

Ⅱ 体づくり運動（様々な動きづくり）

◎体づくり運動全体を通してのポイント
それぞれの動きのねらいを明確にして指導にあたること。

※…運動の対象領域（ ）…体ほぐしとして行った場合

1 集合ゲームで仲間作り

(1) ジャンケンアーチ ※体の移動(調整)

☆タイコのリズムでリード

- ① 「1人」—自由な方向へのスキップ→すれ違った人とハイタッチ
- ② タイコのリズムが止まったところで2人組を作る。(自己紹介)
- ③ 「2人」—自由な方向へのスキップ→タイコが止まったら対戦相手を見付ける。
- ④ 2人で作戦タイム→タイコの合図でジャンケンをする。

勝ち：2点 あいこ：1点 負け：0点

- ⑤ 負けチームは勝ちチームのアーチをくぐる。
あいこは握手など。3回の合計点数で競う。

用具：タイコ、カラーコーン大4個



【写真1】ジャンケンアーチ

(2) 木の中のリス ※体ほぐし(交流)

- ① 「3人」—木2人(両手をつなぐ)の中に1人(リス) ☆あまった1人が鬼
- ② 「オオカミが来たぞ〜！」→リスが入れ替わる。

「きこりが来たぞ〜！」→木2人が入れ替わる。

「嵐が来たぞ〜！」→全員シャッフルする。
☆木とリスの役は変わってもよい。

2 バランスと巧みな動き

(1) スタンドアップ ※バランス(交流)

- ① 2人組
- ② 4人組



【写真2】スタンドアップ

(2) 折り返しの運動 ※体の移動・組み合わせ

「4人」—さまざまな折り返しの運動を行う。

- ① 片足ケンケン
- ② 犬さん走り
- ③ うさぎとび など

指導のポイント

☆正しい動き(上手な子の例を取り上げる)

例 うさぎとび

- ・踏み切りから両足が伸びる。
- ・着地の際、足が手より前が出る。

☆どんな動きにつながるのかを意識する。

例 うさぎとび → 閉脚跳び など

☆課題設定をすることで、課題意識、協調する場、認め合う場が生まれる。(必然性)

例 うさぎとび

- ・位置まで何回でいけるか。
- ・4回でどこまでいくか。
- ・チームのみんなで3回ずつやってどこまでいくか。



【写真3】用具：マーカーパッド(モルテン)

3 ジャンケンシリーズ

(1) 関所ジャンケン(「折り返しの運動」の発展)

※体の移動・組み合わせ

- ① ジャンケンマンを1人選出する。(他のチームのジャンケンマンが自分のチームの折り返し地点にいる。)
- ② ジャンケンマンとジャンケンをし、勝ったら走って戻り、次の人にタッチする。負けたらその場で20回ももあげをして戻ってタッチをする。
- ③ 早く全員がゴールしたチームの勝ち。
☆得点化して行う。

- 1回目…片足ケンケン
- 2回目…犬さん走り
- 3回目…うさぎとび
- 4回目…ミックスして(相談して役を決める)



【写真4】うさぎとびでの関所ジャンケン



【写真5】関所ジャンケンのジャンケンマン

指導のポイント

- ☆個々の居場所をつくってあげること。
- 例 ・チームで作戦を立てる際に、それぞれの得意不得意を生かす。
- ・けがをしている児童をジャンケンマンに固定する。

用具：マーカーパッド、得点板(ホワイトボード)

(2) ドン・ジャンケン ※体の移動

- ① ランニングで
- ② ケンケンで(2回目は利き足を変えて)
- ③ 他にも「折り返しの運動」を生かして



【写真6】ケンケンでのドン・ジャンケン

指導のポイント

- ☆運動の「量と密度」を確保する。
- 例 ・チームの人数が多いときは、待ち時間を減らすためにペアで行うなど。

用具：マーカーパッド・ラインテープ(ゴール)

(3) よじのぼりジャンケン ※力試し

- ① よじのぼり逆立ちをする。
- ② 片手支持で行う。

指導のポイント

上手な児童の例を取り上げながら…

〈よじのぼり逆立ち〉

☆お腹をひっこめること。

☆ケンステップ等の目標物を床に置き、視線を下に向けさせる。

〈片手支持〉

☆おしりをタイミングよくふること。



【写真7】よじのぼり逆立ち

- ③ 隣のグループと「よじのぼりジャンケン」で勝負をする。
- ☆得点化して行う。2人勝ち抜いたら1点を獲得し、次の仲間と交代する。制限時間内で獲得した点数で競う。
- ④ 対戦グループを変えて勝負する。



【写真8】よじのぼりジャンケン

用具：壁、ケンステップ等

4 新聞を使ったチャレンジ運動

(1) ロック ※体ほぐし(交流)

- ① 「4人」—1人ずつ新聞の上に立ち、ジャンケンをする。負けたら半分に折る。→新聞から落ちたら負け。



【写真9】ロック・4人

- ② 「8人」—新聞の上に8人が立ち、合い言葉を言い終わったらOK。新聞の面積を狭めていく。



【写真10】ロック・8人

用具：新聞紙

(2) 新聞侍 ※体ほぐし(交流)

- ① グループ対抗。1人ずつ出て、かぶった新聞をやぶったら交代。→最後まで残っている人がいるグループの勝ち。(1分間)
- ② グループごとに新ルールを考えて発表する。
☆それぞれのルールの良さを明確にして発表する。
- ③ いちばん人気のあったルールでゲームをする。



【写真 11】新聞侍一人ずつの場合



【写真 12】新聞侍二人ずつの場合

用具：新聞紙、カラーコーン大 4 個

5 力試しの運動

(1) バランス崩し ※力試し・バランス

- ① 両足を揃えて立つ→手押し
- ② 蹲踞の姿勢→手押し
- ③ 握手→半身でのバランス崩し(左右両方)



【写真 13】タオル使用→半身でのバランス崩し

- ④ タオルを使ってのバランス崩し(左右両方)

☆それぞれの運動を 2 人組、グループで行う。

用具：タオル

6 短なわ跳び

(1) 15 秒跳び

- ① 前回し
- ② 後ろ回し

☆15 秒間で跳んだ回数をそれぞれ 2 倍すると、30 秒間に跳べる大体の回数を算出できる。

30 秒間で 跳んだ回数 (回)	跳べる技 と回数	前回し or 後ろ回し
90	三重跳び 1 回	前回しも 後ろ回しも
80	二重跳び 10 回	
70	二重跳び 1 回	OK
60	二重跳びを 1 回 跳べることもある	

Bをできるようにするために、ただ「がんばれ、がんばれ」と声をかけるよりも、「AができるとBができるようになるよ」という、今できることの世界を広げてあげられるような声かけができるようになる。

③ 跳べるようになるためのポイント

- ア なわの速さ
- イ 回す手の位置
 - ・前回し
 - ・後ろ回し
- ウ 後ろ回しの失敗例
 - ・後ろ回しのときになわを上の方で加速させても二重跳びにはつながらない。
- エ 段階的な指導例
 - ・なわを片手で持って回す → 持ち手を交代して回す。

なわを跳ぶときのポイント

- ア なわが下にきたときに最も速くなる。
- ※ 前回しも後ろ回しも同じ
- イ 回す手の位置は、
 - ・前回しの際は体より前
 - ・後ろ回しの際は体より後ろ
 にくるようにする。

(2) 1回旋1跳躍

① 組合せ

- ア 同時にとぶ人数 1人、2人
- イ なわの本数 1本、2本
- ウ 跳ぶ向き 前向き、後ろ向き
- エ 入る方向 前側、後ろ側

② 1本のなわを2人で1回旋1跳躍【写真14】

- ア 前跳び 交互に5回ずつ



【写真14】1本のなわを2人で跳ぶ

- イ 前跳び 交互に5回→4回→3回→2回→1回
- ウ 後ろ跳び 交互に5回ずつ
- エ 後ろ跳び 交互に5回→4回→3回→2回→1回
- オ イから続けてエ
- カ 持ち手を換えて（交差跳びになる）

③ 1本のなわを2人で1回旋2跳躍

④ 2本のなわを2人で交互に跳ぶ【写真15】



【写真15】交互回旋(2本なわ交互2人連鎖跳び)

7 長なわ跳び

く3つに分けることができる。

(1) 大波小波【写真16】

歌に合わせてリズムよくなわを跳ぶ。



【写真16】大波小波（足の間でなわを止める）

- ア 1人で
- イ 2人で
- ウ 3人で
- エ 4人で

歌と跳び方

大波小波で（波跳び）

ぐるりと回して（回旋）

にゃんこの（回旋）

目（足の間でなわを止める）



【写真17】大波小波（5人で）

(2) くぐり抜け

回旋しているなわに正面から入り、そのままくぐり抜ける。

- ア 2人で手をつないで【写真18】

※ うまく入れない子どもも、できる子どもに手を引かれてなわに入ることができる。また、繰り返し行うことで、少しずつなわに入るタイミングが分かるようになる。

- イ 人数を増やして



【写真18】2人でくぐり抜け

(3) 2人跳び

回旋しているなわに正面から入り、1回なわを跳んでからくぐり抜ける。



【写真19】手をつないで2人跳び

- ア 2人で手をつないで【写真19】
- イ 2人ずつ手をつなぎ間欠で
- ウ 4人ずつ手をつなぎ間欠で【写真20】
- エ 4人ずつ手をつなぎ2回跳び
10組連続成功でクリア



【写真20】手をつないで4人跳び

8の字跳びに移行する際のポイント

【写真20】を見ると、

- ・跳ぶ人は正面から入っているのに顔が横向き。
(理由は) ↓
 - ・なわの動きを確認するために自然になるもの。
(だったら) ↓
 - ・最初から正面でなわを向く形にしたい。
(だから) ↓
 - ・8の字の隊形にしよう。
- ※ 与えられるものから必然のものに変わる。

(4) 8の字跳び

① かぶり跳び

- ア なわを回す人のすぐ近くから入る
- イ 中に入ったら正面でなわを回している人の手を見て跳ぶ【写真21】
- ウ 正面でなわを回している人のすぐ近くから出る (入った方と同じ方向に出る)



【写真21】なわを回している人の手を見る！

② むかえ跳び (ひょうたん跳び)

- ア シャッターが開いた (なわを回す人の腕が上がった) ら中に入る
- イ ①イと同じ
- ウ ①ウと同じ

(5) ダブルダッチ

① 左右跳び

- ア 回し手がなわを持っている方から入る

イ 回し手がなわをもっていない方から入る

【写真 22】

※ 回し手は、同じリズムで回し続ける。
跳ぶ人の動きに合わせてなわを回すと長く
続かない。

回し手がなわを持
っているのは右手



【写真 22】 回し手がなわをもっていない方から
中に入る

② ダブルダッチ

ア 1人で5回→10回

イ 2人で

※ グループでの得点を出すとチーム力が
高まります。