

保健体育指導力向上研修実技内容活動例

倉吉市立上灘小学校 倉繁裕子

体ほぐしの運動

個  
↓  
集団

■1対1 おにごっこ

ペアを組み、早歩きでタッチする。タッチしたら、その場で10秒数えて追いかける。時間何に何ポイントとれるか。 ※苦手な子、いつも鬼にならない子など、みんなが楽しめる工夫

■体じゃんけん

①先生 対 子ども達 ②ペア→4人→8人→チーム対チーム

「相手の動きにタイミングを合わせてるね。」

■なべなべ底ぬけ

そのままの流れでみんなで手をつなぐと円になれる。

→太鼓(タンバリン)の音に合わせて 叩いている間は集まる 止まる 広がる

■ミラーリング

相手の動きをまねする

相手の動きに合わせて楽しんでいる様子。「一緒にやると楽しいね。」「よく見て真似しているね。相手のことを考えた動きだね」など

■つま先フェンシング

右手と右手をつないで相手のつま先をふむ (2人 → 近くのペアと一緒に4人)

■子とり鬼 (タグやハチマキを使う)

1人对4人 4人は前の人の肩をもち並ぶ。一番後ろの人がタグをつける。タグを取られないように4人でどう動かすか。

■フラフープ渡し

グループで手をつなぎ、フラフープを1周させる。

どんなところに気を付けた?  
どうやったら速く渡せる?  
どうやったら友達が楽に渡せる?  
楽に渡せるように〇〇してたね。

チームで力を合わせて達成できた。  
時間を早くできた。

■マッサージ

肩たたき 寝転んで手ぶらぶら 足ぶらぶら うつ伏せにして大根切りのようにトントン

ふくらはぎぶらぶら

ペアで「痛くない?」「これぐらいいい?」と話しながら、相手の体への気付き。気持ちよく自分の体がほぐれていくことで、自分の体への気付き。

■背中あわせ

伸びたり左右にゆれたり

どんな感じがする?  
どんなことに気づいた?

あったかい  
体がやわらかい

■風船バレー

①グループで円になり、次の人の名前を呼んで風船を打つ。②上半身(手を使わず)を使って。

## ■新聞をつないで綱渡り(平均台の代わりになる)

新聞紙4枚を縦に3回折る → ガムテープで止める → 滑り止めをつける → 5本合わせる

(例)5人1列になって新聞紙の上に乗る → 新聞紙からはみ出ないように誕生日順に並び直す。

友達を気遣い、関わり合っていることを価値づける。

(例)倒れないように支えてたね。

## 多様な動きをつくる運動(遊び)

## ■トンボが元気よく飛べるように走ろう

自分が描いたトンボにスズランテープを貼り付けて落とさず走る

速く高く元気よく飛ばしたいという意欲へつながる

低学年なので言葉かけに工夫を!

もっと元気のいいトンボさんを飛ばしてみよう…真っ直ぐ

トンボさんをいろんなところに連れて行ってあげよう…ぐにゃぐにゃ

元気いっぱい飛び回ろう…ジャンプ

## ■バランス

①バランス崩し(2人組) 右手通し

②スタンドアップ(2人組→5人組)

※手の組み方、片足などで条件を変えていく。

前:両手(普通→クロス→片手離し)

後:腕組み

## ■移動

じゃんけんですごく

4つの角にコーンを置き、動物の動きを確認する。(例:カニ 熊 くも あざらし)

じゃんけんをして勝ったらその動物の動きで進んでいく。何ポイント進んだか。

→条件を変えてやってみよう(例:ケンパコース 丸太転がりコース 平均台コース 色ステップコース)

## ■用具操作

①フラフープ 一人で(腰 足 腕) → 二人で(2つのフラフープを同時に転がしてキャッチする)

グループで(回して、その周りをまわってキャッチする)

②棒キャッチ 新聞紙をまるめて棒を作る。その棒を倒れないようにキャッチする。人数を徐々に増やして

いったり、縦列から円に隊形を変えてやるのもよい。

③ボールキャッチ ボールを投げて、〇〇してキャッチ。二人でボールをバウンドさせてキャッチ。

④ボールはさみリレー 体のどこではさむかで工夫ができる

⑤短縄 二人跳び(自分が入る 回し手が移動する 縄を交差させるなど)

⑥長縄くぐり抜け

#### ■力試し

- ・押す 二人で押し合う、押し相撲
- ・引く 片手で(右、左)、ラインに乗って 新聞紙、ロープ
- ・手押し車じゃんけん

### 多様な動きをつくる運動(動きの組み合わせ)

#### ■タオルを使ってボール運び

- ・2人でボールをパス
- ・兄弟チームで渡す
- ・2人でボールを運ぶ 練習 通常+新聞紙橋
- ・2人組で渡す練習
  - 1回目 通常のリレー 並んでいる後ろを回る
  - 2回目 新聞紙橋を渡る、次の人に投げて渡す

#### ■ボールを使って

- ・ボールをバウンドさせて → 回る → 捕る
- ・ボールを投げる → 回る → 受ける → 手ばたき → 受ける

#### ■フープを使って

- ・転がしたところを、足を入れてステップする。
- ・転がしたところを、くぐる。
- ・フープを立てて、場所を入れ替わって相手のフープをとる。
- ・フープを回して、場所を入れ替わって相手のフープをとる。人数を増やして

### 体の動きを高める運動

#### ■長縄連続くぐり抜け・脈を測っておく 10秒×6

- ・1人、2人組、4人組
- ・導入例

「これは、素早くくぐる、巧みな動きを高める運動です」

「ところで、脈を測ってごらん。→回数多いよね。」

「これは心臓のポンプの働きですよね。ドキドキが早くなって苦しくて運動ができなくなってしまうのと、ずっと続けられるのは、みなさんはどっちがいいかな」

「ずっと続けられる → 持続する力 何に役立つかな?」

「巧みな動きを高める運動 → 続けると持続する力を高める運動になったりします。」

「他に、力強い動きを高める運動、体の柔らかさを高める運動があります。」

「4年生までは、動きのこつやポイントをおさえたけど、5年生からは、どの力を高めているのか意識してやっていた」

#### ■体の柔らかさを高める運動

- ・体育館の板の目を使って
- ・紅白玉を何個移動できるか
- ・長座、ブリッジのボール転がし
- ・リンボーダンス

体の柔らかさは前だけでなく  
様々な部位の柔らかさに気付かせる

#### ■巧みな動きを高める運動

- ・コーンタッチ(2m)
- ・ゴム紐に鈴をつけたコースを越える、腹ばいになった進む
- ・フラフープくぐり

#### ■力強い動きを高める運動

- ・ロープで自分運び
- ・バランスボールリレー

#### ■持続する力を高める運動

- ・バンブーダンス(短縄を使って)
- ・ステーション方式に取り組むことで 2人組で