

【平成25・26年度】
子どもの体力向上運動プログラム

体力を高める運動

小学校高学年向け



〈Aキャッチチャレンジ〉



〈Bなわ跳びチャレンジ〉



〈Cバランスチャレンジ〉



〈Dリズムチャレンジ〉



愛知県教育委員会

体づくり運動5か条

- 1 「体づくり運動」は他の領域の手段ではない。帯状に行わない。(単元として、実施する。)
- 2 評価の観点は、「技能」ではなく、「運動」である。運動の適切さを評価する。
- 3 人と比較するものではない。測定結果を競うものでもない。
- 4 競争的な学習は慎重に。ゲーム性をもたせても勝ち負けが中心ではない。
- 5 運動が長続きするように「笑顔」になれることをする。

Aキャッチチャレンジ


『キャッチチャレンジ』を構成する5つの視点

- ①身体部位・・・・・・・・(ハンドリングの場所：手、足、首、背中など)
- ②物的条件・・・・・・・・(投げるもの：ボール・カラーリング・タオルなど)
(キャッチするもの：カラーコーン・トレーなど)
- ③動作条件・・・・・・・・(止まって、走って、回って、しゃがんで、寝転んでなど)
- ④タイミングの複合・・・・(2人で2つのボール、馬跳び、長なわ、くぐってなどの動作+キャッチ)
- ⑤反射など時間的条件・(赤白玉を扱う手を左右で決めて、前後左右の指示後にキャッチ)


個人

○運動の基本的なポイント

◎運動の応用や発展

運動の名称	運動のポイント
<p>A 1 「1人投げ上げキャッチ」</p> 	<p>○ 1人でボールを投げ上げ、手や足、首など体の一部でキャッチする。【①】</p> <p>○ 1人で様々な大きさ、重さのボール(バスケットボール、バレーボール、ソフトボール、卓球の球、タオルなど)を投げ上げ、キャッチする。【②】</p> <p>◎ 1人でボールを投げ上げた後、1つの動作(回転・手拍子・座るなど)を入れたり、2つの動作を入れたりしてキャッチする。【③】</p>
<p>A 2 「バウンドキャッチ」</p> 	<p>○ 1人でいろいろな種類のボール(バスケットボール・バレーボール・野球の球・卓球の球など)をバウンドさせてキャッチする。【①②】</p> <p>◎ 1人でボールをバウンドさせた後、1つの動きを入れて(手拍子・回転・座るなど)キャッチする。【③】</p>

運動の名称	運動のポイント
<p data-bbox="225 371 496 409">A 3 「パスゲーム」</p>   	<p data-bbox="639 371 1471 454">○ 2人組でいろいろなもの（ボール類・タオルなど）を投げ合ってキャッチする。【①②】</p> <p data-bbox="639 501 1422 584">○ キャッチするもの（コーン・トレーなど）を替える。【②】</p> <p data-bbox="639 631 1471 714">○ 1つの動作（手拍子・回転・うつ伏せなど）を入れてキャッチする。【③】</p> <p data-bbox="639 761 1455 844">◎ 投げ方（バウンド・打つなど）を変えてキャッチする。【③】</p>
<p data-bbox="193 1364 528 1402">A 4 「タオルキャッチ」</p>  <p data-bbox="309 1742 456 1816">↓</p> 	<p data-bbox="639 1364 1471 1529">○ 投げる人とキャッチする人が同じ位置に立つ。キャッチする人は、タオルを投げるタイミングに合わせて落下点まで移動してキャッチする。徐々に落下点までの距離を伸ばしていく。【④】</p>

運動の名称	運動のポイント
<p>A 5 「相手の場所でキャッチ」</p>   	<p>○ 2人組で、それぞれが投げ上げたり、バウンドさせたりしたボールを、場所を入れ替わって相手のボールをキャッチする。【④】</p> <p>◎ 2人組で、それぞれが投げ上げたり、バウンドさせたりしたボールをキャッチするまでにペアとタッチをする。(一度ボールから目を離してキャッチする。)【③】</p> <p>◎ 4人組で、同時に隣の人にボールを投げ、キャッチする。これを連続で行う。【③④】</p>
<p>A 6 「前後左右でキャッチ」</p>  	<p>○ 投げる人が前後左右を指示し、キャッチする人が指示された方向へ移動してキャッチする。【⑤】</p>

運動の名称	運動のポイント
<p data-bbox="193 286 528 322">A 7 「反射でキャッチ」</p>  	<p data-bbox="643 286 1481 367">○跳び箱を越えて飛んでくる赤白の玉を、赤は右手で、白は左手ではじく。【⑤】</p> <p data-bbox="643 416 1481 497">○跳び箱を越えて飛んでくる赤白の玉を、赤は右手で、白は左手でキャッチする。【⑤】</p> <p data-bbox="643 546 1350 582">◎青色の玉を追加し、青はヘディングする。【⑤】</p> <p data-bbox="643 631 1481 757">◎跳び箱の間にはさんで列をつくり、赤白玉をキャッチしたら次へ送っていく。時間内に落とさず最後まで何個送ることができるか行う。【⑤】</p>
<p data-bbox="161 972 560 1008">A 8 「アクションキャッチ」</p>   	<p data-bbox="643 972 1481 1097">○2人組で、相手が投げ上げたボールをキャッチするまでに、マットやコーンで設定した場で、様々な動き（くぐる・跳ぶ・前転など）を1つ行う。【③④】</p> <p data-bbox="643 1146 1481 1272">◎2人組で、相手が投げ上げたボールをキャッチするまでに、マットやコーンで設定した場で、様々な動き（くぐる・跳ぶ・前転など）を2つ行う。【③④】</p> <p data-bbox="643 1321 1481 1447">◎4人組でそれぞれの場所にバーを設置し、4人同時にボールを投げ上げ（真上）、反時計回りに移動し、バーを越えてキャッチする。これを連続で行う。【③④】</p>

運動の名称	運動のポイント
<p data-bbox="193 286 528 320">A 9 「壁当てキャッチ」</p> 	<p data-bbox="643 286 1477 365">○ 4・5人のグループで、いろいろな大きさのボールを壁に当て、順番にキャッチする。【③④】</p> <p data-bbox="643 416 1477 539">◎ 4・5人のグループで、ボールを壁に当てキャッチする際に、1つの動き（座る・回る・馬跳びなど）を入れる。【③④】</p> <p data-bbox="643 591 1477 714">◎ 4・5人のグループで、バスケットボールのゴール板に1人ずつボールを当てて、キャッチを繰り返す。（一定時間の中で何回できるか行う。）【③④】</p>
<p data-bbox="148 1753 576 1787">A 10 「ダイビングキャッチ」</p> 	<p data-bbox="643 1753 1477 1832">○ 2人組で、相手が投げ上げたボールをセーフティーマットの上に飛び込んでキャッチする。【④】</p> <p data-bbox="643 1883 1477 1962">○ ボールを替えて（お手玉・ソフトバレーボールなど）キャッチする。【④】</p> <p data-bbox="643 2013 1477 2047">◎ 2個のお手玉を投げて、キャッチする。【④】</p>

Bなわ跳びチャレンジ

短なわ

○運動の基本的なポイント

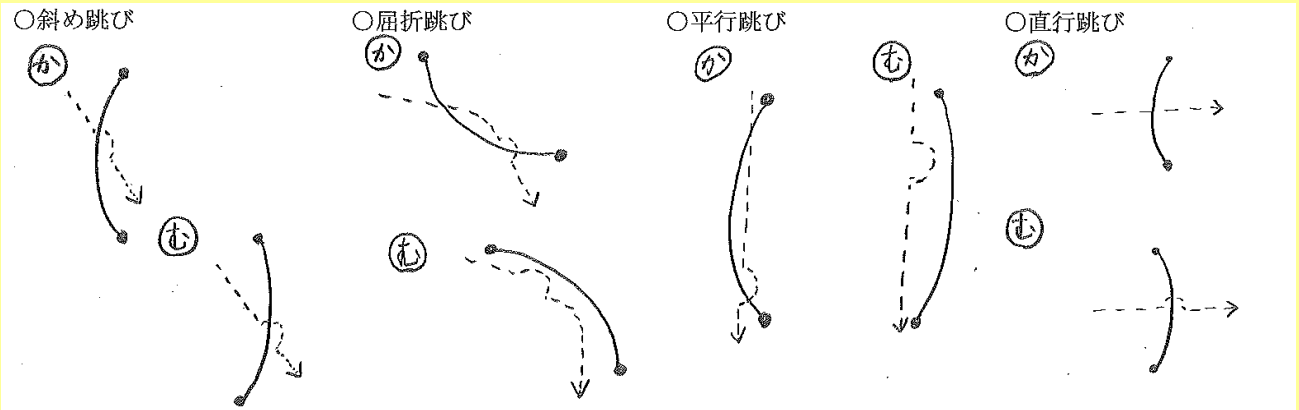
◎運動の応用や発展





運動の名称	運動のポイント
<p>B 1 「前方側回旋と混合交差跳び」</p> 	<p>○側回旋をしてから回した腕を体の前後にして跳ぶ。</p> <p>〈前〉</p>  <p>〈横〉</p>  <p>〈後〉</p> 
<p>B 2 「後方側回旋と交差跳び」</p>  	<p>○側回旋してから後ろ交差跳びをする。</p> <p>〈前〉</p>  <p>〈横〉</p> 

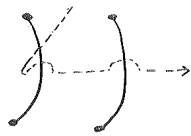



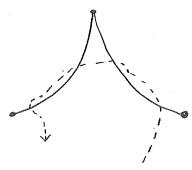

運動の名称	運動のポイント
<p data-bbox="209 286 512 320">B 3 「2人交互跳び」</p>  	<p data-bbox="643 286 1468 365">○ 2人が横に並び、それぞれが外側の手でなわを持ち、両足跳びで交互に跳ぶ。</p> <p data-bbox="643 416 911 450">◎後ろ回しで跳ぶ。</p>
<p data-bbox="209 1019 512 1052">B 4 「2人前後跳び」</p>  	<p data-bbox="643 1019 1166 1052">○ 1人が両足跳びをするように回す。</p> <p data-bbox="643 1104 1134 1137">○もう1人が回し手の正面に入る。</p> <p data-bbox="643 1189 943 1223">◎向かい合って跳ぶ。</p> <p data-bbox="643 1274 1007 1308">◎同一方向を向いて跳ぶ。</p> <p data-bbox="643 1359 943 1393">◎背中合わせで跳ぶ。</p> <p data-bbox="643 1444 911 1478">◎後ろ回しで跳ぶ。</p>



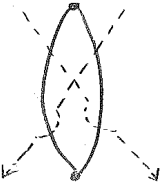

《基本技》

☆かぶりなわ (か) . . . 跳ぶ人に対して上からかぶってくるような回し方
 ☆むかえなわ (む) . . . " 下から向かってくるような回し方



運動の名称	運動のポイント
<p>B 5 「2本平行縦ずらし」</p>  	<p>○ 2本のなわを平行にした状態で縦にずらし、同時内回しをする。</p> <p>○ 1本目のなわを屈折跳びする。</p> <p>○ 2本目のなわを屈折跳びする。(跳ぶ位置に印を付けると跳びやすい。)</p> <p>◎ 両側から2人同時にスタートして中央ですれ違うように跳ぶ。</p>
<p>B 6 「2本平行回し」</p>  	<p>○ 2本のなわを平行にして同時に内回しをする。</p> <p>○ 1本目のなわを「かぶりなわ」でV字跳びをする。</p> <p>○ なわの中央から抜けて、2本目の「かぶりなわ」を回り込みながら跳ぶ。</p> <p>○ 2本目を跳んだら、スタートしたところにもどる。(通るルートをテープやラインで示す。)</p> <p>◎ 両側から2人同時にスタートして中央ですれ違うように跳ぶ。</p>

運動の名称	運動のポイント
<p>B 7 「2本平行かぶり屈折むかえ直行」</p>  	<ul style="list-style-type: none"> ○ 2本のなわを平行にして同時に内回しをする。 ○ 1本目のなわを「かぶりなわ」で屈折跳びをする。 ○ なわの中央から抜けて、2本目を「むかえなわ」で直行跳びをする。 ◎ 両側から2人同時にスタートして、2本とも横に並んで跳ぶ。
<p>B 8 「斜め交互跳びボールパス」</p>  	<ul style="list-style-type: none"> ○ 「かぶりなわ」で回す。 ○ 順に跳びながらボールをパスし合う。 ◎ パスの仕方を変える。(バウンドパス、上投げなど) ◎ 両側からお互いに平行跳びをしてパスする。
<p>B 9 「2本直角内回し」</p>  	<ul style="list-style-type: none"> ○ 三角形になるように3人が立ち、2本のなわを同時に内回しする。(1人は2本のなわを回す。) ○ 1本目を「かぶりなわ」で跳ぶ。 ○ 2本目の「かぶりなわ」を回り込みながら跳ぶ。 ○ 2本目を跳んだら、スタートしたところに戻る。(通るルートテープやラインで示す。) ◎ 3本で回し、「むかえなわ」→「かぶりなわ」→「かぶりなわ」→直行抜けの順番で跳ぶ。

運動の名称	運動のポイント
<p>B10 「2本回旋内回し 屈折跳び」</p>  	<p>○2人が2本のなわを交互に内回しする。</p> <p>○なわに入り、決められた回数を跳ぶ。</p> <p>○屈折跳びの時のように、なわに入ってきた方向へ出る。 (なわの色を変えたり、回し手がカラー手袋を付けたりすることで、なわの動きが見やすくなる。)</p>
<p>B11 「2本回旋内回し 交差跳び」</p>  	<p>○2人が2本のなわを交互に内回しする。</p> <p>○両側から交互に斜め直行跳びをする。(なわの色を変えたり、回し手がカラー手袋を付けたりすることで、なわの動きが見やすくなる。)</p>

C バランスチャレンジ

○運動の基本的なポイント ◎運動の応用や発展

運動の名称	運動のポイント
<p>C 1 「片足バランス」</p>  	<p>○台上で片足を上げ、目を閉じて、10秒立つ。</p> <p>○台上で片足を上げ、目を閉じて、両手にボールを持ち、10秒立つ。</p> <p>◎台上で片足のももを高く上げ、目を閉じて、10秒立つ。</p> <p>◎台上で片足を上げ、目を閉じて、両手に重さの違う物を持ち、10秒立つ。</p>
<p>C 2 「縦回転つかみ」</p>  	<p>○2人組で、1人が投げ上げたタオルを前転してからつかむ。</p> <p>○2人組で、1人が投げ上げたタオルを後転してからつかむ。</p> <p>◎自分でタオルを投げ上げて、前転や後転をしてからつかむ。</p> <p>◎2人組で、1人が投げ上げたタオルを、前転や後転を2回転してからつかむ。 (タオルの代わりにボールなどを使用してもよい。)</p>

運動の名称	運動のポイント
<p data-bbox="209 286 512 320">C 3 「横回転つかみ」</p> 	<p data-bbox="643 286 1452 365">○ライン上に立ってタオルを投げ上げ、180度回転して、片足でラインを踏んだ状態をつかむ。</p> <p data-bbox="643 416 1452 495">○ライン上に立ってタオルを投げ上げ、180度回転して、両足でラインを踏んだ状態をつかむ。</p> <p data-bbox="643 546 1452 667">◎ライン上に立ってタオルを投げ上げ、360度回転して、片足または両足でラインを踏んだ状態をつかむ。(タオルの代わりにボールなどを使用してもよい。)</p>
<p data-bbox="165 974 555 1008">C 4 「フープボールキャッチ」</p> 	<p data-bbox="643 974 1452 1097">○体のいろいろな部位（腰、足、腕など）でフラフープを回しながら、ボールを操作する。（はたき落とす、キャッチする、キャッチしたボールを投げ返すなど）</p> <p data-bbox="643 1149 1452 1227">◎フラフープの数を増やして回しながら、ボールをパスする。</p>
<p data-bbox="240 1402 480 1435">C 5 「竹 馬」</p> 	<p data-bbox="643 1402 813 1435">○ 5 m 歩く。</p> <p data-bbox="643 1487 813 1520">○10m 歩く。</p> <p data-bbox="643 1572 941 1606">○10m を往復で歩く。</p> <p data-bbox="643 1657 1005 1691">○輪の中に10秒とどまる。</p> <p data-bbox="643 1742 1197 1776">◎ 1 本の竹馬で輪の中に 5 秒とどまる。</p> <p data-bbox="643 1827 1356 1861">◎ 2 人が同じ輪の中で竹馬に乗り、 5 秒とどまる。</p> <p data-bbox="643 1912 1452 2036">◎段差や障害物を設けたコースを作り、歩く。 (竹馬の代わりに一輪車や「かんぼっくり」などを使用してもよい。)</p>

運動の名称	運動のポイント
<p data-bbox="228 286 496 320">C 6 「平均台渡り」</p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li data-bbox="643 286 1362 320">○ 2人組でパスを出し合いながら、平均台を渡る。 <li data-bbox="643 371 1466 450">○ 2人組で同じ速さを保ちながら、ドリブルをして平均台を渡る。 <li data-bbox="643 501 1466 580">◎ 2人組でパスを出し合いながら、障害物が置かれた平均台を渡る。 <li data-bbox="643 631 1466 710">◎ 2人組で同じ速さを保ちながら、ドリブルをして障害物が置かれた平均台を渡る。
<p data-bbox="228 891 496 925">C 7 「マット渡り」</p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li data-bbox="643 891 1458 969">○ ウレタンマットの上に示した輪の中から出ないように、両足で着地しながら渡る。 <li data-bbox="643 1021 1038 1055">○ 片足で着地しながら渡る。 <li data-bbox="643 1106 1297 1140">◎ 輪の距離を広げ、片足で着地しながら渡る。
<p data-bbox="196 1234 528 1267">C 8 「ジャンプダーツ」</p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li data-bbox="643 1234 1466 1312">○ 助走してロイター板でジャンプし、輪の中から出ないように着地する。 <li data-bbox="643 1364 1347 1397">○ 助走距離を制限する。(3m、5m、7mなど) <li data-bbox="643 1449 1230 1482">○ ロイター板から輪までの距離を延ばす。 <li data-bbox="643 1534 1023 1568">◎ 180度回転して着地する。 <li data-bbox="643 1619 1230 1653">◎ 輪の位置を正面以外(左右)にずらす。 <li data-bbox="643 1704 1070 1738">◎ ゴムを跳び越えて着地する。 <li data-bbox="643 1789 1362 1823">◎ 自分でトスしたボールをキャッチして着地する。 <li data-bbox="643 1874 1466 1953">◎ 前方から投げられたボールを空中でキャッチし、輪の中に前向きで着地する。 <li data-bbox="643 2004 1466 2083">◎ 横方向から投げられたボールを半回転しながら空中でキャッチし、後ろ向きで着地する。

運動の名称	運動のポイント
<p data-bbox="177 286 544 320">C9 「バランスディスク」</p>  	○バランスディスクにのってバランスをとる。
	○バランスディスクにのり、ボールを使ってドリブルをする。
	○2人組になり、バランスディスクにのってボールをパスし合う。
	○片足でバランスディスクにのり、ボールをドリブルする。または、パスし合う。(バランスディスクの代わりに空気を抜いたボールなどを使用してもよい。)
<p data-bbox="711 797 831 831">※資料1</p> <p data-bbox="735 837 995 875">バランスディスク</p> <p data-bbox="711 931 1023 1043">必要に応じて、空気の量で膨らみを調整するとよい。</p> 	

※資料2 **良い姿勢について考えてみよう!**

運動をするときでも勉強をするときでも姿勢は重要です。姿勢が悪いといろいろなことが身に付きにくくなります。良い姿勢になるように心がけましょう。

「良い姿勢とは？」


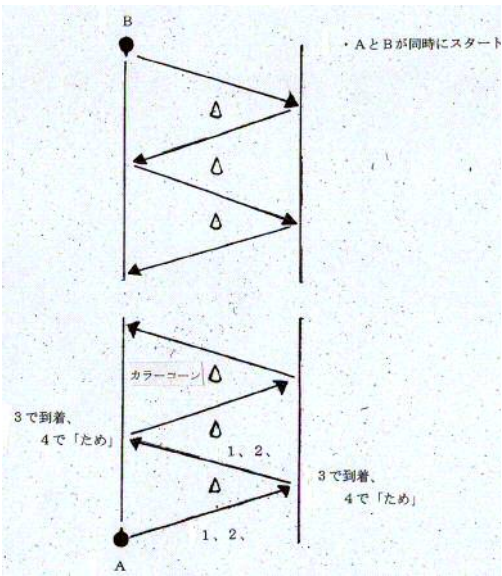

- ・ 疲れない姿勢
- ・ 心地よい姿勢
- ・ 安定する姿勢
- ・ 効率のよい姿勢
- ・ 見て美しい姿勢


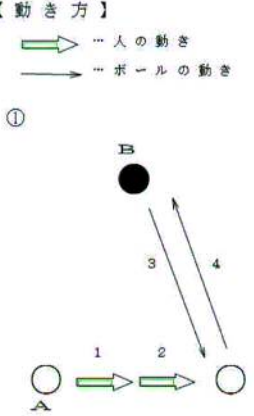
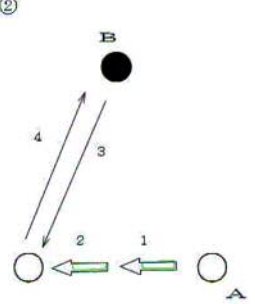

Dリズムチャレンジ

○運動の基本的なポイント ◎運動の応用や発展

運動の名称	運動のポイント
<p>D1 「ステップ走」</p> 	<p>○決められたステップ（ギャロップ、スキップ、ラダーなど）で進む。速さよりも正確性を重視する。</p> <p>○横1列に並び、友達と動きを合わせて、ギャロップ、スキップ、ラダーを行う。</p>
<p>D2 「忍者ジャンプ」</p> 	<p>○笛やリズム太鼓の拍子に合わせて、ゴムバーを跳び越す。 「トン（その場）・トン（その場）・トン（跳び越す）」 「トン（跳び越す）・トン（跳び越す）」</p> <p>○『跳び越す』『ゴムをくぐる』を組み合わせる。 「トン（その場）・トン（その場）・トン（跳び越す）・トン（くぐる）」 「トン（跳び越す）・トン（くぐる）・トン（跳び越す）・トン（くぐる）」</p> <p>◎ゴムバーの高さを変える。</p> <p>◎ゴムバーを何組か並べ、拍子に合わせて、ゴムを跳び越えながら進む。（前向き、後ろ向き、横向き、跳び越えるごとに向きを変えて）</p> <p>◎いろいろな拍子に合わせてゴムを跳び越える。</p>

運動の名称	運動のポイント																																																																																				
<p>D 3 「フープボールキャッチ」</p> 	<p>◎体のいろいろな部位（腰、足、腕など）でフラフープを回しながら、ボールを操作する。（はたき落とす、キャッチする、キャッチしたボールを投げ返すなど）</p> <p>◎フラフープの数を増やして回しながら、ボールをパスする。</p>																																																																																				
<p>D 4 「セパレート体操」</p> 	<p>◎上半身と下半身をリズムよく動かす。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・上半身と下半身だけで、2拍子、3拍子などのリズムをとる。 ・全身で2拍子、3拍子などのリズムをとる。 ・上半身と下半身の拍数を変えて、リズムをとる。 <p>【例1】</p> <p style="text-align: center;">〈参考例〉</p> <table border="0" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 15%;"></td> <td style="width: 10%;">横</td> <td style="width: 10%;">下</td> <td style="width: 10%;">横</td> <td style="width: 10%;">下</td> <td style="width: 10%;">横</td> <td style="width: 10%;">下</td> </tr> <tr> <td>上半身（腕）の動き</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>2拍</td> <td>1</td> <td>2</td> <td>1</td> <td>2</td> <td>1</td> <td>2</td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>3拍</td> <td>1</td> <td>2</td> <td>3</td> <td>1</td> <td>2</td> <td>3</td> </tr> <tr> <td>下半身（脚）の動き</td> <td>開</td> <td>閉</td> <td>閉</td> <td>開</td> <td>閉</td> <td>閉</td> </tr> </table> <hr style="border-top: 1px dashed black;"/> <p>【例2】</p> <table border="0" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 15%;"></td> <td style="width: 10%;">上</td> <td style="width: 10%;">横</td> <td style="width: 10%;">下</td> <td style="width: 10%;">上</td> <td style="width: 10%;">横</td> <td style="width: 10%;">下</td> </tr> <tr> <td>上半身（腕）の動き</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>3拍</td> <td>1</td> <td>2</td> <td>3</td> <td>1</td> <td>2</td> <td>3</td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>2拍</td> <td>1</td> <td>2</td> <td>1</td> <td>2</td> <td>1</td> <td>2</td> </tr> <tr> <td>下半身（脚）の動き</td> <td>開</td> <td>閉</td> <td>開</td> <td>閉</td> <td>開</td> <td>閉</td> </tr> </table> <p>◎合図に合わせて1動作ずつゆっくりと行う。</p> <p>◎慣れてきたら、合図のテンポを速くしたり、音楽のリズムに合わせてたりして行う。</p> <p>◎途中で、上半身と下半身の拍数を入れ替えたり、リズムを変化させたりして行う。</p>		横	下	横	下	横	下	上半身（腕）の動き							2拍	1	2	1	2	1	2								3拍	1	2	3	1	2	3	下半身（脚）の動き	開	閉	閉	開	閉	閉		上	横	下	上	横	下	上半身（腕）の動き							3拍	1	2	3	1	2	3								2拍	1	2	1	2	1	2	下半身（脚）の動き	開	閉	開	閉	開	閉
	横	下	横	下	横	下																																																																															
上半身（腕）の動き																																																																																					
2拍	1	2	1	2	1	2																																																																															
																																																																																					
3拍	1	2	3	1	2	3																																																																															
下半身（脚）の動き	開	閉	閉	開	閉	閉																																																																															
	上	横	下	上	横	下																																																																															
上半身（腕）の動き																																																																																					
3拍	1	2	3	1	2	3																																																																															
																																																																																					
2拍	1	2	1	2	1	2																																																																															
下半身（脚）の動き	開	閉	開	閉	開	閉																																																																															

運動の名称	運動のポイント
<p data-bbox="177 277 544 313">D5 「リズムスラローム」</p>  <p data-bbox="221 748 515 784">〈参考例：4拍子前進〉</p> 	<p data-bbox="643 286 1465 405">○サイドステップでジグザグに、リズムカルに移動する。方向変換の際は片足に体重をかけて、ためを作り、スムーズに体重移動することを意識する。</p> <p data-bbox="643 454 1465 533">○仲間と同時に行い、声を出して拍子を取りながら動きを合わせることで、リズムカルな動きになるようにする。</p> <p data-bbox="643 577 1465 613">◎4拍子（サイドステップ3回＋手拍子1）。前進。後退。</p> <p data-bbox="643 663 1465 698">◎3拍子（サイドステップ2回＋手拍子1）。前進。後退。</p> <p data-bbox="643 748 1465 784">◎2拍子（サイドステップ1回＋手拍子1）。前進。後退。</p>
<p data-bbox="193 1420 528 1456">D6 「ケン・ケン・パ」</p> 	<p data-bbox="643 1424 1465 1460">○ラダーをケン(片足着地)・ケン・パ(両足着地)で進む。</p> <p data-bbox="643 1509 1465 1588">○仲間と同時に行い、声を出して拍子を取りながら動きを合わせることで、リズムカルな動きになるようにする。</p> <p data-bbox="643 1632 1465 1711">◎慣れないうちは、ラダーではなく、直線の上をケン・ケン・パで進んでもよい。</p> <p data-bbox="643 1760 1465 1839">◎ケン・パ・ンパ(ジャンプして空中で両足を揃え、両足着地)のリズムの組み合わせをいろいろと変える。</p> <p data-bbox="643 1888 1166 1924">◎ラダーで足を着くマスを指定する。</p> <p data-bbox="643 1973 1166 2009">◎後ろ向きや、横向きで進んでみる。</p>

運動の名称	運動のポイント
<p>D7 「リズムキャッチボール」</p> 	<ul style="list-style-type: none"> ○ 2人組で、リズムカルに連続してキャッチボールを行う。 ○ 1人は固定した位置で、もう1人はサイドステップで左右に動きながらのキャッチボールを行う。 ○ リズミカルな動きに重点を置くため、キャッチボールが成立しないときは、キャッチしやすい物（新聞紙や布を丸めた物、スポンジ状のボールなど）で行う。
<p>【動き方】</p> <p>①</p>  <p>Aの動き①</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ 1、2でサイドステップで移動 ・ 3でキャッチ、4で投げる。 <p>Bの動き①</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ Aが2で到着と同時にキャッチできるように、投げるタイミングを考える。 	<ul style="list-style-type: none"> ○ 声を出して拍子を取りながら行うことで、リズムカルな動きになるようにする。 ○ ボールを落とさずに、連続してリズムカルに行う。 <p>②</p>  <p>Aの動き②</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ 1、2で逆方向へサイドステップで移動 ・ 3でキャッチ、4で投げる。(①②繰り返し) <p>Bの動き②は、①と同じ。</p> <ul style="list-style-type: none"> ◎ ボールの種類（テニスボール、ドッジボール、バスケットボールなど）を変えたり、投げる物の種類（リングバトン、フープなど）を変えたりする。 ◎ 2人の間の距離を変える。
<p>D8 「ゴム跳び」</p> 	<ul style="list-style-type: none"> ○ 歌に合わせてリズムカルにゴムひもを跳ぶ。 ◎ ゴムの高さを変える。 ◎ 跳ぶ人数を変え、一緒に行う。

運動の名称	運動のポイント
<p data-bbox="177 277 544 313">D9「あんたがたどこさ」</p> <p data-bbox="116 327 464 362">1. ジャンプバージョン</p>  <p data-bbox="116 790 432 826">2. ボールバージョン</p> 	<p data-bbox="643 286 963 322">○ジャンプバージョン</p> <p data-bbox="671 327 1469 448">「あんたがたどこさ」の歌に合わせて、左右往復ジャンプを続ける。「さ」で前にジャンプして、次の動きで後ろにジャンプして戻り、動きを続ける。</p> <p data-bbox="643 495 1426 530">◎まずは1人で。慣れてきたら2人組で対面して行う。</p> <p data-bbox="643 577 932 613">○ボールバージョン</p> <p data-bbox="671 618 1469 698">「あんたがたどこさ」の歌に合わせて、その場でボールを手でつき続ける。「さ」でボールを脚でまたぐ。</p> <p data-bbox="643 745 975 781">◎歌のテンポを変える。</p>
<p data-bbox="228 1420 496 1456">D10「大なわ跳び」</p> 	<p data-bbox="643 1424 1469 1541">○歌に合わせてリズムカルに大なわを跳ぶ。 (歌…大波小波、1羽のカラス、郵便屋さん、くまさんなど)</p> <p data-bbox="643 1590 1134 1626">◎一緒に跳ぶ人数を増やしていく。</p>

a キャッチチャレンジ(親子プログラム)





『キャッチチャレンジ』を構成する5つの視点

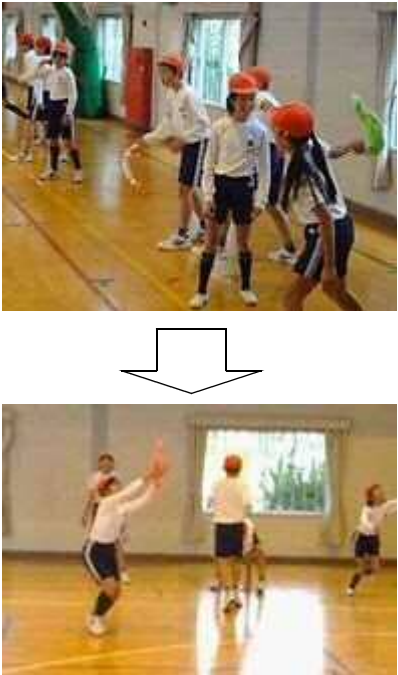
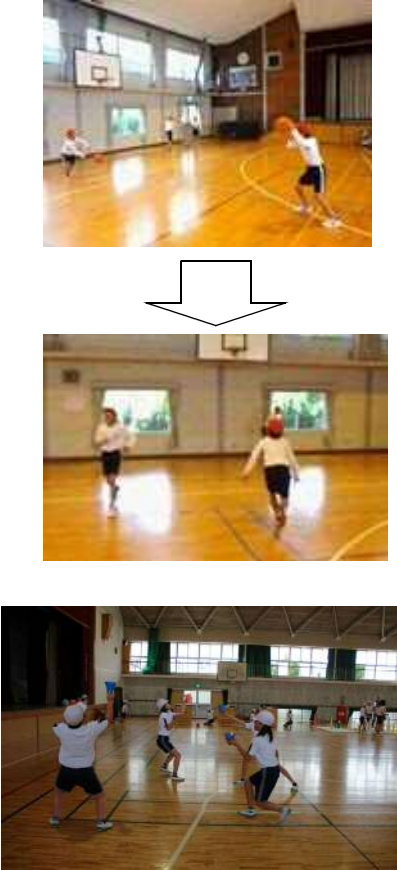
- ①身体部位・・・・・・・・(ハンドリングの場所：手、足、首、背中など)
- ②物的条件・・・・・・・・(投げるもの：ボール・カラーリング・タオルなど)
(キャッチするもの：カラーコーン・トレイなど)
- ③動作条件・・・・・・・・(止まって、走って、回って、しゃがんで、寝転んでなど)
- ④タイミングの複合・・・・(2人で2つのボール、馬跳び、長なわ、くぐってなどの動作+キャッチ)
- ⑤反射など時間的条件・(赤白玉を扱う手を左右で決めて、前後左右の指示後にキャッチ)

グループ

○運動の基本的なポイント

◎運動の応用や発展

運動の名称	運動のポイント
<p>a 1 「パスゲーム」</p>  	<p>○ 2人組でいろいろなもの(ボール類・タオルなど)を投げ合ってキャッチする。【①②】</p> <p>○ キャッチするもの(コーン・トレイなど)を替える。【②】</p> <p>○ 1つの動作(手拍子・回転・うつ伏せなど)を入れてキャッチする。【③】</p> <p>◎ 投げ方(バウンド・打つなど)を変えてキャッチする。【③】</p> 
<p>a 2 「ダイビングキャッチ」</p> 	<p>○ 2人組で、相手が投げ上げたボールをセーフティーマットの上に飛び込んでキャッチする。【④】</p> <p>○ ボールを替えて(お手玉・ソフトバレーボールなど)キャッチする。【④】</p> <p>◎ 2個のお手玉を投げて、キャッチする。【④】</p>

運動の名称	運動のポイント
<p>a 3 「タオルキャッチ」</p> 	<p>○ 投げる人とキャッチする人が同じ位置に立つ。キャッチする人は、タオルを投げるタイミングに合わせて落下点まで移動してキャッチする。徐々に落下点までの距離を伸ばしていく。【④】</p>
<p>a 4 「相手の場所でキャッチ」</p> 	<p>○ 2人組で、それぞれが投げ上げたり、バウンドさせたりしたボールを、場所を入れ替わって相手のボールをキャッチする。【④】</p> <p>◎ 2人組で、それぞれが投げ上げたり、バウンドさせたりしたボールをキャッチするまでにペアとタッチをする。(一度ボールから目を離してキャッチする。)【③】</p> <p>◎ 4人組で、同時に隣の人にボールを投げ、キャッチする。これを連続で行う。【③④】</p>

運動の名称	運動のポイント
<p>a 5 「前後左右でキャッチ」</p> 	<p>○ 投げる人が前後左右を指示し、キャッチする人が指示された方向へ移動してキャッチする。【⑤】</p>
<p>a 6 「壁当てキャッチ」</p> 	<p>○ 4・5人のグループで、いろいろな大きさのボールを壁に当て、順番にキャッチする。【③④】</p> <p>◎ 4・5人のグループで、ボールを壁に当てキャッチする際に、1つの動き（座る・回る・馬跳びなど）を入れる。【③④】</p> <p>◎ 4・5人のグループで、バスケットボールのゴール板に1人ずつボールを当てて、キャッチを繰り返す。（一定時間の中で何回できるか行う。）【③④】</p> 

運動の名称	運動のポイント
<p>a 7 「反射でキャッチ」</p> 	<p>○跳び箱を越えて飛んでくる赤白の玉を、赤は右手で、白は左手ではじく。【⑤】</p> <p>○跳び箱を越えて飛んでくる赤白の玉を、赤は右手で、白は左手でキャッチする。【⑤】</p> <p>◎青色の玉を追加し、青はヘディングする。【⑤】</p> <p>◎跳び箱の間にはさんで列をつくり、赤白玉をキャッチしたら次へ送っていく。時間内に落とさずに最後まで何個送ることができるか行う。【⑤】</p>
<p>a 8 「アクションキャッチ」</p> 	<p>○2人組で、相手が投げ上げたボールをキャッチするまでに、マットやコーンで設定した場で、様々な動き（くぐる・跳ぶ・前転など）を1つ行う。【③④】</p> <p>◎2人組で、相手が投げ上げたボールをキャッチするまでに、マットやコーンで設定した場で、様々な動き（くぐる・跳ぶ・前転など）を2つ行う。【③④】</p> <p>◎4人組でそれぞれの場所にバーを設置し、4人同時にボールを投げ上げ（真上）、反時計回りに移動し、バーを越えてキャッチする。これを連続で行う。【③④】</p>

b なわ跳びチャレンジ(親子プログラム)

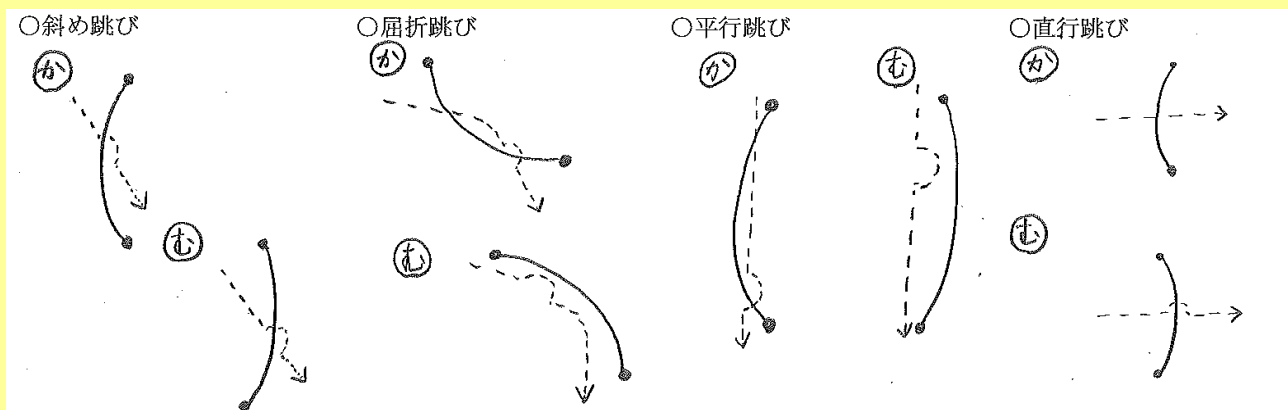
長なわ

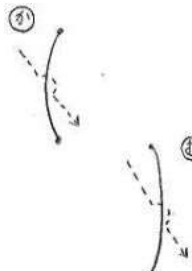

○運動の基本的なポイント


◎運動の応用や発展

《基本技》

☆かぶりなわ (か) . . . 跳ぶ人に対して上からかぶってくるような回し方
 ☆むかえなわ (む) . . . " 下から向かってくるような回し方



運動の名称	運動のポイント
b 1 「斜め跳び」 	○かぶりなわは、床になわが着くタイミングで走り始めて中央で跳ぶ。
	○むかえなわは、なわが頭上に上がったタイミングで入り中央で跳ぶ。
	○回し手の隣にカラーコーンを置いて、カラーコーンの方へ抜けて行く。

運動の名称	運動のポイント
<p>b 2 「屈折跳び」</p>  	<p>○斜め跳びのスタート位置と同じ。</p> <p>○なわに入った方向に抜ける。</p> <p>○かぶりなわは、中央で屈折し、なわを抜けるときに跳ぶ。</p> <p>○むかえなわは、入りながら跳び、屈折して抜ける。</p> <p>○回し手の隣にカラーコーンを置いて、カラーコーンの方へ抜けて行く。</p>
<p>b 3 「平行跳び」</p>  	<p>○回し手の横から入り、もう片方の回し手の真横に抜ける。</p> <p>○屈折跳びを徐々に180度に近づけていく。</p> <p>○回し手の隣にカラーコーンを置いて、カラーコーンの方へ抜けて行く。</p>  <p>○かぶりなわは、中央よりも奥側で跳ぶ。</p> <p>○むかえなわは、中央で跳ぶ。</p> <p>◎2人が両サイドから同時に入り、同時に抜ける。(上図)</p>
<p>b 4 「直行跳び」</p>  	<p>○斜め跳びと同じく、かぶりなわは、床になわが着くタイミングで走り始めて中央で跳ぶ。</p> <p>○斜め跳びと同じく、むかえなわは、なわが頭上に上がったタイミングで入り中央で跳ぶ。</p> <p>○回し手の隣にカラーコーンを置いて、カラーコーンの方へ抜けて行く。</p>

c バランスチャレンジ (親子プログラム)

○運動の基本的なポイント ◎運動の応用や発展



運動の名称	運動のポイント
<p>c 1 「バランスディスク」</p> 	<p>○バランスディスクにのってバランスをとる。</p> <p>○バランスディスクにのり、ボールを使ってドリブルをする。</p> <p>○2人組になり、バランスディスクにのってボールをパスし合う。</p> <p>◎片足でバランスディスクにのり、ボールをドリブルする。または、パスし合う。(バランスディスクの代わりに空気を抜いたボールなどを使用してもよい。)</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-top: 10px;"> <p>※資料1</p> <p>バランスディスク</p> <p>必要に応じて、空気の量で膨らみを調整するとよい。</p>  </div>
<p>c 2 「縦回転つかみ」</p> 	<p>○2人組で、1人が投げ上げたタオルを前転してからつかむ。</p> <p>○2人組で、1人が投げ上げたタオルを後転してからつかむ。</p> <p>◎自分でタオルを投げ上げて、前転や後転をしてからつかむ。</p> <p>◎2人組で、1人が投げ上げたタオルを、前転や後転を2回転してからつかむ。 (タオルの代わりにボールなどを使用してもよい。)</p>


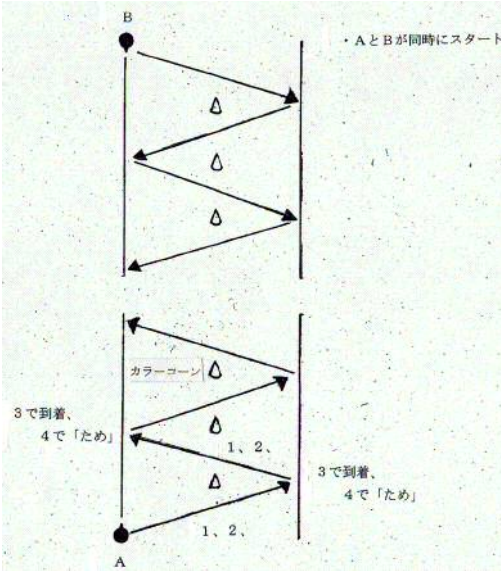

運動の名称	運動のポイント
<p data-bbox="215 286 518 324">c 3 「横回転つかみ」</p> 	<p data-bbox="646 286 1460 369">○ライン上に立ってタオルを投げ上げ、180度回転して、片足でラインを踏んだ状態をつかむ。</p> <p data-bbox="646 414 1460 497">○ライン上に立ってタオルを投げ上げ、180度回転して、両足でラインを踏んだ状態をつかむ。</p> <p data-bbox="646 542 1460 672">◎ライン上に立ってタオルを投げ上げ、360度回転して、片足または両足でラインを踏んだ状態をつかむ。(タオルの代わりにボールなどを使用してもよい。)</p>
<p data-bbox="167 974 566 1012">c 4 「フープボールキャッチ」</p> 	<p data-bbox="646 974 1460 1104">○体のいろいろな部位（腰、足、腕など）でフラフープを回しながら、ボールを操作する。（はたき落とす、キャッチする、キャッチしたボールを投げ返すなど）</p> <p data-bbox="646 1149 1460 1232">◎フラフープの数を増やして回しながら、ボールをパスする。</p>
<p data-bbox="247 1406 486 1444">c 5 「竹馬」</p> 	<p data-bbox="646 1406 821 1444">○ 5 m 歩く。</p> <p data-bbox="646 1489 821 1527">○ 10 m 歩く。</p> <p data-bbox="646 1572 949 1610">○ 10 m を往復で歩く。</p> <p data-bbox="646 1655 1013 1693">○ 輪の中に 10 秒とどまる。</p> <p data-bbox="646 1738 1204 1776">◎ 1 本の竹馬で輪の中に 5 秒とどまる。</p> <p data-bbox="646 1821 1364 1859">◎ 2 人が同じ輪の中で竹馬に乗り、5 秒とどまる。</p> <p data-bbox="646 1904 1460 2049">◎ 段差や障害物を設けたコースを作り、歩く。 (竹馬の代わりに一輪車や「かんぼっくり」などを使用してもよい。)</p>


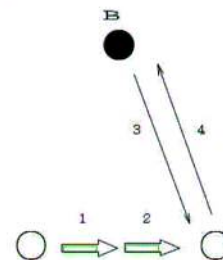
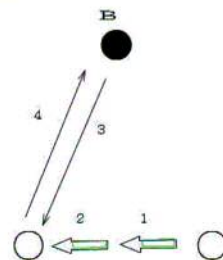

運動の名称	運動のポイント
<p>c 6 「平均台渡り」</p> 	<p>○ 2人組でパスを出し合いながら、平均台を渡る。</p> <p>○ 2人組で同じ速さを保ちながら、ドリブルをして平均台を渡る。</p> <p>◎ 2人組でパスを出し合いながら、障害物が置かれた平均台を渡る。</p> <p>◎ 2人組で同じ速さを保ちながら、ドリブルをして障害物が置かれた平均台を渡る。</p>
<p>c 7 「マット渡り」</p> 	<p>○ウレタンマットの上に示した輪の中から出ないように、両足で着地しながら渡る。</p> <p>○片足で着地しながら渡る。</p> <p>◎輪の距離を広げ、片足で着地しながら渡る。</p>
<p>c 8 「ジャンプダーツ」</p> 	<p>○助走してロイター板でジャンプし、輪の中から出ないように着地する。</p> <p>○助走距離を制限する。(3m、5m、7mなど)</p> <p>○ロイター板から輪までの距離を延ばす。</p> <p>◎180度回転して着地する。</p> <p>◎輪の位置を正面以外(左右)にずらす。</p> <p>◎ゴムを跳び越えて着地する。</p> <p>◎自分でトスしたボールをキャッチして着地する。</p> <p>◎前方から投げられたボールを空中でキャッチし、輪の中に前向きで着地する。</p> <p>◎横方向から投げられたボールを半回転しながら空中でキャッチし、後ろ向きで着地する。</p>

dリズムチャレンジ(親子プログラム)

○運動の基本的なポイント ◎運動の応用や発展

運動の名称	運動のポイント
<p>d 1 「忍者ジャンプ」</p> 	<p>○笛やリズム太鼓の拍子に合わせて、ゴムバーを跳び越す。 「トン (その場)・トン (その場)・トン (跳び越す)」 「トン (跳び越す)・トン (跳び越す)」</p> <p>○『跳び越す』『ゴムをくぐる』を組み合わせる。 「トン (その場)・トン (その場)・トン (跳び越す)・トン (くぐる)」 「トン (跳び越す)・トン (くぐる)・トン (跳び越す)・トン (くぐる)」</p> <p>◎ゴムバーの高さを変える。</p> <p>◎ゴムバーを何組か並べ、拍子に合わせて、ゴムを跳び越えながら進む。(前向き、後ろ向き、横向き、跳び越えるごとに向きを変えて)</p> <p>◎いろいろな拍子に合わせてゴムを跳び越える。</p>
<p>d 2 「フープボールキャッチ」</p> 	<p>○体のいろいろな部位(腰、足、腕など)でフラフープを回しながら、ボールを操作する。(はたき落とす、キャッチする、キャッチしたボールを投げ返すなど)</p> <p>◎フラフープの数を増やして回しながら、ボールをパスする。</p>

運動の名称	運動のポイント
<p data-bbox="178 277 544 313">d 3 「リズムスラローム」</p>  <p data-bbox="220 777 515 808">〈参考例：4拍子前進〉</p> 	<p data-bbox="641 284 1465 405">○サイドステップでジグザグに、リズムカルに移動する。方向変換の際は片足に体重をかけて、ためを作り、スムーズに体重移動することを意識する。</p> <p data-bbox="641 454 1465 533">○仲間と同時に行い、声を出して拍子を取りながら動きを合わせることで、リズムカルな動きになるようにする。</p> <p data-bbox="641 580 1465 616">◎4拍子（サイドステップ3回＋手拍子1）。前進。後退。</p> <p data-bbox="641 663 1465 698">◎3拍子（サイドステップ2回＋手拍子1）。前進。後退。</p> <p data-bbox="641 745 1465 781">◎2拍子（サイドステップ1回＋手拍子1）。前進。後退。</p>
<p data-bbox="194 1462 531 1498">d 4 「ケン・ケン・パ」</p> 	<p data-bbox="641 1464 1465 1500">○ラダーをケン(片足着地)・ケン・パ(両足着地)で進む。</p> <p data-bbox="641 1547 1465 1626">○仲間と同時に行い、声を出して拍子を取りながら動きを合わせることで、リズムカルな動きになるようにする。</p> <p data-bbox="641 1673 1465 1751">◎慣れないうちは、ラダーではなく、直線の上をケン・ケン・パで進んでもよい。</p> <p data-bbox="641 1798 1465 1877">◎ケン・パ・ンパ(ジャンプして空中で両足を揃え、両足着地)のリズムの組み合わせをいろいろと変える。</p> <p data-bbox="641 1924 1166 1960">◎ラダーで足を着くマスを指定する。</p> <p data-bbox="641 2007 1166 2042">◎後ろ向きや、横向きで進んでみる。</p>

運動の名称	運動のポイント
<p>d 5 「リズムキャッチボール」</p> 	<ul style="list-style-type: none"> ○ 2人組で、リズムカルに連続してキャッチボールを行う。 ○ 1人は固定した位置で、もう1人はサイドステップで左右に動きながらのキャッチボールを行う。 ○ リズムカルな動きに重点を置くため、キャッチボールが成立しないときは、キャッチしやすい物（新聞紙や布を丸めた物、スポンジ状のボールなど）で行う。 ○ 声を出して拍子を取りながら行うことで、リズムカルな動きになるようにする。
<p>【動き方】</p> <p>【動き方】</p> <p>→ …人の動き → …ボールの動き</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div data-bbox="343 963 590 1265"> <p>①</p>  </div> <div data-bbox="782 963 1029 1265"> <p>②</p>  </div> </div> <p>Aの動き①</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ 1、2でサイドステップで移動 ・ 3でキャッチ、4で投げる。 <p>Bの動き①</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ Aが2で到着と同時にキャッチできるように、投げるタイミングを考える。 <p>Aの動き②</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ 1、2で逆方向へサイドステップで移動 ・ 3でキャッチ、4で投げる。(①②繰り返し) <p>Bの動き②は、①と同じ。</p>	<ul style="list-style-type: none"> ○ ボールを落とさずに、連続してリズムカルに行う。 <ul style="list-style-type: none"> ◎ ボールの種類（テニスボール、ドッジボール、バスケットボールなど）を変えたり、投げる物の種類（リングバトン、フープなど）を変えたりする。 ◎ 2人の間の距離を変える。
<p>d 6 「ゴム跳び」</p> 	<ul style="list-style-type: none"> ○ 歌に合わせてリズムカルにゴムひもを跳ぶ。 ◎ ゴムの高さを変える。 ◎ 跳ぶ人数を変え、一緒に行う。

運動の名称	運動のポイント
<p>d 7 「あんたがたどこさ」</p> <p>1. ジャンプバージョン</p>  <p>2. ボールバージョン</p> 	<p>○ジャンプバージョン 「あんたがたどこさ」の歌に合わせて、左右往復ジャンプを続ける。「さ」で前にジャンプして、次の動きで後ろにジャンプして戻り、動きを続ける。</p> <p>◎まずは1人で。慣れてきたら2人組で対面して行う。</p> <p>○ボールバージョン 「あんたがたどこさ」の歌に合わせて、その場でボールを手でつき続ける。「さ」でボールを脚でまたぐ。</p> <p>◎歌のテンポを変える。</p>
<p>d 8 「大なわ跳び」</p> 	<p>○歌に合わせてリズムカルに大なわを跳ぶ。 (歌…大波小波、1羽のカラス、郵便屋さん、くまさんなど)</p> <p>◎一緒に跳ぶ人数を増やしていく。</p>

第5学年〇組 体育科学習指導案

平成〇年〇月〇日 (〇) 第〇時眼 体育館

指導者 〇〇 〇〇

1 単 元 体づくり運動「体力を高める運動」(キャッチチャレンジ)

2 目 標

- (1) 楽しんで運動に取り組む中で、仲間と豊かにかかわり合ったり、場の設定や用具の使い方などの安全面に気を配ったりすることができる。 (関心・意欲・態度)
- (2) 自己の体の状態や体力に応じて、運動の仕方を工夫することができる。 (思考・判断)
- (3) さまざまなキャッチの運動を通して、巧みな動きを高めることができる。 (運動)

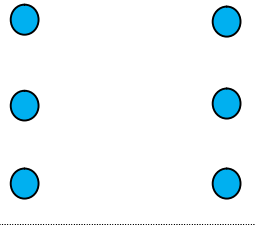
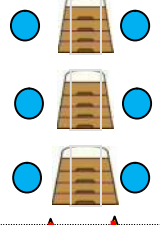
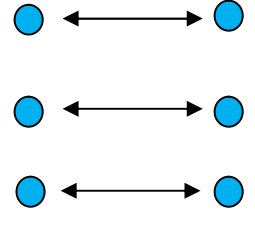
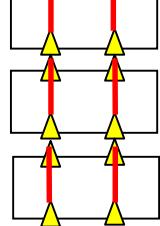
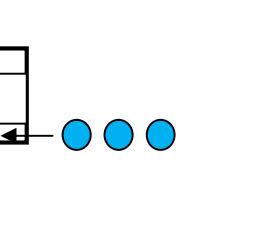
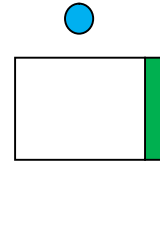
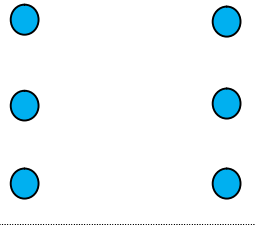
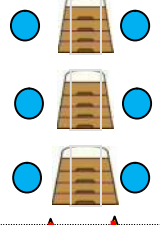
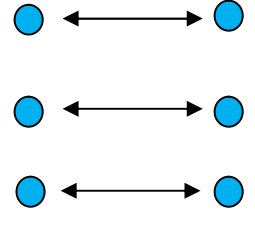
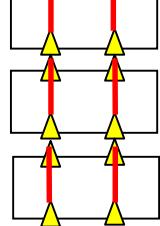
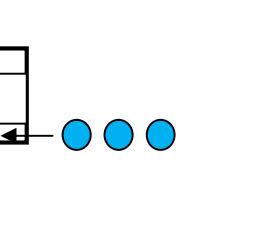
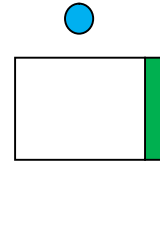
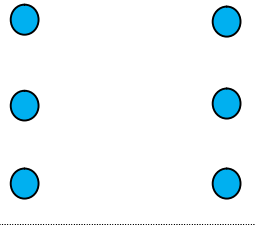
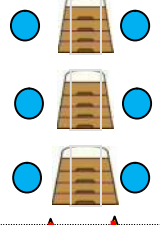
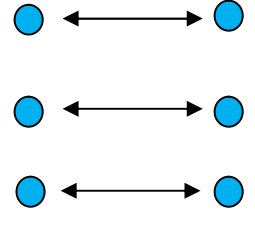
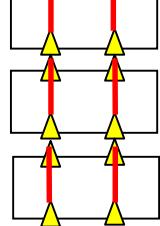
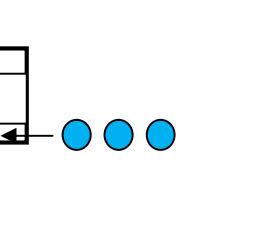
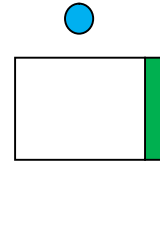
3 指導計画 (7時間完了) 〇印本時

分/時	1	2	3	4	⑤	6	7
時間配当	準備運動を行う。 本時の学習内容を確認する。						
	<p>【オリエンテーション】</p> <p>学習のねらいや単元の進め方について理解する。</p> <p>個人でキャッチの動きを試す。</p>	<p>【わくわくタイム】</p> <p>キャッチの運動を体験し、運動の仕方を工夫して取り組む。</p> <div style="border: 1px solid black; border-radius: 15px; padding: 10px; margin: 10px 0;"> <p>個人</p> <p>○1人投げ上げキャッチ ○バウンドキャッチ</p> <p>グループ</p> <p>○パスゲーム ○タオルキャッチ</p> <p>○相手の場所でキャッチ ○反射でキャッチ</p> <p>○前後左右でキャッチ ○壁当てキャッチ</p> <p>○アクションキャッチ ○ダイビングキャッチ</p> </div> <p>【どきどきタイム】</p> <p>グループ同士で、ゲームを行う。</p>				<p>【ぐんぐんタイム】</p> <p>児童が考えたキャッチの運動を全体で共有し、新たなキャッチの運動に取り組む。</p>	
	学習の振り返りを行う。						

4 本時の指導

- (1) 目 標
 - 友達と励まし合いながら、楽しく取り組むことができる。 (関心・意欲・態度)
 - いろいろなキャッチができるように、動きを工夫することができる。(思考・判断)
 - キャッチの運動に取り組む中で、よりよい動きに近づけることができる。(運動)
- (2) 準 備 (教) 跳び箱、お手玉 (赤・白・青)、コーン、バレーボール、セーフティーマット、ピンポン球、バスケットボール
- (児) 学習カード

(3) 指導過程

学習活動 ・ 児童の反応	・ 留意点 ◎ 評価						
<p>1 準備運動を行う。 〈体操・ランニング・一人投げ上げキャッチ〉</p> <p>2 本時の内容とねらいを確認する。</p> <p>3 キャッチの運動に取り組む。</p>	<ul style="list-style-type: none"> 音楽に合わせて行うことで、楽しい雰囲気を取り組めるようにする。 掲示を活用して学習内容を確認する。 						
<p>グループでいろいろなキャッチの運動に取り組もう！</p>							
<p>(1) グループごとに種目を選択して取り組む。</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p style="text-align: center;">ステージ</p> <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 30%; text-align: center;">  <p style="text-align: center;">パスゲーム</p> </td> <td style="width: 30%; text-align: center;">  <p style="text-align: center;">反射でキャッチ</p> </td> </tr> <tr> <td style="width: 30%; text-align: center;">  <p style="text-align: center;">相手の場所でキャッチ</p> </td> <td style="width: 30%; text-align: center;">  <p style="text-align: center;">アクションキャッチ</p> </td> </tr> <tr> <td style="width: 30%; text-align: center;">  <p style="text-align: center;">壁当てキャッチ</p> </td> <td style="width: 30%; text-align: center;">  <p style="text-align: center;">ダイビングキャッチ</p> </td> </tr> </table> </div>	 <p style="text-align: center;">パスゲーム</p>	 <p style="text-align: center;">反射でキャッチ</p>	 <p style="text-align: center;">相手の場所でキャッチ</p>	 <p style="text-align: center;">アクションキャッチ</p>	 <p style="text-align: center;">壁当てキャッチ</p>	 <p style="text-align: center;">ダイビングキャッチ</p>	<ul style="list-style-type: none"> 1 グループ5人もしくは6人で行う。 「相手の場所でキャッチ」は、十分に間隔をあけるように声かけする。 ボールキャッチを苦手としている児童は、横についてアドバイスをするとともに、動きの変化を認めていくようにする。 投げ上げる際には、からだ全体を使うとよいことを声かけする。 物を使ってキャッチするには、膝の屈伸（弾性）を利用したり、道具を引いたりしてバウンドを抑えるとよいことを声かけする。 <p>◎ 友達と励まし合いながら、楽しく取り組んでいたか活動の様子や学習カードから判断する。 (関心・意欲・態度)</p> <p>◎ 動きを工夫しながら取り組んでいたか活動の様子から判断する。 (思考・判断)</p> <p>◎ アクションキャッチの運動に取り組む中で、よりよい動きに近づけることができたか活動の様子から判断する。 (運動)</p> <ul style="list-style-type: none"> 記録をホワイトボードに書かせることで、他のグループの記録も意識させて意欲を高める。 次時は、オリジナルの運動づくりに挑戦することを伝え、意欲をもたせる。
 <p style="text-align: center;">パスゲーム</p>	 <p style="text-align: center;">反射でキャッチ</p>						
 <p style="text-align: center;">相手の場所でキャッチ</p>	 <p style="text-align: center;">アクションキャッチ</p>						
 <p style="text-align: center;">壁当てキャッチ</p>	 <p style="text-align: center;">ダイビングキャッチ</p>						
<p>(2) グループ同士でゲームに取り組む。 1 種目 3分でローテーション (はじめ1分：練習 のこり2分：記録をとる)</p>							
<p>4 学習の振り返りを行う。</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="border: 1px solid black; border-radius: 15px; padding: 10px; width: 45%;"> <p>パスゲームをやったとき、ひざを屈伸するみたいに使ってキャッチしたら、弾かずにうまくいきました。</p> </div> <div style="border: 1px solid black; border-radius: 15px; padding: 10px; width: 45%;"> <p>壁当てキャッチで最高記録が出ました。キャッチがしっかりしていたからよく続いたんだと思います。</p> </div> </div>							

第6学年〇組体育科学習指導案

平成〇年〇月〇日 (〇) 第〇時眼 体育館

指導者 〇〇 〇〇

1 単 元 体づくり運動「体力を高める運動」(なわ跳びチャレンジ)

2 目 標

- (1) 体力を高める運動に進んで取り組み、安全に気を付けて活動できる。 (関心・意欲・態度)
- (2) グループで活動しながら、さまざまな体の使い方や道具の操作の仕方を知り、なわ跳び運動のポイントを見付けることができる。 (思考・判断)
- (3) なわ跳びを使った体力を高める運動に取り組み、いろいろな回旋や入り方・抜け方で跳ぶことができる。 (運動)

3 指導計画 (6時間完了)

分/時	1	2	3	4	5	6
時 間 配 当	準備運動 (8の字跳び)・本時の課題確認					
	基本技にチャレンジする。 <u>短なわ</u> ・両足跳び(前後) ・交差跳び(前後) ・側回旋と交差跳び(前後) <u>長なわ</u> ・屈折跳び(かぶり・むかえ) ・平行跳び(かぶり・むかえ) ・2本交差跳び(むかえ)	難易度を上げた技にチャレンジする。I <u>短なわ</u> ・前方側回旋と混合跳び ・背面交差跳び ・2人跳び <u>長なわ</u> ・2本平行縦ずらし ・2本平行回し ・2本平行かぶり屈折むかえ直行 ・斜め交互跳びボールパス ・2本直角内回し ・2本回旋内回し屈折跳び	難易度を上げた技にチャレンジする。II <u>短なわ</u> ・後方側回旋と交差跳び ・前方側回旋と混合跳び(交差) ・前方両足跳び縦2人跳び(前後) <u>長なわ</u> ・2本平行縦ずらし(すれちがいがい) ・2本平行回し(すれちがいがい) ・2本平行かぶり屈折むかえ直行(2人同時) ・斜め交互跳びボールバウンドパス ・三角内回し ・2本回旋内回し交互跳び			
	整理体操・振り返り					

第3学年〇組 体育科学習指導案

平成〇年〇月〇日 (〇) 第〇時眼 体育館

指導者 〇〇 〇〇

1 単 元 体づくり運動「体力を高める運動」(なわ跳びチャレンジ)

2 目 標

- (1) 体づくり運動に進んで取り組み、安全に気を付けて活動できる。 (関心・意欲・態度)
- (2) グループで活動しながら、さまざまな体の使い方や道具の操作の仕方を知り、工夫して運動することができる。 (思考・判断)
- (3) なわ跳びを使った運動に取り組み、いろいろな回旋や入り方・抜け方で跳ぶことができる。 (運動)

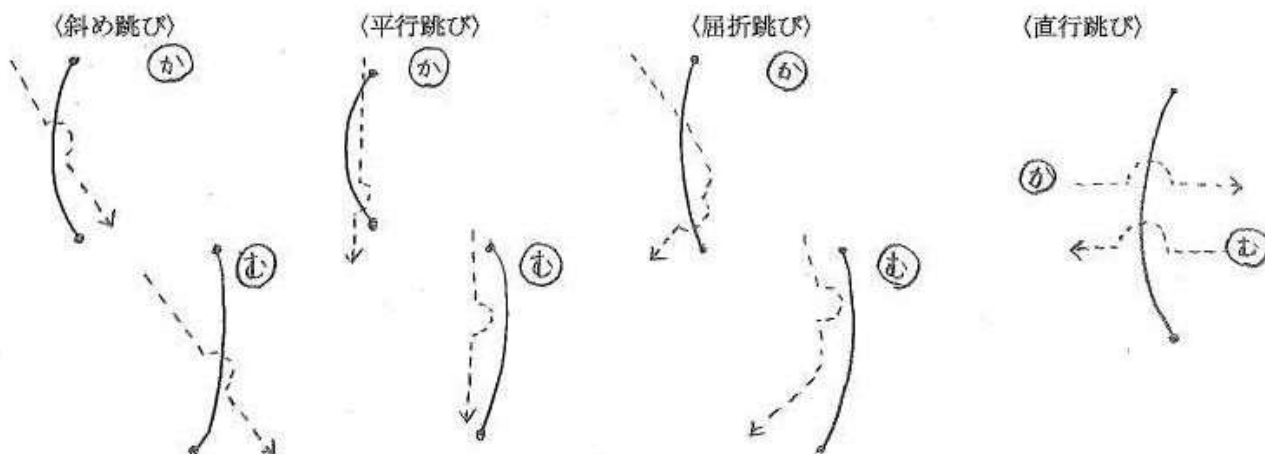
3 指導計画 (6時間完了)〇印本時

1	2	3	④	5	6
準備運動・本時の課題確認					
〈短なわ〉 ○片手なわ回旋 (左右前後) ・かけ足 ・スキップ ・ギャロップ ・上下回旋		○両手回旋 (前後) ・かけ足 ・スキップ ・前跳び ・後ろ跳び ・交差跳び ・あや跳び ・二重跳び		○ペア回旋 ・縦跳び ・横跳び	
〈長なわ〉 ○基本技 ・斜め跳び ・平行跳び ・屈折跳び ・直行跳び (むかえなわ・かぶりなわ)			〈長なわ〉 ○回し方は基本技と同じでなわの本数を増やす。		

4 技の種類

☆かぶりなわ…跳ぶ人に対して上からかぶってくるような回し方

☆むかえなわ…跳ぶ人に対して下から向かってくるような回し方



(参考文献) INFなわとびハンドブック 太田昌秀 著 株式会社アシックス

5 本時の指導

- (1) 目 標 ○ 周りの安全に気を付けながら、運動することができる。 (関心・意欲・態度)
 ○ いろいろな技ができるように、運動の仕方を工夫することができる。 (思考・判断)
 ○ 自分の体やなわを操作し、いろいろな動きに対応することができる。 (運動)

- (2) 準 備 (教) 長なわ、ボール、ストップウォッチ
 (児) 短なわ、チャレンジカード

(3) 指導過程

学習活動	教師の指導・支援 ○評価の観点
1 集合・整列し、あいさつをする。 2 準備運動をする。 ・あんたがたどこさ ・2人でせえの ・ストレッチ 3 本時の内容を確認する。	<ul style="list-style-type: none"> ・ 素早く、きびきびと行動するように声をかける。 ・ ペアで行う。 ・ 足首と膝関節のストレッチを取り入れ、けがの防止に努める。
なわとびマスターになろう！	
4 なわ跳びに挑戦する。 <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 5px 0;"> 短なわ ○片手回旋 ・かけ足 ・スキップ ○両手回旋 ・かけ足 ○ペア回旋 ・縦跳び ・横跳び </div>	<ul style="list-style-type: none"> ・ 全員が片手回旋を行うことで苦手意識を少なくし、なわを速く回すことができるようにする。 ・ 失敗して引かかった時には、なわを回している人はすぐ放すことを約束する。 ・ 滑りやすくなってきたら、雑巾で足の裏を拭いてから取り組むように指示する。 ・ なわに入れない児童に後ろの児童が背中を叩いて合図を出したり、周りの児童が声で合図を出したりすると分かりやすいことをアドバイスする。 ・ 友達同士で見合ったり、アドバイスしたりするように声をかける。
<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 5px 0;"> 長なわ ○基本技 ・斜め ・平行 ・屈折 ・直行 ○基本技（複数本回旋） ・基本技を繰り返して跳ぶ。 </div>	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 5px 0;"> ○ なわを正しく回したり、周囲の安全に気を付けたりして活動している。(関心・意欲・態度) </div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 5px 0;"> ○ 技のコツを見付けたり、教えてもらったりして工夫しながら活動している。(思考・判断) </div>
5 整理体操をする。 6 本時の授業を振り返り、次時の確認をする。	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 5px 0;"> ○ 自分の体やなわを上手く操作し、いろいろな動きに対応しながら活動している。(運動) </div> <ul style="list-style-type: none"> ・ 連続回数だけを意識するのではなく、全員が技を成功させることを目標とするように声をかける。 ・ けがをしている児童がいないか確認する。 ・ 何人か指名して本時の感想を聞き、次回への意欲につなげる。

(4) 評価

- ・ なわを正しく回したり、周囲の安全に気を付けたりして活動している。(関心・意欲・態度)
- ・ 技のコツを見つけたり、教えてもらったりして工夫しながら活動している。(思考・判断)
- ・ 自分の体やなわを上手く操作し、いろいろな動きに対応しながら活動している。(運動)

第6学年〇組 体育科学習指導案

平成〇年〇月〇日 (〇) 第〇時眼 体育館

指導者 〇〇 〇〇

1 単 元 体づくり運動「体力を高める運動」(バランスチャレンジ)

2 目 標

- (1) 自分の体力に応じた目当てをもち、仲間と励まし合いながら、楽しく運動に取り組むことができる。 (関心・意欲・態度)
- (2) 自分が達成可能な課題を選択し、達成するために運動の仕方を工夫することができる。 (思考・判断・表現)
- (3) バランスチャレンジを正しく行い、巧みな動きを高めることができる。 (運動)

3 指導計画 (5時間完了) 〇印本時

	分/時	1	2	3	④	5
時間配当		・ オリエンテーション	準備運動 (アスレチック・ランニングコース)			
		・ アスレチック ・ ランニングコースの説明	8 種目のバランスチャレンジを体験する。 ・ 片足バランス ・ 縦回転つかみ ・ 横回転つかみ ・ 竹馬 ・ 平均台渡り ・ マット渡り ・ ジャンプダーツ ・ バランスディスク		各自で種目を選び、何種目かのバランスチャレンジに取り組む。 バランスチャレンジの条件を工夫する。 工夫したバランスチャレンジに挑戦する。	

4 本時の指導

- (1) 目 標
 - 〇 互いに励まし合い、協力して楽しく運動に取り組むことができる。 (関心・意欲・態度)
 - 〇 自分が達成可能な課題を選択し、運動の仕方を工夫することができる。 (思考・判断)
 - 〇 本時で取り組む種目を正しい方法で行い、巧みな動きを高めることができる。 (運動)
- (2) 準 備 (教) マット 跳び箱 ロイター板 平均台 竹馬 ソフトバレーボール
ソフトドッジボール バasketボール バランスディスク フラフープ
カラーコーン デジタルタイマー ストップウォッチ
- (児) 学習カード 筆記用具

(3) 指導過程

時間	学 習 の 流 れ	教師の働き掛けと支援・留意点
	<p>1 本時の学習内容を確認する。</p> <p>(1) 集合・整列をする。 4列横隊で整列させ、服装・健康状態を把握する。</p> <p>(2) 準備運動（アスレチック・ランニングコース）を行う。</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・ 見学者に、見学場所・見学内容の指示をする。 ・ 準備運動は、6種類の運動プログラムで使用する用具をアスレチックコースに見立て、主運動につながる運動を行わせる。
	<p>2 主運動を行う。</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 10px auto; width: fit-content;"> <p>バランスを意識して体を動かそう！</p> </div> <p>(1) 6種類の運動プログラムに取り組む。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ 縦回転つかみ ・ ジャンプダーツ ・ 平均台パス&ドリブル ・ バランスディスクパス ・ 竹馬 ・ フープボールキャッチ <p>(2) 協力型と対戦型の運動プログラムを紹介する。</p> <p>※協力型…ペアで協力して、工夫した動きや難易度の高い運動を行うこと。</p> <p>※対戦型…ペアで、時間や回数、距離などを競うこと。</p> <p>(3) 協力型及び対戦型の運動プログラムに取り組む。</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・ 協力型と対戦型について説明し、はじめは協力型から行わせる。 ・ 各自で種目を選んで取り組ませる。 ・ 6つの種目全てに取り組むことを目標とさせる。 ・ ペアを組んで運動プログラムに取り組むよう指示し、途中でペアが変わってもよいことを知らせる。 ・ 正しい方法で運動プログラムに取り組みせ、安全には十分注意させる。 ・ 運動プログラムを適切に行っている人を紹介する。 ・ 工夫した動きや難易度の高い種目に挑戦した人を紹介する。 ・ 対戦型の運動プログラムの紹介も併せて行う。 ・ 協力型、対戦型のどちらに取り組んでもよいことを伝える。 ・ 対戦型に取り組む児童には、運動プログラムを正しい方法で行うよう特に留意させる。
	<p>3 整理運動、後片付けをする。</p>	

5学年〇組 体育科学習指導案

平成〇年〇月〇日 (〇) 第〇時眼 体育館
指導者 〇〇 〇〇

1 単 元 体づくり運動「体力を高める運動」(リズムチャレンジ)

2 目 標

- (1) 運動に進んで取り組み、助け合って運動したり、場や用具の安全に気を配ったりすることができる。 (関心・意欲・態度)
- (2) 体力を高める運動のねらいや行い方を知り、自己の体力に応じて運動を工夫することができる。 (思考・判断)
- (3) リズムチャレンジを正しく行い、巧みな動きを高めることができる。 (運動)

3 指導計画 (5時間完了) 〇印本時

	分/時	1	2	3	4	⑤
時 間 配 当		・オリエン テーション ・リズム体操	準備運動・用具準備・めあての確認			
			メイン課題に取り組む			
			・キャッチ ・バランス	・キャッチ ・バランス	・なわ跳び ・リズム	・なわ跳び ・リズム
			片付け・整理運動・振り返り			

4 本時の指導

- (1) 目 標
 - 運動に進んで取り組み、助け合って運動したり、場や用具の安全に気を配ったりすることができる。 (関心・意欲・態度)
 - 巧みな動きを高める運動のねらいや行い方を知り、自己の体力に応じて運動を工夫することができる。 (思考・判断)
 - 運動を正しく行い、リズムカルな動きを高めることができる。 (運動)
- (2) 準 備 (教) デジタルタイマー、フラフープ、カラーコーン、ドッジボール、ゴム紐、長なわ
(児) 学習カード

(3) 指導過程

学習の流れ	教師の働きかけと支援・留意点・評価
<p>1 集合・整列</p> <p>2 準備運動をする。</p> <p>(1) 各部位の屈伸・回旋</p> <p>(2) セパレート体操</p> <p>(3) フラフープを回す</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・ 最初はゆっくりのテンポで、動きの確認をする。徐々にテンポを速めていく。 ・ うまく回せない児童には、コツをアドバイスする。 ・ 体のいろいろな部位で行わせる。
<p>3 本時のめあてと学習の進め方を確認する。</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: fit-content; margin: 0 auto;"> <p>リズムカルに体を動かそう！</p> </div>	
<p>4 リズム運動を行う。</p> <p>(1) リズムスラローム</p> <p>① 前（4拍子）</p> <p>② 後（4拍子）</p> <p>③ 前（2拍子）</p> <p>④ 後（2拍子）</p> <p>(2) ケンケンラダー</p> <p>① ケンケンパ、ケンパ、ケンパ、ケンケンパ</p> <p>② ケンケンパ、ケンケンパ、パ、ケンケンパ</p> <p>③ ケンケン、ンパンパ、ケンケンパ</p> <p>(3) リズムキャッチボール（3人組）</p> <p>・ 4拍子…サイドステップからキャッチ・トス</p> <p>(4) ゴム跳び</p> <p>①キャンロップ</p> <p>②いっちょこ</p> <p>(5) あんたがたどこさ</p> <p>①2人対面で</p> <p>②ボール（まりつき）で</p> <p>(6) 大なわ跳び</p> <p>①大波小波</p> <p>②1羽のカラス</p> <p>5 整理運動をする。</p> <p>6 本時の振り返りをする。</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・ 6グループに分かれて、順に取り組みせる。 ・ (1)～(3)は、リズムカルに行えるよう、グループみんなでかけ声をかけて取り組むようにさせる。 ・ リズムカルな移動ができるようにするため、ペアで動きを合わせて行うようにさせる。 ・ 方向変換では、片足体重でためをつくることと、次への踏み出しにおいてスムーズに体重移動することを意識させる。 ・ リズムカルな移動ができるようにするため、ペアで動きを合わせて行うようにさせる。 ・ 動きに慣れてきたら、ペアの人数を増やしてもよい。 ※パ……ジャンプして両足を開いて着地 ンパ…ジャンプして空中で両足を揃え、両足着地 ・ 投げる役も、捕る役もリズムに合わせて行う事を意識させる。 ・ (4)～(6)は、リズムカルに行えるよう、グループみんなで歌いながら取り組むようにさせる。 <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-top: 10px;"> <p>【関・意・態】</p> <p>○ グループで協力して、楽しく運動に取り組むことができているか。〔観察・学習カード〕</p> </div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-top: 10px;"> <p>【思考・判断】</p> <p>○ ねらいや自己の体力に応じて工夫して運動を行うことができているか。 〔観察・学習カード〕</p> </div>

平成25・26年度

「地域を活用した学校丸ごと子どもの体力向上推進事業」に基づく

子どもの体力向上支援委員会

この度、小学校高学年用の『子どもの体力向上運動プログラム』を考案し、ここにお示しすることとなりました。小学校高学年の体力向上の中心的な課題は「体の柔らかさ及び巧みな動きを高めること」です。中でも、本プログラムは「巧みな動きを高めること」に焦点を当てています。活用の際、体育授業・学校の体育活動はもとより、地域の活動にも採り入れていただくことを期待しています。

体力の問題は、今なお、その解決に向けた歩みを緩めるわけにはいきません。私たちが運動をするためには「さんま」（時間・空間・仲間）が必要だと言われています。学校にはそのすべてが備わっていますが、もっと視野を広げてみましょう。少しの時間で、どこでも誰とでもできる運動なら地域にも「間」を見つけることができます。運動や体力を身体の問題に留めることなく、人々を笑顔にするものとして広がっていくことを願っています。

子どもの体力向上支援委員会委員長
愛知教育大学教授 森 勇示

- 参考：○平成22年度愛知県教育委員会発行
「子どもの体力向上運動プログラムリーフレット」
(小学校低学年・中学年向け)
- 平成24年度愛知県教育委員会発行
「子どもの体力向上運動プログラム活用事例集」
(小学校低学年・中学年向け)

平成25・26年度子どもの体力向上支援委員会

森 勇示	愛知教育大学教授 (H25・26)	渡部 琢也	名古屋経営短期大学准教授 (H25)
		渡辺 輝也	愛知学院大学講師 (H26)
杉村 幸枝	鴨田スポーツクラブ事務局長 (H25・26)	石川 恭子	愛知県小中学校PTA連絡協議会副会長 (H25)
	北名古屋市スポーツ推進委員会委員長 (H25・26)		蒲郡市立三谷中学校PTA顧問 (H25)
宮原 康寿	海部教育事務所指導主事 (H25)	近藤 健一	尾張教育事務所指導主事 (H25・26)
住田 裕司	西三河教育事務所指導主事 (H25)	小澤 良充	東三河教育事務所教育主事 (H25)
加藤 雄二	愛西市立佐屋小学校教諭 (H25・26)	村瀬 正成	日進市立東小学校教諭 (H25・26)
寺坂真由美	豊田市立野見小学校教諭 (H25・26)	伊藤 和欣	蒲郡市立中央小学校教諭 (H25)
前田 健治	海部教育事務所指導主事 (H26)	塚越 京子	愛知県小中学校PTA連絡協議会会計 (H26)
都築 克章	西三河教育事務所指導主事 (H26)		豊川市立南部中学校PTA女性部長 (H26)
河合 厚志	東三河教育事務所教育主事 (H26)	長江 憲治	日進市立東小学校教頭 (H26)
森田 景子	豊川市立代田小学校教諭 (H26)		

※ (H25) は、平成25年度の所属