

「みやぎっ子!元氣アップ通信」は、子どもの体力・運動能力向上に関する情報や、「みやぎっ子!元氣アップエクササイズ」の活用例などを内容として、年4回発行します。体育の指導充実や家庭への情報提供の資料に活用してください。

体づくり運動の指導充実を! 平成21年度子どもの体力向上指導者養成研修より

「子どもの体力向上指導者養成研修」は、子どもの体力向上に資する指導法について必要な知識や技術を有する指導者を養成し、各学校への支援を行うことを目的に、独立行政法人教員研修センターと文部科学省が中心となって開催している研修会です。宮城県から10名の先生方に参加していただき、6月と10月に伝達講習会を開催しました。今回は、「いろいろな動きをつくる指導部会」(体づくり運動)の中から、「体ほぐしの運動」の授業づくりと「多様な動きをつくる運動(遊び)」の単元計画作成について報告します。

研修会報告1 「体ほぐしの運動」の授業づくりのポイント

「体ほぐしの運動」の教材づくりには、手軽に誰でもできる内容で、仲間とのかかわり合いが深まりやすいこと、自分や友達の動きに気付きやすいこと、そして、みんながのびのびと楽しめることが大切です。具体的には、音楽に合わせた徒手体操などの「体操系」、用具を使った「遊戯系」、個人やグループで動作する「チャレンジ系」などの実践例が紹介されました。

研修会でいった運動

体操系

背中合わせて大きく伸びをする。



少し開脚してもよい。

ストレッチは、2人組だと効果抜群!!

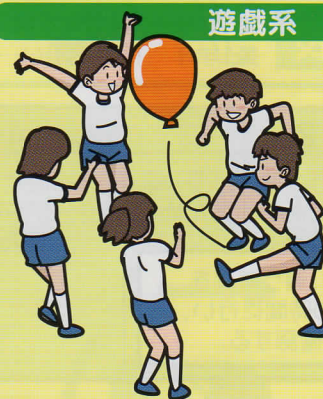


軽快な音楽にのって



遊戯系

風船を手だけで、足だけで、頭だけで…。いろいろな動きを引きだそう

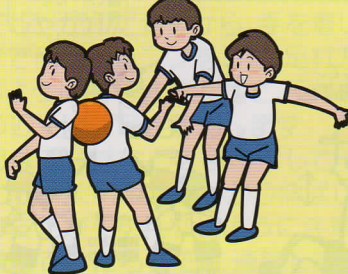


チャレンジ系

ボール運び

新聞を落とさないように走ろう!

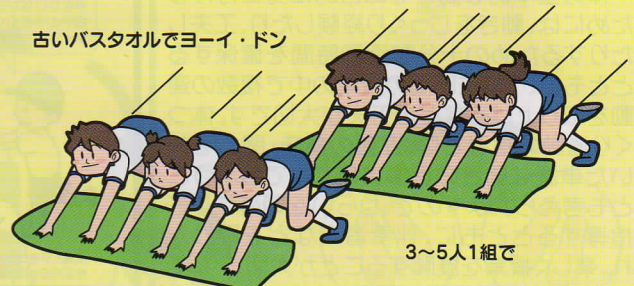
みんなのスピードを合わせて!



2人から2人へ手を使わずに。



古いバスタオルでヨーイ・ドン



3~5人1組で

体育館や廊下の端から端まで

(文部省「学校体育実技指導資料第7集 体づくり運動」(平成12年3月)に数多く紹介されています。)

体ほぐしの運動学習では、誰でもできる易しい運動を取り上げ、いろいろな運動をまず「やってみる」ことからスタートします。子どもたちが主体的に取り組む学習をつくり出し、発展的に運動を工夫しながら楽しんでいく学習過程に発展させていきましょう。授業計画は、単独単元として構成する他、「多様な動きをつくる運動(遊び)」と組み合わせる方法や他の運動領域の導入として構成するといった工夫ができます。いずれの場合も、「体ほぐしの運動」の「気付き」「調整」「交流」の3つのねらいを押さえることが大切です。

研修会報告2 多様な動きをつくる運動(遊び)の単元計画立案のポイント

新学習指導要領では、「体力の向上」に向けた指導の観点から「体づくり運動」の開始時期を小学校低学年とし、内容に「多様な動きをつくる運動(遊び)」が導入されます。平成23年度の完全移行に向けて、各学校では年間指導計画の作成が進められていると思いますが、今回は「子どもの体力向上指導者養成研修」の資料から、「多様な動きをつくる運動(遊び)」の単元計画立案のポイントを紹介します。

領域の内容			
学年	体づくり運動		
1・2 学年	多様な動きをつくる運動遊び ア.体のバランスをとる運動遊び イ.体を移動する運動遊び ウ.用具を操作する運動遊び エ.力試しの運動遊び		
	3・4 学年	多様な動きをつくる運動 ア.体のバランスをとる運動 イ.体を移動する運動 ウ.用具を操作する運動 エ.力試しの運動 オ.基本的な動きを組み合わせる運動	
		5・6 学年	体力を高める運動 ア.体の柔らかさ及び巧みな動きを高めるための運動 イ.力強い動き及び動きを持続する能力を高めるための運動

単元計画作成のポイント

イベント1
1時間の中にいくつかのねらいを入れること。
子どもたちの興味や関心の持続、心身の発達段階を配慮することが大切です。

イベント2
単元の中に、学習した運動(遊び)の中から、「自分がやりたい運動(遊び)を選んで行う」という時間をとること。
子どもたちが初めて経験する動きの場合は、どんな動きなのかわかっていないと、動きのコツをつかむことが困難なので、「動きを確認しながら運動をする時間」を設定することが必要です。動きのコツをつかんでいるようであれば、子どもたちの興味・関心に応じて、「動きを選び、工夫しながら運動する時間」を設定してみましょう。

イベント3
1年間の中で、4つ(中学年は5つ)の内容を行うこと。

単元計画表 第1学年～第4学年では、授業時数が増えるので、12～15時間程度を目安に計画します。
第1学年 12時間扱い…6時間ずつ2回に分けて行う計画の例

前期	1	2	3	4・5・6
	バランス力だめし	バランス力だめし	バランス力だめし	1～3時でやった遊びで自分がやりたい遊びを選んで行う。
1～3時は、違う遊びをそれぞれの時間に行い、動きを確認する。				

後期	1	2	3	4・5・6
	体の移動 用具の操作	体の移動 用具の操作	体の移動 用具の操作	1～3時でやった遊びで自分がやりたい遊びを選んで行う。
1～3時は、違う遊びをそれぞれの時間に行い、動きを確認する。				

学習の進め方

体の基本的な動きを総合的に身に付けるためには、動きをじっくり経験したり、工夫したりするための十分な活動時間を確保するとともに、1単位時間の授業の中で複数の運動を取り上げるなどの工夫が大切です。体づくり運動の指導では、児童の興味・関心を欠いた単調な動きの反復に終わってしまうことも考えられますので、ねらいを明確にして指導するとともに、伴奏音楽などを取り入れ、楽しく授業を展開することが大切です。

また、文部科学省で配布した「多様な動きをつくる運動(遊び)」のパフレットも十分活用して、いろいろな動きを経験させましょう。

文部科学省のパフレット(右写真)は、中心のピンク色の部分が小学校学習指導要領解説(体育編)の中に例示されている動きで、その動きから矢印のように発展させた動きが例示されています。

座る、立つなどの動き

声をかけながら、相手の手を引く力やタイミングを考えよう。

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こと。

用具を使って

軽くボールを押しよう。

立つ

座る

移動したり回転したり

ボール等ははさんで。

動きのポイント

- ・足がずれないように膝を揃える。
- ・ひざを曲げ、相手の背中を自分の背中で押す。

ゲームをしてみよう

立ち上がってジャンケンポン。

とんりの人の腕をグッと引きながら立とう。つま先を合わせよう。

両手を上に思い切り振りあげて、反動をつかって立とう。

友達と手をつなぎながら、片足で立ったり座ったりすること。

※中学年の例示

眼を合わせて立ち上がる。

はじめに

器械運動は、技ができるようになったり、新しい技に挑戦したりするときに楽しさや喜びを味わうことができる運動であるといわれます。子どもたちが技の達成に向けて積極的に学習することを通して、体の動きをコントロールする能力、柔軟性や筋力の発達にもつながっていくことが期待されます。

器械運動の学習にあたっては、快適に、楽しく技に取り組めるような配慮が大切です。そのためには、安心して技に取り組めるような学習場面の設定とともに、技に挑戦するための基礎となる動き方、運動感覚を段階的に子どもたちに身に付けさせておくことが必要です。

「足打ち」から技の基礎的な運動感覚づくりへ

『みやぎっ子!元気アップエクササイズ』のNo.12足打ち(図1)は、器械運動のいろいろな技につながる基本的な動きです。この動きを変化させたり、応用させることによって、いろいろな技の学習にそれぞれ必要な基礎的な運動感覚づくりに役立てることが出来ます。

倒立や側方倒立回転の運動感覚づくりとして

マット運動の倒立の感覚づくりとして足打ちを行うときは、声かけや手拍子、タンバリンなどを使ってタイミングを合図してあげるのがよいと思います。

そして、足打ちで、空中で足を打つ回数を1回から2回、さらには3回と増やしていきましょう。足を打つ回数を増やすには、足を高く上げることも必要ですし、手の上(鉛直線方向)にからだ(肩や腰)が乗っかるような姿勢をとることも必要です。足のジャンプの強さだけで足打ちの回数が増えないときは、足を手の方に近づけて構えてみましょう。そこから上方向に足でジャンプして、腰を持ち上げることができれば、上半身がより逆さに近づくとともに、足を上げやすくなり、空中での足打ちの回数を増やすことができます(図2)。このときに、腕をしっかり伸ばして、バランスが前にくずれないように注意しましょう。慣れてきたら足音がしないように足をそっと下ろしましょう。

空中で足を3回打つ足打ちができれば、逆さに近い姿勢でからだを手でしっかり支えられるという、倒立の基礎的な感覚づくりとしては十分だと思います。また空中での足打ちを1回、次は2回、その次は3回、というように1回ずつ回数を増やしながらいズミカルに連続して行うのもよいでしょう。

腰をしっかり持ち上げるような足打ちに慣れてくると、側方倒立回転や、その前段階である腕立て横跳び越しの感覚づくりの動きにも応用することができます。このときは、両手を着いて、両足をそろえて(または軽く開いて)左手か右手どちらかの近くに置いてしゃがんだ姿勢から、手を着いたままで両足ジャンプをして、足打ちと同じように腰を持ち上げて、反対側の手の近くに両足で着地します(図3)。最初はフープなどを目印にしてもよいと思います。腕をしっかり伸ばして、手の支えがくずれないように注意して、慣れてきたら左右に連続して行ってみましょう。スムーズに連続できるようになったら、腰だけでなく足も高く持ち上がるようにしましょう。

<次号に続く>

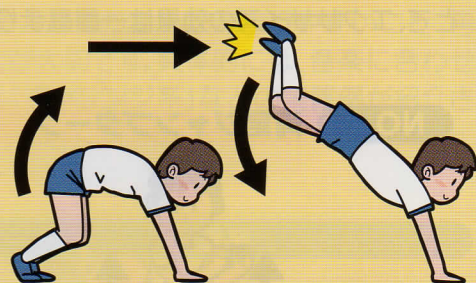


図1

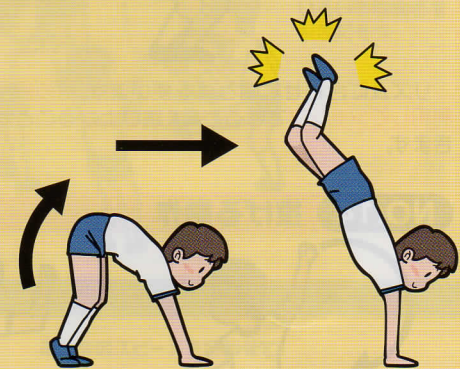


図2

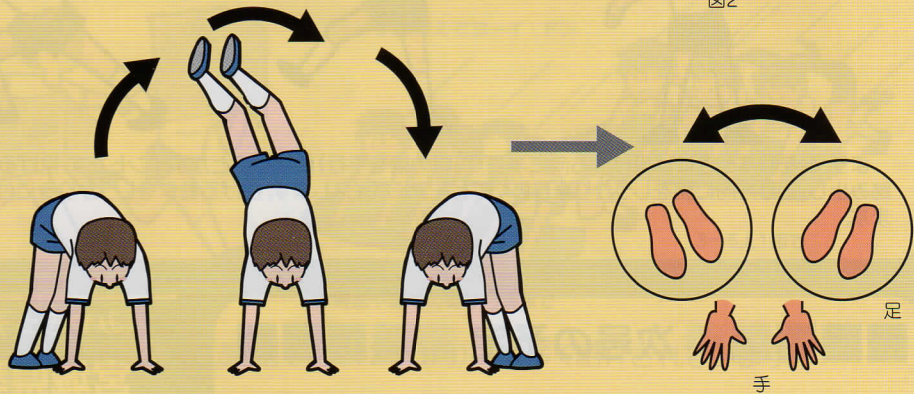


図3

器械運動の指導には、運動技術に関する知識や補助の技能、場の設定の工夫など、我々教員として身に付けなければならないことが多くあります。今回は、『みやぎっ子!元気アップエクササイズ』にも入っている「足打ち」からの動きづくりについて解説していただきました。

連載 『みやぎっ子！元気アップエクササイズ』の活用方法

多くの学校から運動会の演技や体育授業の準備運動として、『みやぎっ子！元気アップエクササイズ』をやってみましたという報告が届いています。中には、エクササイズの音楽を聴いただけで体を動かせるまでになった子どもたちや継続して実践することで、どんどん動きが大きくダイナミックになってきましたというケースもありました。そこで今回は、練習をするときのポイントを紹介します。

STEP1 音楽に合わせて体を動かして、動きの感じをつかませよう!!

各学校に配布しているDVDを見ながらモデル演技をマネすることで、動きの感じをつかむことが最初のステップです。初めのうちは、動き方よりも音楽に合わせて走ったり、跳んだりすることを重視しましょう。一度にすべての動きを練習するのは大変です。「No.1両足ジャンプターン」から「No.8卓球(スマッシュ)」、「No.9上体そらし」から「No.15クロスステップ」、「No.17サイドステップ」から最後までという感じで分けて練習するとやりやすいようです。子どもたちには、音楽が始まったら間違えても「最後まで止まらないでがんばろう!!」という声かけで!!!

STEP2 動きに慣れてきたら、それぞれの動きのポイントを教える!!

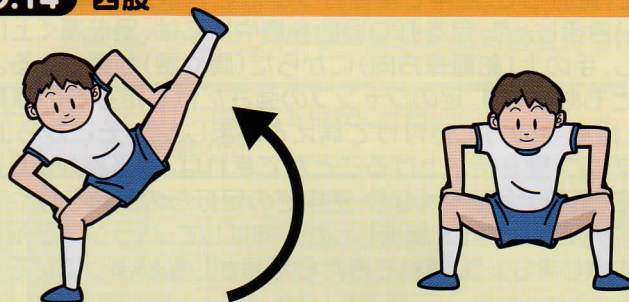
それぞれの動きのポイントは、DVDに付属する紙面資料に記載してあります。動きのポイントをアドバイスすることで、エクササイズの効果は一層高まります。

NO.1 両足ジャンプターン



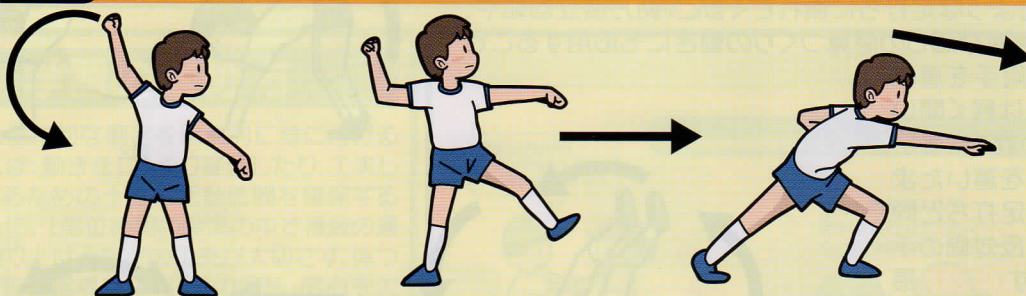
リズムに合わせて腕と体を使います。腕の振りを利用してジャンプできると高く跳び上がることができます。

NO.14 四股



まずしっかり片足に体重をかけることです。練習では、なるべくゆっくりとした動作で行いましょう。力強く四股を踏んだ後は、十分に腰を落とし、股関節をしっかり開きます。股関節の可動域が広がり、運動パフォーマンスを高めます。

NO.14 投げる動作



まず、腕を回すときには投げる方向に半身(両肩の線を平行)になることがポイントです。投げる手の反対の脚をしっかり上げてから、投げる方向に踏み出し、同じ方向に腕をしっかり振り抜くことをアドバイスします。投げる動作をしっかり身に付けることで、ゲームやボール運動での動きが高まります。

力いっぱいボールを投げる機会が少なくなっています。新聞紙のボールを使うなどの工夫で全力で投げる機会を増やしましょう。年に一度のスポーツテストの時だけでは、力がつきません。

次号の予定

- 平成21年度全国体力・運動能力、運動習慣等調査結果
 - 器械運動の指導②
- 宮城教育大学 木下英俊准教授

内容は予定ですので、変更になる場合があります。

『みやぎっ子！元気アップ通信』へのお問い合わせ

宮城県教育庁スポーツ健康課
学校安全体育班

980-8423 仙台市青葉区本町三丁目8番1号
TEL 022-211-3667
FAX 022-211-3796
mail spokenga@pref.miyagi.jp