

2019年度 体育・保健体育指導力向上研修「体づくり運動(中・高)」

実技編

第1部 体ほぐしの運動

<行い方の例>

- ・のびのびとした動作で用具などを用いた運動を行うことを通して、気付いたり関わり合ったりすること。
- ・リズムに乗って心が弾むような運動を行うことを通して、…。
- ・緊張したり緊張を解いて脱力したりする運動を行うことを通して、…。
- ・いろいろな条件で、歩いたり走ったり跳びはねたりする運動を行うことを通して、…。
- ・仲間と動きを合わせたり、対応したりする運動を行うことを通して、…。
- ・仲間と協力して課題を達成するなど、集団で挑戦するような運動を行うことを通して、…。

運動の内容	運動の解説
<p>1. リズムに乗って</p> <p>1) 腕振り(前後回旋、前後交互に、左右、左右回旋、左右移動回旋、左右移動ターン回旋)</p> <p>2) 腕の運動と屈伸(腕:前・横・前・下、下で屈身)(2人組)</p> <p>3) 腕と脚の運動(腕:上・横・たたむ・脇、足:歩く・走る等)</p> <p>4) パーゲーとグーパー(2人組)</p> <p>5) 手をつないでチョキゲー(2人組) ♪Follow Me (E-girls)</p> <p>6) 手つなぎでグルッと一周(振って振ってぐるりん)</p> <p>2. ボール渡し</p> <p>3. ラッシュアワー…狭いエリアを2人で行う鬼ごっこ ルール:バンパー(ワイパー)、早歩き、エリア内、 鬼交代時はニックネームを3回連呼・3回転 コーン4本</p> <p>1) 2人で 2) 4人1組(ペア×ペア)で</p> <p>4. シュワッチ(凍り鬼)</p> <p>・凍った人を二人でつないだ手で囲み「シュワッチ」でヘルプ。 鬼は走ってもOK。逃げる人は早歩きで。 鬼の増減、3人シュワッチなど、状況に合わせ条件を変える。</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・のびのびとした動き ・できそうで、できない動き ・手と足の対応動作 ・仲間と対応した運動 ・夢中で追いかけてたり逃げたりしている自分(心と体が一体となる活動) ・自己有能感の体験

第2部 体の柔らかさを高めるための運動

<行い方の例>

- ・大きくリズムカルに全身や体の各部位を振ったり、回したり、ねじったり、曲げたり伸ばしたりすること。
- ・体の各部位をゆっくり伸展し、そのままの状態です約10秒間維持すること。

運動の内容	運動の解説
<p>1. 体ほぐしの運動</p> <p>1) 人間知恵の輪 (2人組)</p> <ul style="list-style-type: none"> ・2人で繋いだ両手を、足で越えて、元に戻る。 <p>2) なべなべ底抜け</p> <p>2. ペアストレッチ (長座握手) (キープの後は5回シェイク)</p> <p>①長座で、②開脚長座で</p> <p>(両足をくっつけて、少し離れて、指先がつくところで)</p> <p>4. 大きくリズムカルに動く (効率のよい組合せ)</p> <p>1) 前後振り (両手) *</p> <p>2) 前後振り (交互) *</p> <p>3) 左右振り *</p> <p>4) 左右振り・回旋*</p> <p>5) 左右振り・横移動・回旋*</p> <p>6) 左右振り・横移動・回旋ターン*</p> <p>7) <u>1)~6)</u> を二人組で</p> <p>8) (背中合わせ) 上下でタッチ</p> <p>9) (同) 左右でタッチ</p> <p>10) (同) 斜め上でタッチ</p> <p>11) (同) 低い姿勢でタッチ</p> <p>12) 片足キック (左・右)</p> <p>13) 手つなぎでグルッと一周 (振って振ってぐるりん)</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ハイタッチ・拍手! 	<p>運動の解説</p> <ul style="list-style-type: none"> ・つないだ手は、離さないで ・お互いの協力が大切 ・体の柔らかさを引き出す運動 ・引っ張り合いではなく、握手する。 ・握手は相手の目を見て! ・伸ばしたい筋肉を、その前に全力で収縮させる。 ・筋力や柔軟性に合わせて、負荷を変える。安全に ・収縮によって、筋肉が温まり、柔軟性が増す。 ・「体の構造」の理解があれば、伸ばしたい筋肉で実施できる (体育理論との関連) ・体を柔らかくする運動は、静的ストレッチだけではなく、大きくリズムカルに動くこと (動的) も含まれる。 ・2人で行うことで、運動課題がより明確になり、楽しく取り組める。 ・<u>体の柔らかさを高めるための運動を組み合わせていることから、「効率のよい組合せ」の例になる。(中1・2)</u>

第3部 巧みな動きを高めるための運動

＜行い方の例＞

- ・いろいろなフォームで様々な用具を用いて、タイミングよく跳んだり転がしたりすること。
- ・大きな動作で、ボールなどの用具を、力を調整して投げたり受けたりすること。
- ・人と組んだり、用具を利用したりしてバランスを保持すること。
- ・床やグラウンドに設定した様々な空間をリズムカルに歩いたり、走ったり、跳んだり、素早く移動したりすること。

運動の内容	運動の解説
<p>1. 巧みな動き</p> <p>1) いっせいの！…つま先を合わせて座ったところから立つ</p> <ul style="list-style-type: none"> ・二人で（5秒静止で座るところまで） ・クロスの手で…右手だけ・左手だけ・一人が座る ・四人で…手の組み方を工夫（課題解決） ・グループで…手の組み方を工夫（課題解決） <p>「立てたら、ほどいてみよう！（人間知恵の輪）」</p> <p>2) 背中でスタンダップ！…背中合わせで立つ</p> <ul style="list-style-type: none"> ➢ 二人で（5秒静止で座るところまで） ➢ 立ったら、中腰で背中全部をつけて一周回る（力強い） ➢ 「イチ、ニ、サーン」のリズムで、ジャンプ屈伸 ➢ 四人で立つ → 一周する、ジャンプ屈伸する <p>3) つっぱり棒</p> <ul style="list-style-type: none"> ➢ 両手を伸ばしてくっつけて「せーの」で少しずつ離れる。 ➢ 「片手」「両手」「つっぱり棒！」から6呼間で半周する。 ➢ 前後振の動きを合わせて、前に振ったときにお互いが倒れ「つっぱり棒になる」。 ➢ 少しずつ距離を広げていく。 ➢ 「前」「後ろ」「つっぱり棒！」から、6呼間で半周する。 <p>2. 運動の組合せ***</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; display: inline-block; margin: 5px;"> <p>♪ごめんなさいの kissing you (E-girls)</p> </div> <ul style="list-style-type: none"> ① 腕の前・横・前・下 ② パーゲー・グーパー ③ （手をつないで）チョキゲー・パーゲー ④ グルッと回って、ジャンプジャンプ ⑤ つっぱり棒1（手を合わせて）～半周 ⑥ つっぱり棒2（二人離れて）～半周 <p>①～⑥を繰り返す</p> <ul style="list-style-type: none"> ⑦ 背中合わせスクワットジャンプ ⑧ 手つなぎでグルッと一周（振って振ってぐるりん） ハイタッチ・拍手！ 	<p>運動の解説</p> <ul style="list-style-type: none"> ・体を締めて（緊張させて）、相手とのバランスを保持する ・「せーの」の時の予備緊張で、相手の力を感じる ・仲間と協力して課題を達成する <ul style="list-style-type: none"> ・人と組んでバランスを保持する ・「せーの」の時の予備緊張で、相手とのバランスをとる ・力強さのねらいを加える。 <ul style="list-style-type: none"> ・人と組んでバランスをとる ・手は水平の位置で <p>・巧みな動きを高めるための運動を組み合わせていることから、「効率のよい組合せ」の例になる。（中1・2）</p> <ul style="list-style-type: none"> ・2人組で行う ・3・4人組でも可

<p>3. ボールを使った運動の組合せ(バランスのよい組合せ)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) ドリブル+1周 (素早く移動) 2) 背面パス (大きな動作、力強さ) 3) 左右振り投げ (大きな動作、力の調整) 4) 背面 (上と下) ボール渡し (柔らかさ) 5) 左右引っ張り (体側伸ばし) (柔らかさ) 6) 背面投げ (柔らかさ、力の調整) 7) 左右後方投げ (柔らかさ、力の調整) 8) ボールを押しながら駆け足踏み (力強さ) 9) ボールを挟んで歩く (巧みさ) 10) 背中を転がす (力強さ) 11) 股下ジャンプ (タイミング、力の調整、力強さ) 12) 自由にパス、キャッチ (力の調整) 13) 深呼吸+バウンドキャッチ (巧みさ) 	<p>・動き方やねらいはラジオ体操第二と同じ</p> <p>・ペアで行うことで、運動の楽しさが増す</p> <p>・基本の動きを知っているため、運動を覚えやすい</p> <p>・様々なねらいが含まれることから、「<u>バランスのよい組合せ</u>」の例になる。(中1・2)</p>
--	--

第4部 力強い動きを高めるための運動

<行い方の例>

- ・自己の体重を利用して腕や脚を屈伸したり、腕や脚を上げたり下ろしたり、同じ姿勢を維持したりすること。
- ・二人組で上体を起こしたり、脚を上げたり、背負って移動したりすること。
- ・重い物を押ししたり、引いたり、投げたり、受けたり、振ったり、回したりすること。

運動の内容	運動の解説
<p>1. 2人組での運動</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) 地蔵倒し 2) 無駄な抵抗 (丸太転がし) <p>2. 運動の組合せ(効率のよい組合せ)・・・2人組</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) スクワット系の運動 (片足立ち・パートナーの足を持って) 2) 腕立て伏せ系の運動 (腕立て伏せ・片手タッチ) 3) 腹筋系の運動 (腹筋・ハイタッチ) 4) 背筋系の運動 (背筋・ハイタッチ) 5) バーピー (バーピー・ハイタッチ) 6) 丸太転がしA (Aさんを丸太転がし) 7) 丸太転がしB (Bさんを丸太転がし) 	<p>・体を締めて(固めて)同じ姿勢を維持する</p> <p>・相手の体重を支える</p> <p>・力強い動きを高めるための運動を組み合わせていることから、「<u>効率のよい組合せ</u>」の例になる。(中1・2)</p>

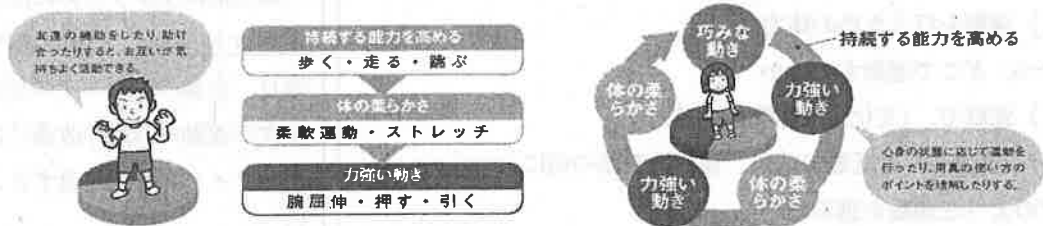
第5部 動きを持続する能力を高めるための運動

<行い方の例>

- ・走や縄跳びなどを、一定の時間や回数、又は、自己で決めた時間や回数を持続して行うこと。
- ・ステップやジャンプなど複数の異なる運動を組み合わせ、時間や回数を決めて、エアロビクスなどの有酸素運動を持続して行うこと。

運動の内容	運動の解説
<p><演習>グループで、各自1つの運動を提案し、時間や回数を決めて運動を持続する。</p> <p style="text-align: right;">♪：ユーロビート</p> <p>例1. 複数の運動を組合せる</p> <p>負荷の少ない運動から、負荷の大きい運動へ</p> <ul style="list-style-type: none"> ・負荷の少ない運動：片方の足が必ず床についている運動 ステップ系、ウォーキング系の運動 ・負荷の大きい運動：両方の足が同時に床から離れる運動 ジャンプ系、ジョギング系の運動 <p>例2：シグナルジョギング・・・2人組（グループでも可）</p> <ul style="list-style-type: none"> ・5m離れてジョギングし、シグナル(合図)に応じた動きを行う。 ・シグナルの例： <ul style="list-style-type: none"> ・柔らかさ：開脚座で握手（右手・左手・両手） 背中合わせタッチ（上下左右） ・巧みさ：回旋走 長座跳び越し ・力強さ：おんぶ歩き 手押し車 <p style="text-align: right;">♪：ヘビーローテーション (AKB48)</p>	<p>運動の解説</p> <ul style="list-style-type: none"> ・一人ひとりのアイデアを出し合う ・ねらいの同じ運動を組合せて、「持続する能力を高めるための運動」を行う（効率のよい組合せ） ・ねらいの異なる運動を組合せて、「持続する能力を高めるための運動」を行う（バランスのよい組合せ） ・ねらいの異なる運動を組み合わせていることから、「<u>バランスのよい組合せ</u>」の例になる。（中1・2）

バランスのよい組み合わせ（ねらいの異なる運動の組み合わせ）



第6部 実生活に生かす運動の計画1 (中学校第3学年、高校入学年次)

<実生活に生かす運動の計画の行い方の例>

○健康に生活するための体力の向上を図る運動の計画と実践

- ・運動不足の解消や体調維持のために、食事や睡眠などの生活習慣の改善も含め、休憩時間や家庭などの日常的に行うことができるよう効率のよい組合せやバランスのよい組合せで運動の計画を立てて取り組むこと。

○運動を行うための体力の向上を図る運動の計画と実践

- ・調和のとれた体力の向上を図ったり、選択した運動やスポーツの場面で必要とされる体の動きを高めたりするために、効率のよい組合せやバランスのよい組合せで運動の計画を立てて取り組むこと。

運動の内容	備考
<p><演習> 運動の組合せと実生活に生かす運動の計画</p> <p>1. ホームチーム (ABCD) を決める (4人グループを編成)</p> <ul style="list-style-type: none"> ・4人 (ABCDさん) で担当する「ねらい」を決める ・各自が「ねらい」に合った運動を考える ・宿題:「柔らかさ」「巧みさ」「力強さ」の運動例を準備し、イラストと説明を書く) <p>2. エキスパート活動 (AAAA) (BBBB) (CCCC) (DDDD)</p> <ul style="list-style-type: none"> ・各自が考えた同じねらいの運動例を持ち寄って理解を深める (エキスパートグループ活動で理解を深める) <p>3. ホームチーム (ABCD) に戻って運動プログラムをつくる</p> <ul style="list-style-type: none"> ・「健康」「運動」のコースを選択する ・各自の理解と活動を統合して運動の計画を立てる (ジグソー活動) <p>4. ポイントの確認</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>①ねらいは何か</p> <ul style="list-style-type: none"> i) 健康に生活するための体力 ii) 運動を行うための体力 <p>②いつ、どこで運動するのか</p> <ul style="list-style-type: none"> i) 家庭で、(文化系)部活動の前に、 ii) (運動系)部活動の前に、体育の授業の前に <p>③どのような運動を選ぶのか</p> <ul style="list-style-type: none"> ・高めたい動きに関わる運動が組み込まれているか ・自分の体力に応じた運動であったか (無理なくバランスよく) ・運動 (スポーツ) に必要な動き →準備運動として、補強運動として <p>④どの程度の運動強度、時間、回数で行うか</p> <ul style="list-style-type: none"> ・無理なく続けられる運動で ・ある程度の負荷のある運動で ・組合せ方は適切だったか <p>・・・などに着目してバランスよく運動を組合せる</p> </div> <p>5. お互いに発表します</p> <p>なぜこの運動プログラムなのか、根拠も解説しながら、発表しましょう</p>	<p style="text-align: center; border: 1px solid black; padding: 2px;">♪: ユーロビート</p> <ul style="list-style-type: none"> ・実際に動いて、運動を確認し、取り組んで感じたことや気付いたこと、改善点や、工夫できそうなことについて意見を出し合う。 ・記録用紙に記入する。 ・実生活に生かすためには、<u>ポイントの確認</u>、活動の振り返り、友達のアドバイスなどを次の運動の計画の改善に生かすサイクルを繰り返すとよい。

第7部 実生活に生かす運動の計画2（高等学校その次の年次以降）

＜実生活に生かす運動の計画の行い方の例＞

○自己のねらいに応じた実生活に生かす運動の計画と実践

- ・体調の維持などの健康の保持増進をねらいとして、ジョギングやエアロビクスなどの有酸素運動、各種の体操などの施設や器具を用いず手軽に行う運動例及び適切な食事や睡眠の管理の仕方を取り入れて、卒業後も継続可能な手軽な運動の計画を立てて取り組むこと。
- ・生活習慣病の予防をねらいとして、「健康づくりのための身体活動基準 2013」（厚生労働省 運動基準の改定に関する検討会平成 25 年 3 月）などを参考に、卒業後も継続可能な手軽な運動の計画を立てて取り組むこと。
- ・調和のとれた体力を高めることをねらいとして、体力測定の結果などを参考に、定期的に運動の計画を見直して取り組むこと。
- ・競技力の向上や競技で起こりやすいけがや疾病の予防をねらいとして、体力の構成要素を重点的に高めたり、特に大きな負荷のかかる部位のけがを予防したりする運動の組合せ例を取り入れて、定期的に運動の計画を見直して取り組むこと。

運動の内容	備考
<p>＜演習＞以下の例を参考に、日常生活に生かす運動の計画を立てて取り組む。</p> <p>◎「健康に生活するための体力の向上」を例として</p> <p>①自己のねらいに応じた目標の設定</p> <ul style="list-style-type: none"> ・健康の保持増進をねらいとする。受験に負けない体力を維持など ・目標の設定：15 分間歩く。今よりも体の柔らかさと筋力を高めるなど <p>②目標を達成するための課題の設定</p> <ul style="list-style-type: none"> ・体の動きを高める運動の計画を立てて取り組む→<u>15 分間歩く（走る）。</u> <p>1 課題解決のための運動例の選択</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) 体の動きを高める運動 <ol style="list-style-type: none"> a) 体の柔らかさを高めるための運動 b) 巧みな動きを高める運動 c) 力強い動きを高めるための運動 2) ウォーキング（ジョギング） 3) 整理運動（脚や腕のストレッチ） <ol style="list-style-type: none"> (ア) <u>選んだ運動に基づく計画の作成</u> <ul style="list-style-type: none"> ・水曜日の放課後、土・日曜日（休日）の夕方（週 3 日）など (イ) <u>実践とその内容の記録</u> <ul style="list-style-type: none"> ・記録用紙を作成して、ウォーキング（ジョギング）の距離を記録。 (ウ) <u>測定、評価による学習成果の確認及び新たな目標の設定</u> <ul style="list-style-type: none"> ・体育の時間を利用して長座体前屈、上体起こしなどの測定を行う。 <p>◎「運動を行うための体力の向上」を例として</p> <p>①自己のねらいに応じた目標の設定</p> <ul style="list-style-type: none"> ・競技(バスケットボール)で起こりやすいけがの予防がねらい ・目標の設定：バスケットボールに必要とされる体の柔らかさ、巧みな動き、力強い動きを取り入れた運動の計画をたてて、体の動きを高めることでケガの予防につなげる。 <p>②目標を達成するための課題の設定</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・健康コース/運動コースに別れ、同じコースを選択した 3 人でグループをつくる。 ・各自立ててきた運動の計画（運動プログラム）をグループに提案する。 ・運動提案者は、自分の考えた運動例(参考とした情報等)を紹介し、みんなで実践する。 ・<u>15 分間のウォーキング（ジョギング）は省略。</u> ・実際に動いて、運動を確認し、取り組んで感じたことや気付いたこと、改善点や、工夫できそうなことについて意見を出し合う。 ・記録用紙に記入する。 ・実際に動いた経験をもとに、自分の運動の計画を修正する。その際、継続可能な内容にしていく。 ・実生活に生かすためには、ポイントの確認、活動の振り返り、友達のアドバイスなど

以下の運動を行って、コンディションを整え、体の動きを高め、ケガの予防につなげる。

- ・柔らかい動きを高めるための運動（静的・動的な柔軟）
- ・巧みな動きを高めるための運動
- ・力強い動きを高めるための運動（補強運動）

③課題解決のための運動例の選択

- ・柔らかい動き：肩関節(肩胛骨)を柔らかくする運動
股関節を柔らかくする運動
脚のストレッチ
- ・巧みな動き：方向転換の運動(8421 での左右ステップ、前後走)
- ・力強い動き：バスケットボールを使用した筋力アップ運動

④選んだ運動に基づく計画の作成

- ・毎回の練習前に実施する
- ・運動部活動の練習のない日に実施するなど

⑤実践とその内容の記録

- ・記録用紙を作成して、実施記録をつける。
- ・コンディションの変化やけがの状況を記録する。

⑥測定、評価による学習成果の確認及び新たな目標の設定

- ・コンディションや体力を見ながら、動きを変化させたり加えたりする。

を次の運動の計画の改善に生かすサイクルを繰り返すとよい。また、定期的に計画を見直すとよい。

◇ 2人組で行うボールを用いたバランスのよい運動の組合せ教材例

<ボールでペアラジオ体操>

- ・動き方やねらいはラジオ体操第二と同じ（バランスのよい組合せ）
- ・ペアで行うことで、運動の楽しさが増す
- ・ボールを扱うことや投捕になじませる
- ・仲間との関わりと運動の広がりを保障します（各パートのアレンジ相談と運動の発展可能性）
- ・基本の動きとメロディーを知っているので、運動を覚えやすい

ラジオ体操第二

- 1) 全身をゆする運動（ドリブルでペアまで往復して・パスしましょう！）
ドリブル＋ランニング（素早く移動）
- 2) 手足の曲げ伸ばし（背中でボールを構えて、背面パスをしましょう！）
背面パス（大きな動作、力強さ）
- 3) 腕を前から開き、回す運動（体の横で腕を大きく振ってボールをパスしましょう！）
左右振り投げ（大きな動作、力の調整）
- 4) 足を横に出して胸の運動（そらしてボールを落としてキャッチ!）
背面（上と下）ボール渡し（柔らかさ）
- 5) 横曲げの運動（横でひっぱってひっぱってバウンドキャッチ！）
左右引っ張り（体側伸ばし）（柔らかさ）
- 6) 腕を振って体を前後に曲げる運動（前後に曲げて、2・3後ろなげ!）
背面投げ（柔らかさ、力の調整）
- 7) 腕を振って体をねじる運動（ねじってねじって後ろ投げ!）
左右後方投げ（柔らかさ、力の調整）
- 8) 片足跳びとかけ足・足踏み運動（ボールを押しして片足とんでとんで・かけ足方向転換！）
ボールを押しながら駆け足足踏み（力強さ）
- 9) 体をねじりそらせて斜め下に曲げる運動（ボールを挟んで歩き回転します！）
ボールを挟んで歩く（巧みさ）
- 10) 前に倒す運動（背中をすべり台にしてボールを転がします！）
背中を転がす（力強さ）
- 11) 両足で跳ぶ運動（股下からジャンプしてボールをパスします！）
股下ジャンプ（タイミング、力の調整、力強さ）
- 12) 手足の運動（ゆったりボールをパスします！）
自由にパス、キャッチ（力の調整）
- 13) 深呼吸（深呼吸です・ボールを片手で押し上げてストレッチ！）
左手で押して・右手で押して バウンドさせて背中で挟みます！）
深呼吸＋バウンドキャッチ（巧みさ）