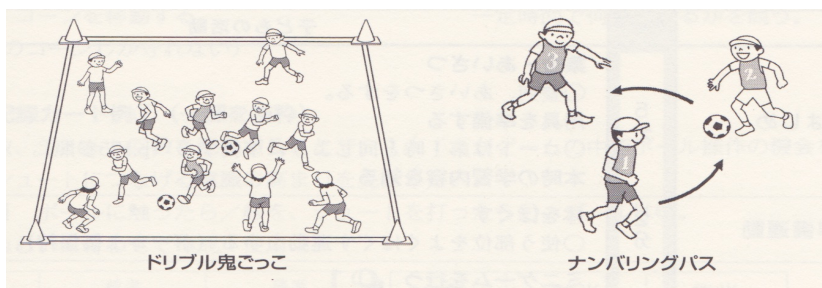


図 36 ドリブル、パスの練習 (坂本, 2011)

試合への作戦

- ・チームの中で、ディフェンス、ハーフ、フォワードに分かれて動く。
- ・サイドを使って攻撃の幅を広げる。

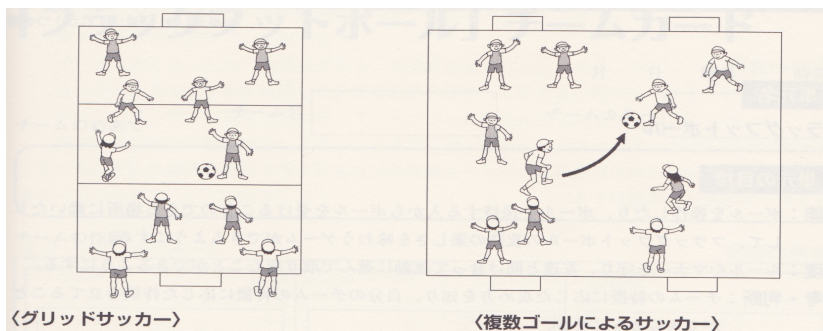


図 37 工夫した試合（坂本，2011）

ラインサッカー

サッカーに似たゲームで、ゴールの大きさを変えることでたくさん得点が入るように考えたゲームである。

(1) ルール

- ・ゴールラインを超えると得点になる。
- ・ゴールラインの前に 2 m の幅でゴールキーパーが動ける場所を作り、ゴールキーパーはその範囲の中でシュートを防ぐ。
- ・その他は、サッカーのルールに準ずる。

(2) 場の設定と用具

- ・サッカーコート の 広 さ で 行 う が、初 心 者 が 多 い 場 合 は 狭 め て 行 う。
- ・得点になるゴールラインの横の幅とゴールキーパーの人数はレベルに応じて考える。

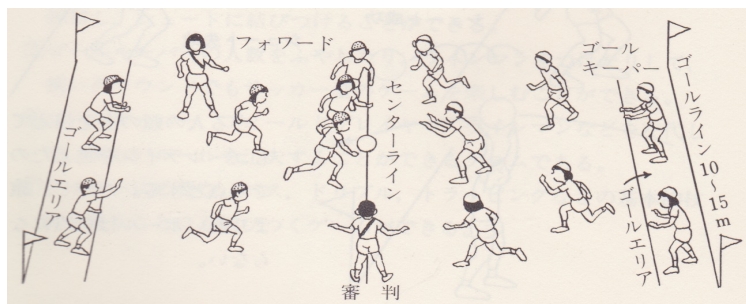


図 38 ラインサッカーの試合（岡田・平林・藤井，1988）

しっぽ取り鬼、タグラグビー

しっぽ取り鬼

(1) ルール

- ・左右の腰に付けたタグを取り合う。
- ・制限時間にとったタグの本数を競い合う。
- ・個人戦も団体戦も考えられる。

(2) 場の設定と用具

- ・人数に応じて範囲を考える。
- ・タグはマジックテープで付けられるもの。

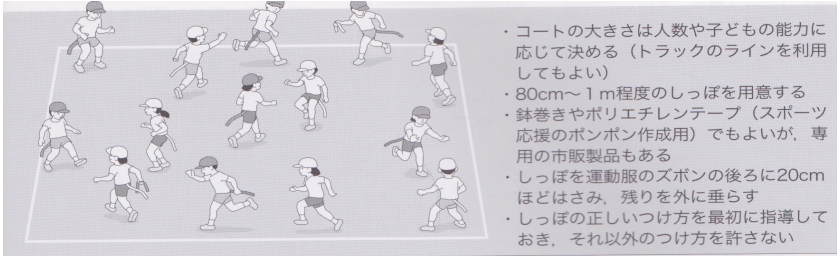


図 39 しっぽ取り鬼（清水，2010）

タグラグビー・・・パス&キャッチ、ランニングパス、攻撃の動き

(1) ルール

- ・ラグビーのルールが基本となり、タックルの代わりにタグを取るものである。
- ・攻撃と守備ははっきり分かれているが、敵にタグを4回取られると攻守は入れ替わる。また、ボールがフリーになった場合は先にボールを取った方の攻撃になる。
- ・得点は、トライのラインを超えてボールを地面にタッチダウンして「トライ」と叫ぶことで入る。
- ・パスは自分より後ろの味方に渡す。
- ・ボールを持っている敵のタグを取り、その際大きな声で「タグ」と叫ぶ。

(2) 場の設定と用具

- ・タグはマジックテープで付けられるもの。
- ・ボールはゴム製で、ラグビーと同様楕円形である。
- ・トライのラインとサイドラインを決める（バスケットボールコートで代用可能）。
- ・チームの人数に応じてコートの広さを考える。

(3) パス&キャッチ

- ・チーム毎に円陣になり、横に向かってパスをする（左・右）。

(4) ランニングパス

- ・3人組で横にパスをしながら前進する。前に走って、後ろの味方にパスをする。

(5) 攻撃の動き

- ・まずはボールを持って前に進む。その際サイドステップを踏み相手の守備を突破する。ボール

を持ってない人は、相手の守備のいないところへ走り込み、味方のボールを受ける。ただし、ボール保持者より後ろに位置しなければならない。

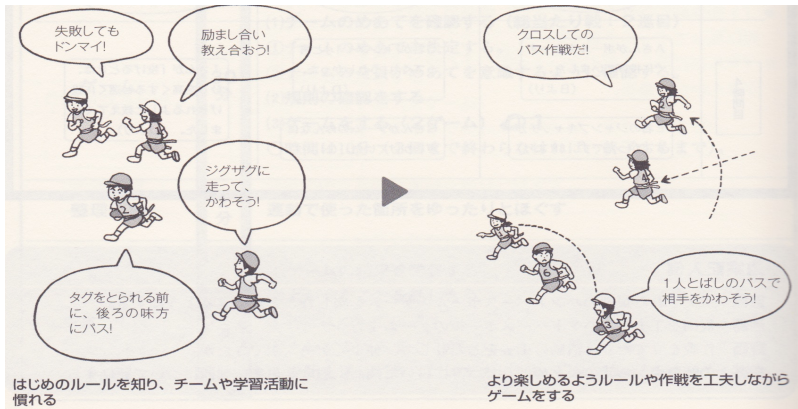


図 40 タグラグビーの練習 (西山, 2011)

ソフトボール、フットベースボール

ソフトボール

基礎的スキルの練習・・・投球、捕球、打撃、守備（フライ、ゴロ）

(1) 投球、捕球

- ・投球と反対の足を一步出し、腰の回転を使って投げる。
- ・投げる際には腕、手首をしっかりと使って、相手の胸をめがけて投げる。
- ・捕球は胸の前で、グローブでしっかりと挟んで捕る。

(2) 打撃

- ・横向きになり、両手を付けてバットを握り、後方から腰の回転を使って振る。
- ・ボールをよく見て、バットに当てる。

(3) 守備（フライ、ゴロ）

- ・フライは落下地点を予測して移動し、顔の前で捕球する。
- ・腰より高いボールはグローブを上向きにし、腰より低いボールはグローブを下向きにする。
- ・ゴロは正面に入り、腰を落として捕球する。
- ・ボールのパウンドのタイミングを計り、グローブを差し出す。
- ・ゴロ捕球の際には投球する側の足を少し引いて、補から投への動作をスムーズにする。

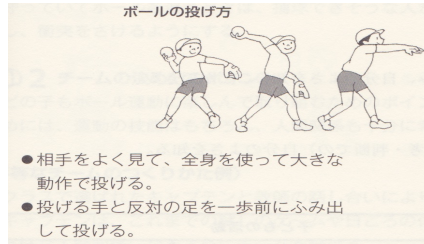


図 41 ボールの投げ方 (稲木, 2011)

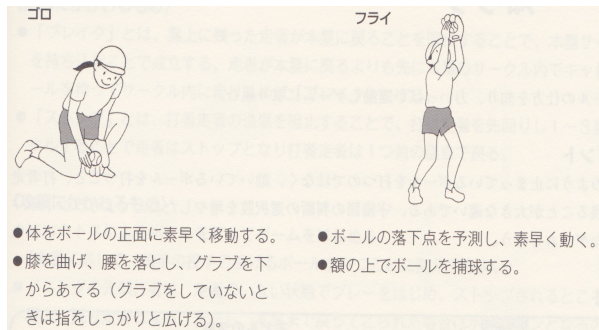


図 42 ボールの捕り方 (稲木, 2011)

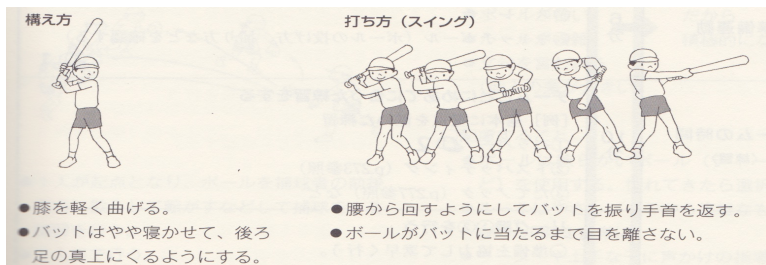


図 43 ボールの打ち方 (稲木, 2011)

試合への対応・・・チームとしての守備、チームバッティング

(1) チームとしての守備

- ・それぞれのポジションの守備だけでなく、ボールの飛んだ方向に向かってサポート (バックアップ) をする。
- ・常に次のアウトを取るための対応を考えて守備をする。できればその対応策 (どこでアウトを取るか) をチーム全員で共有する。

(2) チームバッティング

- ・スキルの違いにより打順を考える。
- ・ランナーを生かすための打ち方（バント、打球方向など）を考える。

フットベースボール

(1) ルール

- ・投手が転がしたボールをホームベース上で蹴る。
- ・ファウルを3回すると三振になる。
- ・ランナーに直接ノーバウンドで当てるとアウトになる。
- ・その他のルールは基本的にソフトボールと同じである。

(2) 場の設定と用具

- ・ソフトボールと同様のコートで行う。人数によっては三角ベースでも行える。
- ・ボールはサッカーボール（柔らかめのボールでも良い）で行う。

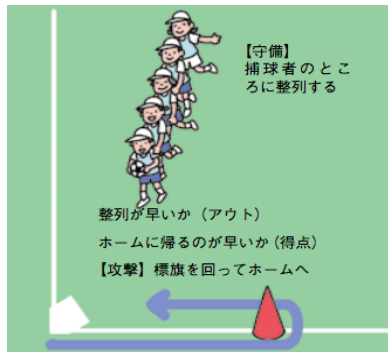


図 44 工夫したベースボール型ゲーム（文部科学省，2011）



図 45 フットベースボールの試合（文部科学省，2011）

ソフトバレーボール

基礎的スキルの練習・・・パス、サーブ、アタック

(1) パス

- ・オーバーハンドとアンダーハンドを行う。
- ・ボールを安定してパスするにはオーバーハンドの方がよい。
- ・円陣パスを行う際はパスする相手を指名して行う。

(2) サーブ

- ・ラインの外からアンダーハンドとオーバーハンドで打つ。
- ・難しい場合はコート内から打つこと（ただし、アンダーハンドとする）を認める。

(3) アタック

- ・ボールが落下するタイミングに合わせてジャンプしてボールを上から打つ。
- ・セッターが打ちやすいボールを上げる。

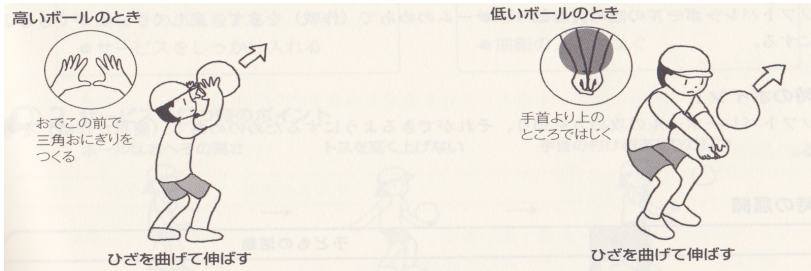


図 46 バレーボールのパス（流尾，2011）



図 47 バレーボールのサーブ（流尾，2011）

試合への対応・・・試合でのポジション、攻撃に向けて

(1) 試合でのポジション

- ・アタックを有効に使うため、セッターを置く。
- ・前衛の真ん中にセッターを置き、両サイドのアタッカーをおく。4人で菱形の形を作る。

(2) 攻撃に向けて

- ・バレーボール特有の三段攻撃（レシーブ、トス、アタック）を使う。
- ・アタックを使うことでよりバレーボールが楽しくなるので、積極的な活用を促す。

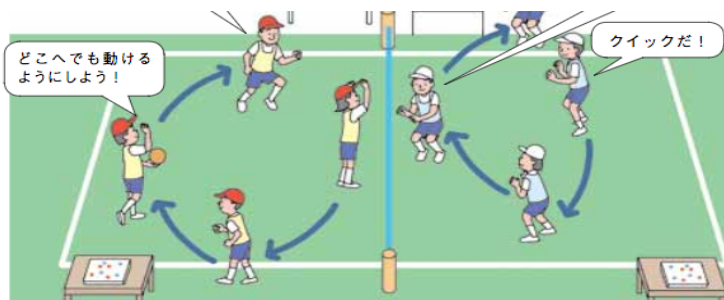


図 48 ソフトバレーボールの試合（文部科学省，2011）

d) 表現運動系

① 運動領域の内容とねらい

この領域は、低学年の「表現リズム遊び」、中学年及び高学年の「表現運動」により構成される。それぞれにおいて取り上げる種目は、表5のとおりである。

表5 表現運動系において取り上げる種目（文部科学省，2017b）

低学年	中学年	高学年
表現リズム遊び	表現運動	表現運動
表現遊び	表現	表現
リズム遊び	リズムダンス	フォークダンス

また、この領域においては、以下の内容を指導する（文部科学省，2017b）。

低学年

(1) 知識及び技能

次の運動遊びの楽しさに触れ、その行い方を知るとともに、題材になりきったりリズムに乗ったりして踊ること。

ア 表現遊びでは、身近な題材の特徴を捉え、全身で踊ること。

【 題材と動きの例 】

- 鳥、昆虫、恐竜、動物園の動物など、特徴が捉えやすく多様な感じの動きを多く含む題材
- 飛行機、遊園地の乗り物、おもちゃなど、特徴が捉えやすくスピードの変化のある動きを多く含む題材

- ・「〇〇が〇〇しているところ」(サルが木登りしたり木から木へ跳び移ったりする、カマキリが獲物にゆっくり近づいていったり戦ったりする、飛行機が旋回したり急降下したりする、コーヒークップがゆっくり回ったり速く回ったりする) など、いろいろな題材の特徴や様子を具体的な動きで幾つか捉え、跳ぶ、回る、ねじる、這う、素早く走る、高・低の差や速さの変化のある動きなどの全身の動きで即興的に踊ること。
- ・動きの中に「大変だ！〇〇だ！」(池に落ちた、サメが襲ってくる、急カーブの連続だ、こわれちゃった) など、急変する場面を入れて簡単な話にして続けて踊ること。

イ リズム遊びでは、軽快なリズムに乗って踊ること。

【 リズムと動きの例 】

- 弾んで踊れるロックやサンバなどの軽快なリズムの曲で 児童にとって身近で関心の高い曲
 - ・へそ(体幹部)でリズムに乗って、スキップなどで弾む動きを中心に、ねじる、回る、移動するなどの動きを繰り返して即興的に踊ること。
 - ・友達と向かい合って手をつなぎ、スキップしながら回ったり、ねじったり、手を叩き合ったりして即興的に踊ること。

【 踊りの例 】

- ジェンカ(フィンランド)、キンダーポルカ(ドイツ)、タタロチカ(ロシア) など、軽快なリズムと易しいステップの繰り返して構成される簡単なフォークダンス
 - ・ジェンカは、前の人の方に手を置いて列になって踊るところが特徴的な踊り。軽やかに体を弾ませながら踊ること。
 - ・キンダーポルカは、易しいステップと指さしの動きが特徴的な踊り。パートナーと調子を合わせて踊ること。
 - ・タタロチカは、一重円で軽快な足の動きとかけ声の特徴的な踊り。大きなかけ声をかけながら軽快に踊ること。

(2) 思考力、判断力、表現力等

身近な題材の特徴を捉えて踊ったり、軽快なリズムに乗って踊ったりする簡単な踊り方を工夫するとともに、考えたことを友達に伝えること。

ア 身近な題材の特徴を捉えて踊ったり、軽快なリズムに乗って踊ったりする表現遊びやリズム遊びの簡単な踊り方を工夫すること。

- 題材の特徴にふさわしい様子や動きを選んだり見付けたりする例
 - ・題材の特徴的な様子を出し合い、その中から行いたい様子を選んだり、それにふさわしい動きを見付けたり、友達の動きを取り入れたりすること。
- リズムの特徴と捉えた動きを選んだり見付けたりする例

・軽快なリズムの特徴を捉えた動きを選んだり、気に入った動きを見付けたり、友達の動きを取り入れたりすること。

イ よい動きを見付けたり、考えたりしたことを友達に伝えること。

○ 表現遊びで見付けた気に入った動きを友達に伝える例

・題材の特徴を捉えて踊った後に、一番気に入った様子や動きを友達に伝える。

○ リズム遊びで友達のよい動きを伝える例

・へそ（体幹部）を中心に全身で弾んでリズムに乗っている動き、変化のある動きなど、友達のよい動きについて発表する。

(3) 学びに向かう力、人間性等

運動遊びに進んで取り組み、誰とでも仲よく踊ったり、場の安全に気を付けたりすること。

ア 題材になりきって踊ったり、軽快にリズムに乗って踊ったりする運動遊びに進んで取り組むこと。

イ 表現遊びやリズム遊びに取り組む際に、誰とでも仲よく踊ること。

ウ 表現リズム遊びをする場の設定や使った用具の片付けを、友達と一緒にすること。

エ 友達とぶつからないように周りの安全に気を付けて踊ること。

中学年

(1) 知識及び技能

次の運動の楽しさや喜びに触れ、その行い方を知るとともに、表したい感じを表現したりリズムに乗ったりして踊ること。

ア 表現では、身近な生活などの題材からその主な特徴を捉え、表したい感じをひと流れの動きで踊ること。

【 題材と動きの例 】

○ 「具体的な生活からの題材」-「○○づくり」（料理、粘土造形など）、「1日の生活」（洗濯物、掃除、スポーツなど）など、身近な生活の中から特長を捉えやすく多様な感じの動きを含む題材

・題材の特徴の捉え方としては、その題材の変化する様子（「料理」で焼かれたり揚げられたり「洗濯」で洗われたり干されたりする、それらの行程で質感や形状が変わっていく様子など）を捉えるようにすること。

・動きの誇張や変化の付け方としては、表したい感じを、硬く・軟らかく、大きく・小さく、速く・遅くなどの動きの質感や形状の変化を付けて誇張したり、二人で対応する動きを繰り返したりしてひと流れの動きで即興的に踊ること。

・ひと流れの動きへの工夫の仕方としては、表したい感じを中心に、感じの異なる動きや急変する場面などの変化のある動きをつなげて、メリハ

リ（緩急・強弱）のあるひと流れの動きに工夫して感じを込めて踊ること。

- 「空想の世界からの題材」- 「○○探検」（ジャングル、宇宙、海底など）などの未知の想像が広がる題材や、忍者や戦いなどの二人組で対立する動きを含む題材

- ・ 題材の特徴の捉え方としては、「ジャングル探検」などでは多様な場面（底なし沼に落ちた、宝物発見！など）を捉えたり、「忍者」などではその題材ならではのふさわしい動き（忍び込む、戦うなど）で特徴を捉えたりすること。
- ・ 動きの誇張や変化の付け方としては、表したい感じを、跳ぶ - 転がる、素早く動く - 急に止まるなど動きの差を付けて誇張したり、「追いつ・追われつ」などの二人組で対応する動きや「戦い・対決」などの二人組で対立する動きで変化を付けたりして、ひと流れの動きで即興的に踊ること。
- ・ ひと流れの動きへの工夫の仕方としては、「具体的な生活からの題材」と同じように、表したい感じを中心に、感じの異なる動きや急変する場面など変化のある動きをつなげてメリハリ（緩急・強弱）のあるひと流れの動きに工夫して感じを込めて踊ること。

イ リズムダンスでは、軽快なリズムに乗って全身で踊ること。

【 リズムと動きの例 】

- 軽快なテンポやビートの強いロックのリズム

- ・ リズムの特徴を捉えた踊り方としては、軽快なテンポのロックのリズム（テンポの目安はスキップで弾める BPM140 前後：BPM とは1分間のビートの数を示す）では、「ンタ（1拍）ンタ（1拍）（※下線は、強調を表す）の弾みや後打ち（後拍が強調されたリズムでアフタービートともいう）のリズムの特徴を捉え、へそ（体幹部）を中心にその場で弾んだり、体の各部分でリズムを取ったりして即興的に踊ること。ビートの強いロックのリズム（テンポの目安は歩く速度の BPM120 前後）では、「ウンタ（2拍）ウンタ（2拍）」の後打ちのリズムの特徴を捉え、動きにアクセントを付けるなどして即興的に踊ること。
- ・ 動きの変化の付け方としては、弾む動きにねじる・回るなどの動きを入れて変化を付けたり、素早い動きやストップなどで曲のリズムに変化を付けたりして続けて即興的に踊ること。
- ・ 友達との関わり方としては、二人で向かい合って手をつないだりぐり抜けたりして自由に関わり合って踊ったり、二人で調子を合わせてかけ合いをしたりして即興的に踊ること。

○ 容器で小刻みなビートのサンバのリズム

- ・リズムの特徴を捉えた踊り方としては、サンバの「ンタッタ（2拍）ンタッタ（2拍）」（※下線は、強調を表す）のシンコペーション（拍子の強弱を逆転させたり変化させたりしたリズム）のリズムと打楽器の小刻みなビートのリズムに特徴を捉え、その場で弾んだり、体の各部分で小刻みにリズムをとったり、へそ（体幹部）を中心に前後左右のスイングなどでリズムに乗ったりして即興的に踊ること。
- ・動きの変化の付け方としては、ロックのリズムと同じように、弾む動きにねじる・回るなどの動きを入れて変化を付けたり、素早い動きやストップなどで曲のリズムに変化を付けたりして続けて即興的に踊ること。
- ・友達との関わり方としては、二、三人の友達と調子を合わせたりかけ合いをしたりして即興的に踊ること。

(2) 思考力、判断力、表現力等

自己の能力に適した課題を見付け、題材やリズムの特徴を捉えた踊り方や交流の仕方を工夫するとともに、考えたことを友達に伝えること。

ア 自己の能力に適した課題を見付け、その課題の解決のための活動を選ぶこと。

○ 自己の能力に適した課題を見付ける例

- ・題材やリズムの特徴を知り、自己の能力に合った課題を選ぶこと。
- ・表現やリズムダンスの動きのポイントを知り、楽しく踊るための自己に合った課題を見付けること。

○ 友達のよい動きを取り入れる例

- ・よい動きを知り、友達のよい動きを自己の動きに取り入れること。

イ 課題の解決のために考えたことを友達に伝えること。

○ 友達が工夫したよいところを伝える例

- ・表したい感じや様子にふさわしい動きで踊っていたかどうかを見合い、特徴を捉えた動きや変化のある動きなどよかったところを友達に伝えること。

○ リズムダンスで工夫した動きを伝える例

- ・その時間に見付けた動きや気に入った動きを、みんなで円形などになって一緒に踊りながら伝えること。

(3) 学びに向かう力、人間性等

運動に進んで取り組み、誰とでも仲よく踊ったり、友達の動きや考えを認めたり、場の安全に気を付けたりすること。

ア 表したい感じをひと流れの動きで踊ったり、軽快なリズムに乗って全身で踊ったりする運動に進んで取り組むこと。

イ 表現やリズムダンスを行う際に、誰とでも仲よく踊ること。

- ウ 表現やリズムダンスを行う場の設定や用具の片付けを、友達と一緒にすること。
- エ 表現やリズムダンスでの友達の動きや楽しく踊るための友達の考えを認めること。
- オ 友達とぶつからないように周りの安全を確かめて踊ること。

高学年

(1) 知識及び技能

次の運動の楽しさや喜びを味わい、その行い方を理解するとともに、表したい感じを表現したり踊りで交流したりすること。

- ア 表現では、いろいろな題材からそれらの主な特徴を捉え、表したい感じをひと流れの動きで即興的に踊ったり、簡単なひとまとまりの動きにして踊ったりすること。

【 題材と動きの例 】

- 「激しい感じの題材」…生活や自然などから「激しく〇〇する」（バーゲンセール、火山の爆発、大型台風接近など）や「急に〇〇する」（ロボットが壊れた、竜巻発生、怒りの爆発など）などの変化や起伏のある動きを含む題材
- 「群（集団）が生きる題材」…生活や社会、自然などから「祭り」、「スポーツの攻防」、「出口を探せ！」などの特徴的な群の動きや迫力を生かせる題材
 - ・題材の特徴の捉え方としては、題材から動きの変化や起伏の特徴を捉え、そこに感情の変化や起伏を重ねていけるようにする。例えば、「火山の爆発」で、エネルギーの集中と不規則な爆発を繰り返す動きの中に自然への畏れの感情を重ねたり、「スポーツの攻防」で、対立・対応した動きから決定的な瞬間へ展開する動きの中に、勝者と敗者の感情の対比を重ねたりするなどである。
 - ・ひと流れの動きへの工夫の仕方としては、表したい感じやイメージを、素早く走る - 急に止まる、ねじる - 回る、跳ぶ - 転がるなどの動きで変化を付けたり繰り返したりして、激しい感じや急変する感じをメリハリ（緩急・強弱）のあるひと流れの動きにして即興的に踊ること。
 - ・群の動きの工夫の仕方としては、集まる（固まる）- 離れる、合わせて動く - 自由に動くなど、表したい感じやイメージにふさわしい簡単な群の動きでひと流れの動きにして即興的に踊ること。
 - ・簡単なひとまとまりの動きへの工夫の仕方としては、表したい感じやイメージを強調するように、変化と起伏のある「はじめ - なか - おわり」の構成や群の動きを工夫して、仲間と感じを込めて通して踊ること。

○ 「多様な題材」・・・「わたしたちの地球」、「ニュース〇〇」、「〇月×日、私のダイアリー」など、社会や生活のいろいろな印象的な出来事から個人やグループで選んだ関心のある題材

- ・題材の特徴の捉え方としては、社会の出来事や何気ない日常生活の中から個人やグループで関心のある印象的な出来事を独自に捉えるようにすること。
- ・動きの誇張や変化の付け方としては、表したい感じやイメージを、素早く走る - 急に止まる、ねじる - 回る、跳ぶ - 転がるなどの差のある動きや急変する動きを入れるなどして、変化とメリハリ（緩急・強弱）のあるひと流れの動きにして即興的に踊ること。
- ・群の動きの工夫の仕方としては、集まる（固まる）- 離れる、合わせて動く - 自由に動くなど、表したい感じやイメージにふさわしい簡単な群の動きでひと流れの動きにして即興的に踊ること。
- ・簡単なひとまとまりの動きへの工夫の仕方としては、表したい感じやイメージを強調するように「はじめ - なか - おわり」の構成や群の動きを工夫したり、特にラストシーンを印象的にしたりして、個人やグループの持ち味を生かした簡単なひとまとまりの動きにして、仲間と感じを込めて通して踊ること。

イ フォークダンスでは、日本の民踊や外国の踊りから、それらの踊り方の特徴を捉え、音楽に合わせて簡単なステップや動きで踊ること。

【 踊りと動きの例 】

○ 日本の民踊

それぞれの地域で親しまれている民踊や日本の代表的な民踊の中から、軽快なリズムの踊りや力強い踊りなど、特徴や感じが異なる踊りや簡単な動きで構成されている踊り。

- ・日本の民踊に共通する特徴やそれぞれの踊り方の特徴を捉え、構成された基本的な踊り方を身に付けて踊ること。
- ・阿波踊り（徳島県）や春駒（岐阜県）などの軽快なリズムの踊りでは、軽快な足さばきや手振りで踊ること。
- ・ソーラン節（北海道）やエイサー（沖縄）などの力強い踊りでは、低く踏みしめるような足取りや腰の動きで踊ること。

○ 外国のフォークダンス

世界の国々で親しまれている代表的なフォークダンスの中から、特徴や感じが異なる踊りや簡単な隊形・ステップ・組み方で構成される踊り。

- ・マイム・マイム（イスラエル）などのシングルサークルで踊る力強い踊りでは、みんなで手をつなぎ、かけ声をかけて力強くステップを踏みな

がら移動して踊ること。

- ・コロブチカ（ロシア）などのパートナーチェンジのある軽快な踊りでは、パートナーと組んでスリーステップターンなどの軽快なステップで動きを合わせたり、パートナーチェンジをスムーズに行ったりしながら踊ること。
- ・グスタフス・スコール（スウェーデン）などの特徴的な隊形と構成の踊りでは、前半の厳かな挨拶の部分と後半の軽快なスキップやアーチくぐりなどの変化を付けて、パートナーや全体でスムーズに隊形移動しながら踊ること。

(2) 思考力、判断力、表現力等

自己やグループの課題の解決に向けて、表したい内容や踊りの特徴を捉えた練習や発表・交流の仕方を工夫するとともに、自己や仲間の考えたことを他者に伝えること。

ア 自己やグループの課題を見付け、その課題の解決の仕方を考えたり、課題に応じた見合いや交流の仕方などを選んだりすること。

○ 自己やグループの課題を見付ける例

- ・表したい感じやイメージが表れているか、踊りの特徴を捉えて踊れているかなど、グループの仲間や他のグループの踊りを見て、自己やグループの課題を見付けること。

○ 課題に応じて動きを選ぶ例

- ・「表したい感じやイメージを強調する」という課題に応じて、素早く - ゆっくり、ねじる - 回る、跳ぶ - 転がるなどの差のある動きや群の動きなどで変化を付ける方法を選ぶこと。

○ 課題にふさわしい簡単なひとまとまりの動きを構成する例

- ・「表したい感じやイメージが伝わりにくい」という課題に応じて、「はじめ - なか - おわり」で一番盛り上げたい場面を明確にし、急変する場面や取り入れる群の動きを選ぶこと。

○ 課題に応じた見合いや交流の仕方を工夫する例

- ・表したい感じやイメージが表れているか、踊りの特徴を捉えているかなどを確認するために、ペアのグループやクラス全体で見合ったり、一緒に踊って見合いながら交流したりするなどの工夫を選ぶこと。

イ 課題の解決のために自己や仲間の考えたことを他者に伝えること。

○ 表現で工夫した成果を他者に伝える例

- ・表したい感じやイメージにふさわしい動きになっているかをペアのグループやクラス全体で見合い、よくなったところを伝えること。

○ フォークダンスで身に付けた踊りの特徴を他者に伝える例

・ペアのグループやクラス全体で踊り、踊りの特徴がでているかを伝えること。

(3) 学びに向かう力、人間性等

運動に積極的取り組み、互いのよさを認め合い助け合って踊ったり、場の安全に気を配ったりすること。

- ア 表したい感じやイメージを表現したり、日本の民謡や外国のフォークダンスで交流したりする運動に積極的に取り組むこと。
- イ 表現やフォークダンスに取り組む際に、互いの動きや考えのよさを認め合うこと。
- ウ 表現やフォークダンスにグループで取り組む際に、仲間と助け合うこと。
- エ 表現やフォークダンスを行う場の設定や用具の片付けなどで、分担された役割を果たすこと。
- オ 活動する場所の危険物を取り除くとともに、仲間とぶつからないよう、場の安全に気を配ること。

② 授業で実施する内容

表現遊び・リズム遊び

コミュニケーション（心と体ほぐし）

(1) 円形コミュニケーション

- ・全員で一つの輪になって座り、前の人の体を揺すったり肩へタッチしたりする。
- ・全身の力を抜いて心も体もリラックスする。
- ・相手に身をゆだねるように体を倒す。

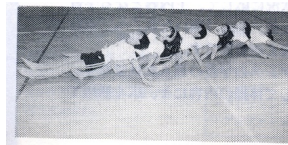
◆「アー」と声を出しながら背中をトントン、声もふえるね。



◆前の人に寄りかかって、背中にみみを当てて・・・体の音が聞こえるかな？



◆力を抜いて寝てみよう。体の重さを感じて、ぐったり。



◆「腹で笑う」の伝染。笑うとこんなにおなか動くんだね。



(3) 自己紹介ダンス

- ・軽快な音楽に乗って2人組で手をつないだり、掛け合いをしたりして全身を使って踊る。
- ・相手を替えながら楽しく踊る。
- ・名前を伝え合う場面をつくり、コミュニケーションをとる。

【使用曲】

アクア「ハッピー・ボーイズ&ガールズ」

【踊り方】括弧内の数字はカウント

前奏：2人で手をつないでリズムをとる。

両手を打つ（1）右手を打つ（2）両手を打つ（3）左手を打つ（4）
膝を打つ（5・6）両手を打つ（7・8）

右肩がすれ違うようにU字に回る（1～7）

元に戻ったらハイタッチしながら「へい！」という（8）

左肩がすれ違うようにU字に回る（1～7）

元に戻ったらハイタッチしながら「へい！」という（8）

右方向へ体を曲げながら2歩進む（1～4）

左方向へ体を曲げながら2歩進む（5～8）

Aさんが「Aです！」と自分の名前を言いながら右手を出す（1・2）

Bさんが「Bです！」と自分の名前を言いながら右手を出す（3・4）

2人で「ファイブ・シックス・セブン・エイト」と言いながら右腕を打つ（5・6・7・8）

Aさんが「Bさん」と相手の名前を言いながら左手を出す（1・2）

Bさんが「Aさん」と相手の名前を言いながら左手を出す（3・4）

2人で「ファイブ・シックス・セブン・エイト」と言いながら左腕を打つ（5・6・7・8）

その人と別れて違う人と出会い（1～16）、最初から繰り返す。



子どもの遊びから即興的な表現遊びへ

(1) じゃんけん

「体じゃんけん」

- ・先生の真似をして体じゃんけんをする (大きなポーズで)。
- ・自分で工夫した体じゃんけんをする (低い・高い姿勢、足を上げるなど)。
- ・人の動きを見合う。

「動物じゃんけん」

- ・2人組で動物のポーズでじゃんけんをする。
 - ・「アルプス一万尺」の曲に合わせて踊る。
 - ・勝ち負け、あいこの動きを決めて踊る。
- たぬきのポーズ
きつねのポーズ
ぞうのポーズ

(2) 遊び歌「だるまさんが転んだ」

- ・「だるまさんが転んだ」の掛け声で身体の色々な部位を使いピタッと止まる。
- ・違う止まり方をする (低い姿勢、高い姿勢、ねじれた姿勢、後ろ向きなど)。
- ・動物や忍者などお題を出して止まる。
- ・2人組や数人のグループで体の部位を付けて止まる (オブジェ)。

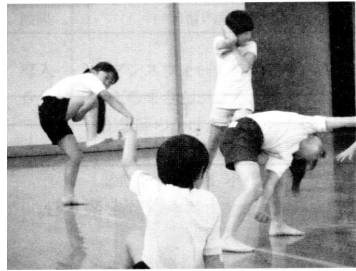


図 52 だるまさんが転んだ (森, 2012)

(3) 身近な素材「新聞紙」

① 新聞紙で遊ぶ

新聞紙を体に付けて走ったり、投げて体でキャッチしたりするなど新聞紙を使って自由に動くことを楽しむ。

◆ 新聞紙を高く飛ばして → 自分もジャンプ → 落ちる前にくぐり抜けたり、体で受け止める。



「持って走る→飛ばす（とぶ）→くぐり抜ける」と続けて何回か繰り返すとダイナミックになるよ。

◆ 新聞紙を持って走る、クルクル回る。 ◆ 落とさないように走る - 体のいろいろなところにつけて。



図 53 新聞紙の操り方① (村田, 1998)

② 新聞紙になって動く

- ・新聞を扱うときは、メリハリ（緩急・強弱）のある言葉をかけながら繰り返す。
- ・はじめはゆっくり動きながら、体の色々な部位を使うように言葉かけをする。

【新聞紙をあやつる 言葉かけの例】

新聞紙を右へひらひら 左へひらひら 前にふわへっ。

ピタッ ビンビン（新聞紙を伸ばす）。

今度はギュッとねじるよ。 ギュッ 反対にねじるよ。 ギュッ

新聞紙をたたむよ。

2つ折り、4つ折り、16折り、もっと小さく・・・。

今度はのぼしていくよ。 パタッ パタッ。

つまみ上げるよ（新聞のまん中、端っこなど）。

それ～（上に投げる）ふわへっ。 落ちた。

ぐるぐる丸めるよ。 グチャグチャグチャ。 ボールになってコロロン。

上に投げるよ ボーン。

今度は伸ばすよ。 ゆっくりゆっくりだんだん広がっていくよ。

ピンピン アイロンをかけるよ。

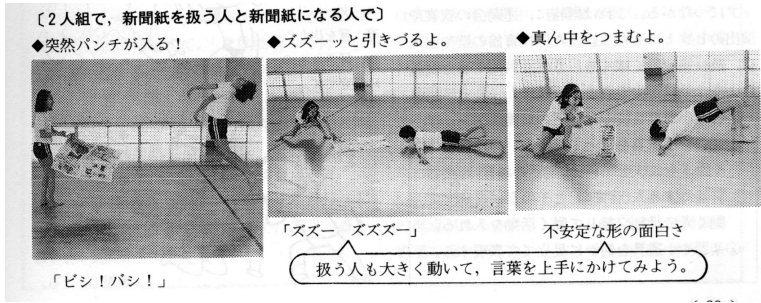


図 54 新聞紙の操り方② (村田, 1998)

表現運動

表現運動をよい動きにするためのポイント

- 動きを連続させる
 - 動きを2～3回繰り返す
- 動きにメリハリをつける
 - 動きに緩急をつける
- 動きに変化をつける
 - ・方向や場の使い方を变化させる。
 - ・ねじる、回る、跳ぶなどをして体の状態や部分を多様化させる。
 - ・素早く、ゆっくり、急に止まるなどリズムや速さの変化をつける。
 - ・離れる、くっつく、対比する、かけ合うなど二人やグループでの動きに変化を付ける。

【空間（場）のくずし】

方向や場の使い方の变化。心身の解放は、空間のくずしから。

人のいないところへ。自分の居場所をつくらない。



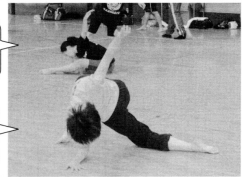
「ハマチの養殖状態」から脱皮！
「体操隊形」の落とし穴？

【体のくずし】

ねじったり、回ったり、跳んだりして、体の状態をいろいろ考えてみよう（体の状態や部分の多様化、非日常の動き）。

体の状態をはっきり変えてみよう。

踊る木（棒状態）からの脱皮！



【リズムのくずし】

素早く、ゆっくり、急に止めてなど（リズムや速さの変化がメリハリのある動きへ）。



素早い動きを入れると、動きが生き返る。メリハリがダンスの生命だ。

【人間関係のくずし】

離れたたり、くっついたり、反対にしたり、くぐりぬけたり、まねし合ったり、かけ合ったりする。



1人ではできない動きに挑戦！動きが立体的になる。

図 55 4つのくずし (村田, 2011)

題材のイメージの広げ方

- ・体験したことや観察したことをもとにイメージを起こす。
- ・本や絵本からイメージを広げる。
- ・VTR やインターネットからイメージを広げる。

題材「忍者」の作品作り

- (1) 出された忍者のイメージをイメージバスケットとしてまとめる

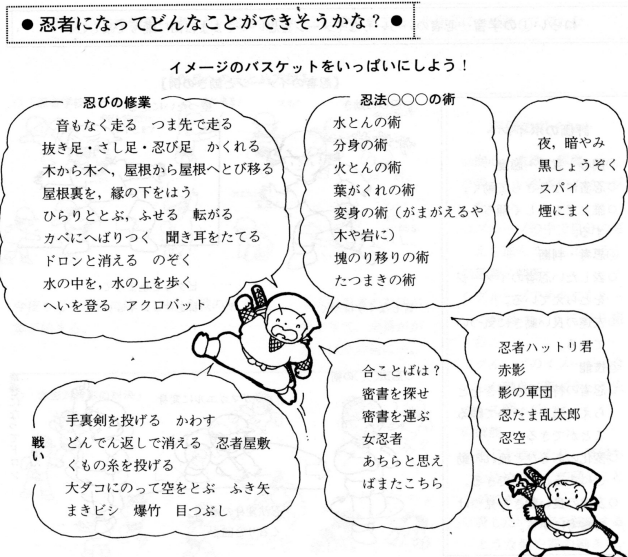


図 56 忍者 イメージバスケット (村田, 1998)

- (2) 忍者の動きを捉えた多様な言葉かけで、忍者になりきってダイナミックに踊る

- ・質感の違う動き(差のある動き)を取りあげて踊る。
- ・流れが途切れないようにして踊りを楽しむ。

【動きの特徴を捉えた言葉かけ】

低い姿勢で忍び込むぞ。

ササササーッ。 走って ビタッと止まって 辺りをキョロキョロ。

敵が来た。 素早く伏せろ。

屋根の上をひらりひらりと飛び越えろ。

お堀にドボン。すいとんの術だ。ブクブクブク 向こうの岸まで行くぞ。

扉に飛び移る。 あ! 敵だ! 術の応戦。

(3) 忍者の表現カルタを使い、戦いや術など2人組で対決・対立して即興的に踊る

◆忍びや対決…緊迫感のある「忍び」の動きや、スリリングな「対決（戦い）」の動き

【気配を消して忍び込む】

・音もなく走る、ピタッと止まる



・ヒラリ、ヒラリ、隠れる



・石垣や塀を登る



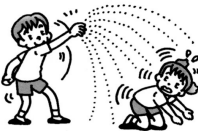
【手裏剣や刀で戦う】



【水の中で戦う】

◆危機一髪！忍法〇〇の術…術による奇想天外な急変した動き

【忍法！くもの糸】



【骨抜き術】



【たつまきの術】



図 57 2人組の忍者の動き（村田，2011）

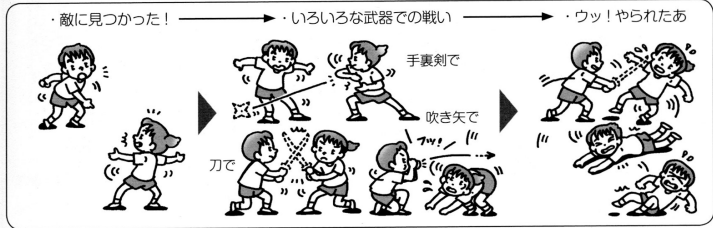
(4) 人の動きを見合う（半分ずつ）

(5) グループで変化のある術を2〜3個つなぎ、はじめ（忍び込み）とおわり（退散）をつけてひと流れの動きにする

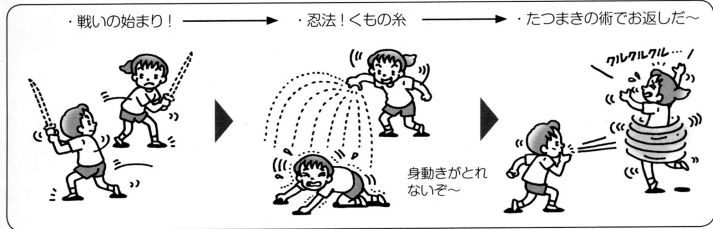
・動きのポイントを知り（メリハリ・誇張・くずし）を押さえながら、変化のある「ひと流れの動き」で即興的に踊る。

変化をつけた「ひと流れの動き」の例

◆忍びや対決



◆忍法〇〇の術



◆密書を探せ!



図 58 ひと流れの動き (村田, 2011)

(6) グループの作品の発表と鑑賞

- ・表したい場面ごとに3〜4人組をつくる。
- ・表したい場面を中心に、「はじめ」と「おわり」を工夫して踊る。
- ・ペアグループで見合う。
- ・表したい感じが生きるようにグループで練習する。
- ・全体で発表会をして見合う。

簡単な「ひとまとまりの動き」の例

◆分身の術で大逆転！



◆すごわざ忍者



◆密書はどこだ！



図 59 ひとまとまりの動き (村田, 2011)

リズムダンス

リズムダンスの指導法

(1) リズムダンスの動きのポイント

- ・軽快なロックやサンバのリズムの特徴を捉えて、2人組で即興的に踊る。

ロック・・・「ンタ（1拍）ンタ（1拍）」の弾みや後打ち（アフタービート）のリズム
 サンバ・・・「ンタッタ（1拍）ンタッタ（1拍）」のシンコペーションと表したい感じにふさわしい簡単な群の動き。

- ・スキップなどで弾む動きを中心に、ねじる・回る・移動するなど動きを繰り返して即興的に踊る。

- ・友達と向かい合って手をつなぎ、かかわり合って即興的に踊る。

(2) リズムダンス作品創作

- ・一人ひとりが主役になれるダンスの工夫。
- ・動きを繰り返す。
- ・動き、空間、リズムなどに変化を付ける。
- ・隊形を工夫する。
- ・グループで協力し合い、楽しんで創作する。

(3) 発表と鑑賞

- ・学習の成果を確認し、互いの良さを認め合い、次への意欲を高める。
- ・児童の発達段階に応じて、効果的な発表の場を設ける。
- ・達成感と意欲を持たせるフィードバック（評価と意見交換）を大切にす。

ロックのリズムによって

- ・「ンタンタ」の弾みや後打ち（アフタービート）のリズムの特徴を捉えて踊る。
- ・へそ（体幹）を中心に弾んだり、リズムを捉えて踊る。

【ロックのリズム 踊り方の例】

①両手をつないで (16)

その場ではずんだり、体をねじったり、自由に動く。



②手のたたき合い (8×2)



拍手 (1) → 相手と右手
(2) → 拍手 (3) → 相手と
左手 (4) → 背中 (5) →
拍手 (6) → 両手で打ち合う
(7・8)

パートナーチェンジ (16)

前のパートナーと別れて移動し、新しいパートナーと組む。

⑥手をつないで自由に踊る (16)



・2人で踊る時は相手と顔を見合わせて、離れないように。
・かけ声をかけると楽しいよ。
・誰でも組んで踊ろう。同じ踊りでも人によって“ノリ、か違って面白いね。”

③スキップでドーシードの移動 (8×2)



スキップで2人が離れないように相手を見よう

④向かい合ってウェーブ (8×2)



小さくウェーブ (8呼間)
右手で4、左手で4

⑤背中合わせのポーズ (8×2)



出した足をもどして向かい合って小さくはずむ。(3・4、7・8)



2人とも右足を大きく出して背中合わせで大きくポーズ (1・2) 左足で反対に (5・6)



大きくウェーブ (8呼間)
ジャンプして大きく、右手で4、左手で4

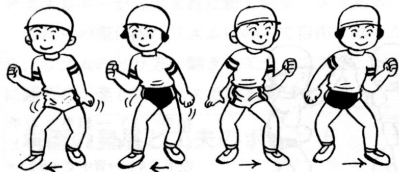
図 60 ロックの動き (村田, 1998)

サンパのリズムにのって

- ・へその前後ゆれのステップをしながら全身で弾むように踊る。
- ・2拍子「ウンタッタ」の弾みや腰のスイングをして踊る。

【サンパのリズム 踊り方の例】

①右左にステップ・クローズ（8呼間）



右足から右へステップ(1)、左足を右足につける(2)、もう一度繰り返す(3・4)。左足から左ステップ(5)、右足を左足につける(6)、2回(7・8)。

○ステップのときは腰を横にスイングするように。
○ステップは小さく上下にはずむようにリズムにのる。

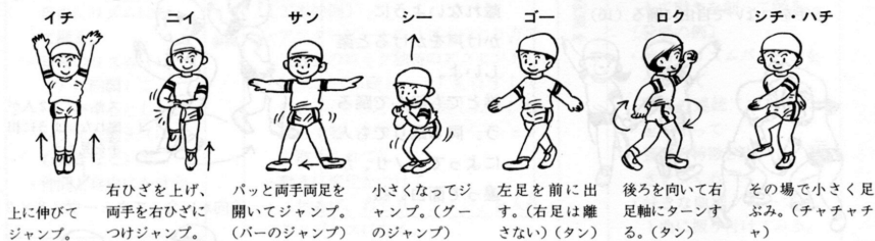
②前にサンバステップ(8) ③後ろにスキップとポイント(8)



右足から前へサンバのステップ4歩。サンバは(1ト2)のリズムで腰を前後にスイングし、上体をねじるようしてステップする。

後ろへスキップ4歩で下がる(1~4)。スキップは上にはずみながらはぎれよくやる。次に大きくポイント右(5・6)左(7・8)。

④ジャンプの連続とターン(8)―この踊りのむずかしくて面白い部分、1つ1つははっきり動く



上に伸びてジャンプ。

右ひざを上げ、両手を右ひざにつけジャンプ。

バツと両手両足を開いてジャンプ。(バーのジャンプ)

小さくなってジャンプ。(グーのジャンプ)

左足を前に出す。(右足は離さない)(タン)

後ろを向いて右足軸にターンする。(タン)

その場で小さく足ぶみ。(チャチャチャ)

図 61 サンバの動き (村田, 1998)

フォークダンス

フォークダンスの指導法

- (1) 取り上げた踊りの国(土地がら)について知る
- (2) 踊りの簡単な由来について知る
- (3) 踊り方を学ぶ
 - ・特徴的なステップ
 - ・踊り方
- (4) 交流の仕方について知る
 - ・隊形(一重円、二重円など)
 - ・目を合わせて、挨拶、コミュニケーション
- (5) 学習の進め方

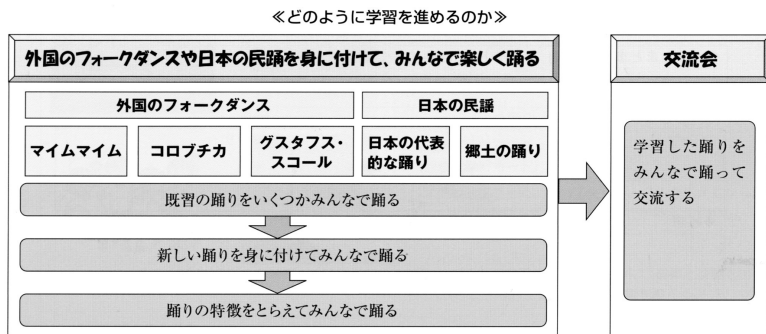


図 62 フォークダンスの学習の進め方 (文部科学省, 2013)

キンダーポルカ (ドイツ)

(1) 踊りの特徴

キンダーは「子ども」の意味であり、ドイツの最もやさしいフォークダンスの1つである。緩やかな曲調に合わせて、すぐに踊ることができる。

(4/4拍子, 前奏 16 呼間, 踊り 64 呼間×6 回)

(2) 隊形

一重円パートナーと向かい合う。男子は反時計回りに、女子は時計回りに向き、両手を横に伸ばして取り合う。

(3) 主なステップ

ステップ・クローズ、スタンプ、クラップ、ホップ、ヒール・ポイント

(4) 踊り方

① スライドとスタンプ・・・32 呼間

男子は左足から、女子は右足から円心に向かってスライドを3回、内側の足から2回交互にスタンプをし、1拍休む(8呼間)。

男子は右足から、女子は左足から円外に向かって①を繰り返す(8呼間)。

もう1度繰り返す(16呼間)。

② 膝打ちと拍手・・・16 呼間

腰をかがめ、両手で膝を1回たたく(ア)。

膝を伸ばし、胸の前で拍手1回(イ)。

パートナーと両手を3回たたき、1拍休み(ウ)。

(ア)(イ)(ウ)をもう1度繰り返す(8呼間)。

③ 指差し・・・8 呼間

右足の踵を前に出し、リズムカルに拍子を取りながら、右手の人差し指でパートナーを3回指さす。1拍休み(エ)。

(エ)を左手左足で行う。

④ 次の人と・・・8呼間

男女とも左足から、軽い駆け足4歩で、右肩すれ違いに通り抜ける(4呼間)。

新しいパートナーと左足からスタンプを3回して1拍休む(4呼間)。

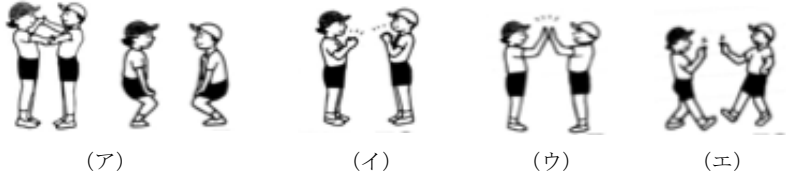


図 63 キンダーポルカ (中四国小学校体育連盟, 2010)

タタロチカ (ロシア)

(1) 踊りの特徴

ロシアのタタール地方の踊りである。テンポは速いが、楽しくてやさしい踊りなので、ジェンガのように雰囲気を楽しみながら踊る。

(4/4拍子, 前奏16呼間, 踊り64呼間×6回)

(2) 隊形

一重円を作り、全員円心を向く。

(3) 主なステップ

ランニング・ステップ、ヒール・ポイント、後ろ蹴り出し、掛け声(ヤクシ)

(4) 踊り方

① 拍手と右回り・左回り・・・16呼間

右肩のところで拍手1回、1拍休み。左肩のところで拍手1回、1拍休み(ア)。

両手を体側に下ろし、手のひらを下に向け、右足から駆け足4歩で右へ1回りする(8呼間)。

①を繰り返すが、左肩拍手、右肩拍手、左足から左へ1回りする(8呼間)。

② 拍手と踵でトントン・・・8呼間

①と同じく右左と拍手をして、両手を高く上げ、左足を前に出して、右左右左と踵を付けて跳ぶ(イ)。

③ 拍手と後ろへける・・・8呼間

左手と拍手、両手を①と同じように下げ、上体を少し前に倒し、右左右左と4回足を後ろへけり出す(ウ)。

④ 膝打ちと「ヤクシー！」・・・16呼間

軽く膝を曲げて中腰になり、自分の膝の少し上の部分を両手で6回たたく。両手を交差して胸の前に当て、背筋を伸ばし勢いよく両手を斜め上に開く。このとき「ヤクシー！」とかけ

声をかける（エ）。

④を繰り返す（8呼間）。

⑤ 駆け足・・・16呼間

全員、手をつなぎ、反時計回りに右足から16歩駆け足で回る。

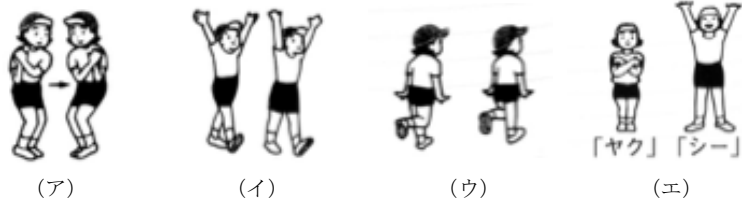


図 64 タタロチカ（中四国小学校体育連盟，2010）

引用文献

- 中四国小学校体育連盟 (2010) 表現運動Ⅳ フォークダンス解説書. 文教社.
- 藤井喜一 (2009) 上がり技. 高橋健夫・藤井喜一・松本格之祐 編著 新学習指導要領準拠 新しい鉄棒運動の授業づくり. 大修館書店. Pp.14-25.
- 池田延行・古井邦一 編著 (2013) 教育技術 MOOK オール図解でわかりやすい! 器械運動・水泳・陸上運動 指導のポイントと支援の方法. 小学館.
- 稲木 努 (2011) ベースボール型ゲーム [選択②: ティーボール・ソフトボール]. 藤崎 敬・奈尾 力 編著 新版 小学校体育 イラストで見る全単元・全時間の授業のすべて 5年. 東洋館出版社. Pp.258-279.
- 岩下和夫 (2011) かけっこ・リレー. 藤崎 敬・岩下和夫 編著 新版 小学校体育 イラストで見る全単元・全時間の授業のすべて 4年. 東洋館出版社. Pp.24-35.
- 北村雅之 (2011a) 幅跳び、高跳び. 藤崎 敬・菅原健次 編著 新版 小学校体育 イラストで見る全単元・全時間の授業のすべて 3年. 東洋館出版社. Pp.188-201.
- 北村雅之 (2011b) 幅跳び・高跳び. 藤崎 敬・岩下和夫 編著 新版 小学校体育 イラストで見る全単元・全時間の授業のすべて 4年. 東洋館出版社. Pp.188-201.
- 松本格之祐 (2008) 前転・後転グループの技. 高橋健夫・藤井喜一・松本格之祐・大貫耕一 編著 新学習指導要領準拠 新しいマット運動の授業づくり. 大修館書店. Pp.8-21.
- 三木 肇・古和 悟・渡辺 伸・北川 隆 (2009) マット運動の授業づくり. 高橋健夫・三木 四郎・長野淳次郎・三上 肇 編著 器械運動の授業づくり. 大修館書店. Pp.25-75.
- 文部科学省 (2008a) 教師用指導資料 小学校体育 (運動領域) まるわかりハンドブック 低学年 (第1学年及び第2学年).
http://www.mext.go.jp/a_menu/sports/jyujitsu/1308041.htm (2017年10月17日参照).
- 文部科学省 (2008b) 教師用指導資料 小学校体育 (運動領域) まるわかりハンドブック 中学年 (第3学年及び第4学年).
http://www.mext.go.jp/a_menu/sports/jyujitsu/1308041.htm (2017年10月17日参照).
- 文部科学省 (2008c) 教師用指導資料 小学校体育 (運動領域) まるわかりハンドブック 高学年 (第5学年及び第6学年).
http://www.mext.go.jp/a_menu/sports/jyujitsu/1308041.htm (2017年10月17日参照).
- 文部科学省 (2011) 学校体育実技指導資料 第8集 ゲーム及びボール運動. 東洋館出版社.
- 文部科学省 (2013) 学校体育実技指導資料 第9集 表現運動系及びダンス指導の手引. 東洋館出版社.
- 文部科学省 (2017a) 小学校学習指導要領 (平成29年3月公示).
www.mext.go.jp/component/a_menu/education/micro_detail/_icsFiles/afieldfile/2017/05/12/1384661_4_2.pdf. (2017年11月12日参照).
- 文部科学省 (2017b) 小学校学習指導要領解説 体育編 (平成29年7月公示).

www.mext.go.jp/component/a_menu/education/micro_detail/_icsFiles/afieldfile/2017/07/25/1387017_10_1.pdf. (2017年11月12日参照).

- 森 智子 (2012) ウォーミングアップから指導展開へ. 社団法人日本女子体育連盟 編 女子体育平成24年8・9月号保存版 ダンス指導ハンドブックIV. 社団法人日本女子体育連盟. Pp.13-44.
- 村田芳子 (1998) 心とからだをほぐして楽しく学習をスタートさせる導入の工夫. 村田芳子 編著 最新 楽しい表現運動・ダンス. 小学館. Pp.21-34.
- 村田芳子 (1998) “踊る私・表現するからだ”を実感できる多様な表現教材. 村田芳子 編著 最新 楽しい表現運動・ダンス. 小学館. Pp.35-52.
- 村田芳子 (1998) 模倣・表現運動の授業の展開. 村田芳子 編著 最新 楽しい表現運動・ダンス. 小学館. Pp.53-98.
- 村田芳子 (1998) 楽しいリズムダンスと新しいカリキュラムの工夫. 村田芳子 編著 最新 楽しい表現運動・ダンス. 小学館. Pp.99-120.
- 村田芳子 (2011) 表現における内容と指導のポイント. 黒笹慈幾 編著 教育技術 MOOK よくわかる DVD シリーズ 新学習指導要領対応 表現運動-表現の最新指導法. 小学館. Pp.8-12.
- 村田芳子 (2011) 中学年表現 忍者でござる. 黒笹慈幾 編著 教育技術 MOOK よくわかる DVD シリーズ 新学習指導要領対応 表現運動-表現の最新指導法. 小学館. Pp.24-34.
- 流尾武清 (2011) ネット型ゲーム [選択①: ソフトバレーボール]. 藤崎 敬・菅原健次 編著 新版 小学校体育 イラストで見る全単元・全時間の授業のすべて 3年. 東洋館出版社. Pp.136-149.
- 西山 守 (2011) ゴール型ゲーム [選択②: タグラグビー]. 藤崎 敬・岩下和夫 編著 新版 小学校体育 イラストで見る全単元・全時間の授業のすべて 3年. 東洋館出版社. Pp.290-303.
- 岡田和雄 (2008a) 鉄棒運動の内容と指導のポイント. 鈴木 聡 編著 新 絵でみる 鉄棒運動指導のポイント. 日本標準. Pp.25-108.
- 岡田和雄 (2008b) とび箱運動の内容と指導のポイント. 岡田和雄・藤井喜一 編著 新 絵でみる とび箱運動指導のポイント. 日本標準. Pp.29-96.
- 岡田和雄・藤井喜一 (2008) マット運動の内容と指導のポイント. 大貫耕一 編著 新 絵でみる 陸上運動指導のポイント. 日本標準. Pp.31-128.
- 岡田和雄・平林宏美・藤井喜一 (1988) 絵でみる ゲーム 指導のポイント. あゆみ出版.
- 岡田和雄・村上紀子 (2008) 陸上運動の内容と指導のポイント. 内田雄三 編著 新 絵でみる マット運動指導のポイント. 日本標準. Pp.25-117.
- 佐分利規雄 (2011) ゴール型ゲーム [選択①: バスケットボール]. 藤崎 敬・奈尾 力 編著 新版 小学校体育 イラストで見る全単元・全時間の授業のすべて 5年. 東洋館出版社. Pp.236-257.

- 坂本尚毅（2011）ゴール型ゲーム [選択①：サッカー]. 藤崎 敬・奈尾 力 編著 新版 小学校体育 イラストで見る全単元・全時間の授業のすべて 5年. 東洋館出版社. Pp.172-191.
- 清水 由（2010）小学校体育 写真でわかる運動と指導のポイント ボール. 大修館書店.
- 上谷 圭（2009）陸上運動1 短距離走「世界記録に挑戦!」. 細江文利・池田延行・村田芳子 編著 教育技術 MOOK 小学校新学習指導要領の授業 体育科実践事例集（5年6年）. 小学館. Pp.46-51.

参考文献

- 阿部利彦 監修 清水 由・川上康則・小島哲夫 編著 (2015) 気になる子の体育 つまづき解決 BOOK 授業で生かせる事例 52. 学研出版みらい.
- 藤崎 敬・萱野政徳 編著 (2011) 新版 小学校体育 イラストで見る全単元・全時間の授業のすべて 6年. 東洋館出版社.
- 藤崎 敬・奈尾 力 編著 (2011) 新版 小学校体育 イラストで見る全単元・全時間の授業のすべて 5年. 東洋館出版社.
- 細江文利・池田延行・村田芳子 編著 (2009) 教育技術 MOOK 小学校新学習指導要領の授業 体育科実践事例集 (3年4年). 小学館.
- 細江文利・鈴木直樹・成家篤史・田中勝行・寺坂民明・濱田敦志 編 (2012) 動きの「感じ」と「気づき」を大切に陸上運動の授業づくり. 教育出版.
- 乾 信之 (2016) 巧みさを発達させる幼少体育. 溪水社.
- 三木四郎 (2015) 器械運動の動感指導と運動学. 明和出版.
- 落合 優・神家一成 監修 山本儀浩・益子照正 編著 (2013) つまづきを徹底サポート! 体育授業で使える魔法の「言葉かけ」低学年編. 明治図書出版.
- 落合 優・神家一成 監修 山本儀浩・益子照正 編著 (2013) つまづきを徹底サポート! 体育授業で使える魔法の「言葉かけ」中学年編. 明治図書出版.
- 白旗和也 編著 (2011) 小学校体育授業の重点指導 低学年編. 明治図書出版.
- 白旗和也 編著 (2011) 小学校体育授業の重点指導 中学年編. 明治図書出版.
- 白旗和也 編著 (2011) 小学校体育授業の重点指導 高学年編. 明治図書出版.
- 白旗和也 編著 (2016) 小学校体育 これだけは知っておきたい「低学年指導」の基本. 東洋館出版社.
- 山本 悟・眞榮里耕太 (2008) <小学校体育>写真でわかる運動と指導のポイント とび箱. 大修館書店.

【著者】

- 田村 進 広島文教女子大学人間科学部心理学科 教授
担当箇所：第1章，第2章第1節・第2節 a) b)
- 川西 正行 広島文教女子大学人間科学部初等教育学科 教授
担当箇所：第1章，第2章第1節・第2節 c)
- 大多和幸子 広島文教女子大学 非常勤講師
担当箇所：第2章第2節 d)

小学校体育の指導と内容

2018年2月10日 初版発行

著者 田村 進
川西 正行
大多和幸子

発行所 広島文教女子大学
〒731-0295
広島県広島市安佐北区可部東 1-2-1
Tel 082-814-3191