

1 指導内容

※笛の合図の確認

ピッ：スタート ピッ・ピー：集合 ピッ・ピッ・ピー：終わり、止まれ等

※拍手を合わせる→よく見ておく

(1) 準備運動・ほぐし (ペアは途中でチェンジしながら)

- ①ペアの作り方・・・出会った人と指で1～5の数を作って出し合い、同じだったらペア成立。
出会った人と指で1～5の数を作って出し合い、合計7だったらペア成立。

②ペアで活動 (ペアを作ったら自己紹介)

○「あっち向いてホイ」・・・指先をよく見る。バリエーションが多い。身体接触なし。

～静→動～

- ・座ったままで「あっち向いてホイ」・「あっち向いて一緒」・「あっち向いて逆」(左手で)
- ・立って「あっち向いてホイ」「あっち向いて逆」(1回転・立つ・座る)など

～動(その場でジャンプしながら)→動～

- ・「あっち向いて一緒(指1本)」・「あっち向いて逆(指2本)」

○鏡の動き

- ・リーダーの動きをよく見て、鏡写しでまねて動く。
- ・リーダーの動き：平面的→空間を意識して立体的に大きく。

○音に反応したり視覚に反応したりする動き

→陸上運動は、音に反応することが多い。意味をもたせながら。

☆パターン①・・・「奇数」で右へジャンプ。「偶数」で左へジャンプ。

- ・「奇数」「偶数」という言葉を聞いてジャンプ。
- ・数字を聞いて(奇数・偶数を判断して)ジャンプ。
- ・計算問題を聞いて、計算して(奇数・偶数を判断して)ジャンプ。

☆パターン②・・・目を閉じ、「ハイ!」の合図で目を開け、リーダーのあげた手を見て動く

(右手なら右へ。左手なら左へ。)リーダーは様々なポーズで指示を出すことも可能。

○ストレッチ

- ・長座→後ろから押す(脱力させてから行くとよく前屈できた)
- ・向かい合って足の裏を合わせる

(引っ張る人：膝を曲げて。引っ張られる人：長座)

- (a)つま先真上に→足の真後ろが伸びる
- (b)つま先外向き→足の内側が伸びる
- (c)つま先内向き→足の外側が伸びる

向きを変え、足のどこが伸びているかを意識。考えながらストレッチを行う。
(ランジも姿勢によって効果が異なる)



(2)「走」の運動(6人グループでの活動)

①6人グループを作る

②体操(ジャンプしながら)

- ・両手両足同時に横に「開→閉→開→閉」
- ・手足が同時にならないように連続で「前→後→前→後」
- ・間に気をつけの姿勢を入れて「前→閉→後→閉→前→閉→後→閉」



③ほぐし運動(指示を聞いてポーズ)

☆パターン①・・・一人で

指示: 1「右手をあげる」 2「左手をあげる」 3「胸の前でバリア」 4「ウッキー！」

☆パターン②・・・ペアで向かい合って

指示: 1「右手タッチ」 2「左手タッチ」 3「下方で握手」 4「両手でハイタッチ」

～指示のバリエーション～

- ・番号で指示
- ・番号の代わりに色で指示(赤: 1 黄: 2 緑: 3 青: 4)
- ・番号の代わりに具体物で指示(色をイメージ→番号に変換)
- ・番号の代わりに季節で指示(春: 1 秋: 2 冬: 3 夏: 4)
- ・番号の代わりに具体物で指示(季節をイメージ→番号に変換)



④30mくらいの距離を全力で走ってタイム計測。見ている人はどうだったか伝える。

(資料P4・7・8・10・11参照) 大きな筋肉を使うのがスポーツのよいところ。

⑤VTR視聴(世界一受けたい授業)

走るときのこつ「ポン」「ピュン」「ラン」

→「弾んで」「前に」「リズムよく」(地面反力, 推進力, 手足の協応動作)

→重心を真下に。膝を曲げずに(棒のように)その場でジャンプ! 弾む!

ペアが補助(着地の時に両肩を押して下向きの力を加える)→さらに弾む!!



⑥「膝かっくん」体験

あごを上にはげるとカクツとなり, 下に引くとカクツとなりにくい。

⑦いろいろなかけっこ・短距離走を体験→「走ること」そのものを楽しむ。

- ・腕振りなしで走る。
- ・肘を曲げないで腕振りしながら走る。
- ・肘を曲げ, 両腕を同時に前後に振って走る。
- ・肘を曲げ, 同方向の手足が同時になるように走る。
- ・「どこが地面に接地したか」を意識し, 弾みながら走る。
- ・「後ろ足を素早く前に出し, 前足を追い抜くように」を意識し, 弾みながら前に走る。
- ・目標を持って走る。(ペアがゴール地点でふくらませたレジ袋を上にはり上げ, 落下するまでにキャッチできるように)



⑧レジ袋に一人が入り，二人で両側を持って引きずって走る。

※あえて不合理な走り方をすると，合理的な走り方を考えるようになり，よい走り方を実感！

⑨スピードアップ走・・・グループごとに計測（P12・13 参照）

「弾んで・前に・リズムよく」



（3）「投」の運動

※二人一組で行う。投げるのは一方向

○教具の工夫・・・『流れ星』 子供たちが夢中になって取り組める。

レジ袋に玉入れの玉を二つ入れ，持ち手が長く残るようにして縛ったもの。
飛んでいる軌跡が見える。

○指示の工夫・・・姿をイメージしやすい言葉や擬音を用いて説明

例「ボルトのポーズ」→「トントン」（肘をあげて）→「エイ！」

○投動作につながる動きの工夫

・・・「パッチン体操」投げた後かかとかが上向き

「ラジオ体操投げ」リズムをとって



（4）ハードル走

※ミニハードルを3m間隔で並べて行う。

①シンクロ走（二人で並んで走る。一方はハードル無し）

「走っている時も，ハードルを越えているときも，足は回り続ける」を意識。

②高く跳んで超える。ペアでスピードをつけて走る。→名付けて『W7』

「二人でリズムを感じ合う」「足音と一緒になる」を意識。

③ハードル間を1歩で！『タタン タタン』

「跳び越えるとき，足が後ろに流れてしまうことがないように。後ろ足は前に回ってくる。」

「跳んでいるときも足は回り続ける」を意識。

※ミニハードルを6mの間隔で並べて行う。

①ハードル間を3歩で走る

「さっきと同じ動きの中で二人で合わせて」「トン（着地）で走り出すイメージ」を意識。

※台数を増やした6m間隔のコースで走る。

スピードが上がると，インターバルを2歩で走ってしまう。そのための運動制御が必要。

「スピードを保ちつつも間をいかに刻むか」→あげた足を早く下ろす。

（学習中なら，子供たちに考えさせるとよい。）

※最後にペア同士で全力で競走（ハードル有り・無しコースを交代して各1本ずつ）

（5）リレー遊び（ボール転がしリレー：全員終わったら整列して座る。）

☆パターン①

自分で前方にボールを転がし，走って追いかける。指定のラインを超えたらボールを拾って自分の列まで走って戻り，次の人にパス。

☆パターン②

自分の後ろの人が前方に転がしたボールを走って追いかける。指定のラインを超えたらボ



ールを拾って右側を通って自分の列まで走って戻り，列の最後尾を回って，次に転がす人にパス。

ポイント

- ・走る人の力を最大限に生かせるようにボールを転がす。
- ・列の後ろを回することで，列を短くしようと工夫する。出番のすんだ人も参加できる。

日野先生より「資料にいろいろ載っている。やってみてどうだったか，感覚をどう子供たちに教材として伝えるか。」

(6) 振り返り

○実際に体験してどうであったか

- ・ハードルをシンクロしながら走って
- ・スピードアップ走で段々とタイムを上げて

⇒感じたことをどのように単元として目の前の子供に落としていくかが大切。

※陸上運動は、個別の運動ではあるが、

「みんなが楽しく みんなで楽しく」 ⇒ みんなができる喜びを