

# 陸上運動系

講師 大船渡市立赤崎小学校 教諭 菊地 剛  
講師 久慈市立久慈小学校 教諭 田澤 直人

## 【部会テーマ】

運動が嫌いな児童等も積極的に取り組めるような「走る」「跳ぶ」「投げる」運動を通して、課題や記録に挑戦したり、競争したりする楽しさや喜びを味わい、生涯にわたって運動に親しむ資質・能力を育成できる陸上運動系の指導の在り方

## 1 体ほぐしの運動にかかわって

### (1) ウォーキング

- ① グループ毎に歩きながら自己紹介
- ② グループ毎に1列で競歩  
“かかと”から入り、“つま先”へ体重移動  
腰をのせるように

### (2) まねっこランニング

グループ毎に1列になり、先頭の人動きをまねして走る。(ジャンプ、ジグザグ、スキップ、後ろ向き、横向き など自由に)

### (3) 前後左右へのステップ 【写真1】

「言うこと一緒、やること一緒」

- ① 前―後―右―左 (1人で)
- ② “ ” (グループで)

「言うこと一緒、やること反対」

- ① 前―後―右―左 (1人で)
- ② “ ” (グループで)

### <指導のポイント>

教えた動きがうまくできたからといって、すぐに次の新しい動きに移るのではなく、形態を変えて再度取り組ませるようにすると、基礎感覚の定着につながる。



【写真1】

## 2 走の運動にかかわって

### (1) 新聞紙1枚を広げ、落とさないように走る。

- ① まっすぐコース
- ② ジグザグコース 【写真2】
- ③ 自由なコース作り (マーカーを使って)



【写真2】

### (2) スズランダッシュ

スズランテープを丁度よい長さで切り、両方の端をガムテープでとめ、ズボンに入れる。ペアの人に持ってもらい準備完了。ガムテープが床に付かないように走る。【写真3】

※ 高さは頭、肩、腰の辺りなどで設定し、走者に選ばせる。

※ テープの長さは3.5mと2.8mで実施。自然と素早いスタートダッシュの感覚が身に付く。



【写真3】

### (3) 走りのリズムは「ポン・ピュン・ラン」

- ① その場でジャンプし、ペアの人が両肩をリズムに合わせて弾ませるように下に押す。(ポン)
- ② 走る際、片足が着地するとき、もう片方は前に出るように切り替えを素早く行う。(ピュン)
- ③ 走るリズムを「ポン・ピュン・ラン」の言葉に置き換えて、意識して走ってみる。

#### <指導のポイント>

楽しい雰囲気づくりを心がける。うまくできたりがんばりが見られたら「ハイタッチ」をしたり、そうでないときは「ドンマイ」「おいしい」などの声かけを積極的に行っていく。



【写真6】

#### <指導のポイント>

「両腕をしっかり振って」「着地は“くの字”の姿勢で」など、言葉だけで伝えるのではなく、そういった動きが自然と生まれるような場づくりを工夫し、実際の動きをもとに感覚を養っていきけるようにする。

## 3 跳の運動にかかわって

### (1) ケンケンパ

輪を使ってのコースづくりを行う。

- ② 感覚を開けずに
- ② 最後の“パ”の部分の輪を遠くに【写真4】  
自然と両腕を利用して跳ぶようになる。

### ③ ケンパケンパケンパ～パ

最後から2つめを“ケン”ではなく“パ”とすることで、自然と両足ジャンプ（立幅跳び）の動きにつながる。【写真5】

- ④ 高さのある障害物を置いてみる。  
(ペットボトルにゴム紐を付けたもの)  
着地の直前に置くことで、自然と「くの字」の感覚が養われる。【写真6】



【写真4】



【写真5】

## 4 リレー走にかかわって

### (1) リレー遊びからリレーへ

### (2) 手つなぎバトンパス【写真7】

※バトンの代わりに、前走者が次走者の手のひらをタイミング良く押す。

### (3) ジグザグリレー

「がんばれ」の声もよいが、より具体的に・・・

「目線がまっすぐだよ」

「体が傾斜しているよ」

### (4) ICT を活用しながら自分の走りやバトンパスの様子を見る。

※遅延再生装置の活用（別紙参照）

#### <指導のポイント>

思考力・・・判断力・表現力を育むために・・・！

低学年・・・友達のよい動きを見つける。

中学年・・・自己の課題を見つける。

高学年・・・課題に適した練習方法を見つける。



【写真7】



## 5 ハードル走にかかわって

### (1) 自分たちでコース作りに挑戦→試走

- ・他のコースも体験しよう。
- ・何か変だ、走り心地が悪いことも実感させる。(ミニハードル5台、ケンステップ3、ゴム)

### (2) 一定のリズムで走れるコース作り【写真8】

- ・1歩ハードル(2.5M)
- ・3歩ハードル(4.5M)

#### <指導のポイント>

- 思考力・判断力・表現力を育むために・・・！
- ・自己や仲間の考えたことを他者に伝える。(新学習指導要領)
  - ・友達同士で見合うポイントはどこか、教師の声かけも大切に！！



【写真8】

- ・タオル投げ(先端を丸めて投げる)【写真9】
- ・スカットボーイ(きれいな音ができるように)
- ・ジャベリックボール
- ・球根ネット(テニスボール2~3個)
- ・バトンを投げよう(叶える君)【写真10】  
(バトンに虎ロープを通し、上に向かって投げる)
- ・ゴルフゲーム  
(何投でゴールまでたどり着けるかな)

#### <指導のポイント>

- ・投の粗形態の獲得
- ・ゲームは判断して的確に投げる、陸上運動では遠くへ投げる(違いを明確に)



スカットボーイ



球根ネット

## 6 投の運動にかかわって

### (1) 新学習指導要領では・・・

「なお、児童の投能力の低下傾向が引き続き深刻な現状にあることを鑑み、遠投能力の向上を意図し、「内容の取扱い」に「投の運動(遊び)」を加えて扱うことができるようにした。遠くに力いっぱい投げることに指導の主眼を置き、投の粗形態の獲得とそれを用いた遠投能力の向上を図ることが主な指導内容となる。」と示されている。

#### ○ 投の運動を推進するにあたって・・・

- ・どの単元でどの時間に活動を行えるか。
- ・どのような活動が考えられるか。
- ・どのような教具が考えられるか。

### (2) 活動例

- ・「ひらいて、ぱたん、とんでゆけ〜」  
→リズムの変化をつけましょう(粗形態)



【写真9】



【写真10】