

EPSS

運動指導  
カード

# EPSS(投げる編)

Exercise Promotion System of SETO  
瀬戸の運動促進プログラム

関連単元：ゲーム、ボールゲーム、体づくり運動

運動要素：投げる、捕る、よける、当てる、走る など



## 指導の準備と心がけ

- スモールステップと明確な目標設定
- 投げる機会を重視
- 練習・競争(ゲーム)・挑戦
- 子どもの声が出る楽しい授業
- 能力別や目標別の適用

## 道具の準備と工夫

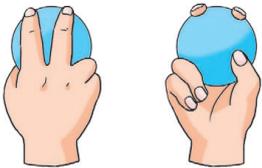
- ボールの空気は必ずチェック(子どもが実施もOK)
- ボールの種類・大きさも色々あるので工夫して使う  
→いつもと違うボールは楽しさ倍増
- 新聞紙ボールなどを使うのもgood →雨の日の体育時間にみんなで作るのも良い  
→安価に多くのボールを用意できるのも利点

Check!

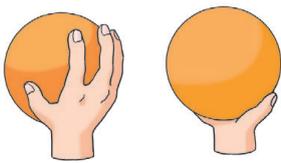
たくさんの投げる機会の確保。「捕る、当てる」の挑戦機会を重視

## ボールの持ち方

### ● 小さいボール



### ● 大きいボール



## 指導が必要なよく見られる動きとポイント

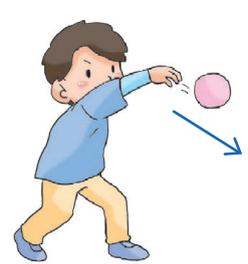
### ● 正対して投げる



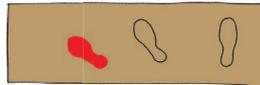
### ● 利き手と同じ足が出る



### ● ボールを叩きつける



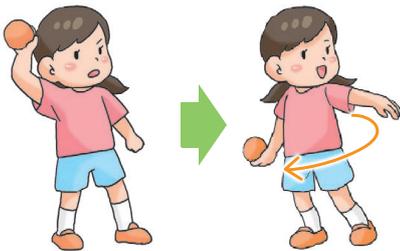
- 横向きからスタートさせる
- 足型マットの利用  
足型に合わせて踏み出す



- 少し先に目標の的を作る
- 高く投げ上げる練習・競争

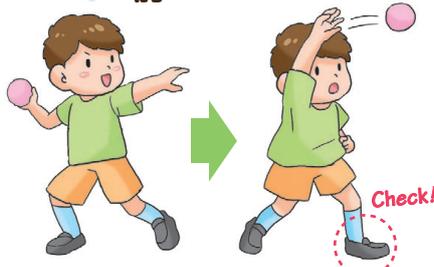
## ボール投げ運動のスマールステップ

### STEP1 体を少し横に向けて



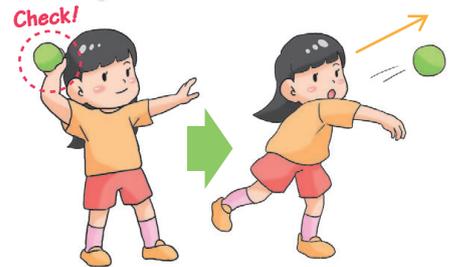
体を横に向けることで、反対の足を出しやすくする。ひねりの準備も。

### STEP2 投げ手の反対足を前へ



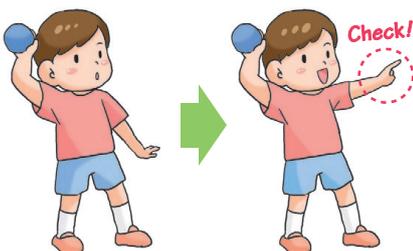
しっかり反対の足をあげて投げる。「せーの、ドン！」のかけ声で。

### STEP3 しっかり握って上へ



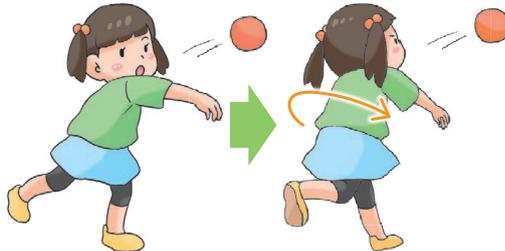
ボールの持ち方を再確認。叩き付けずに、「お空に向かって～行け～」

### STEP4 反対の手で狙いつけて



的や目標は重要。軌道もよくなる。手を前に出すと意識も高まる。

### STEP5 体のひねりを使って強く



低学年には少しハイレベル。速く強い球を目指して、徐々に習得。

### 声かけのヒント

- 足を開いて横を向こう!
  - 体をねじってごらん!
- 練習方法**  
後ろに置いてあるボールを振り向きながら投げる
- 利き手と反対の足を前に出そう!

# キャッチボール・投げ上げ競争

## 1 普通のキャッチボール

- ボールの種類を変えて実践
- 投げ方、弾ませ方、距離、人数も変化
- 相手の胸、取りやすい所に投げる意識



## 2 三角・四角パスでキャッチボール

- 3人で三角パス、4人で四角パス
- 距離やボールを変えながら実践



## 3 1人でキャッチボール(壁当ての応用)

- 体育館などで壁当てで実施
- 2人や3人で、投げる、捕るを入れ替わりながらするのも楽しい

## 4 投げ上げキャッチ

- ボールを投げ上げて捕る練習
- 小さいボールでは上投げで高さを競争
- 空中でボールをぶつけ合って遊ぶ



# 足の動き(向き)・体重移動の感覚の習得

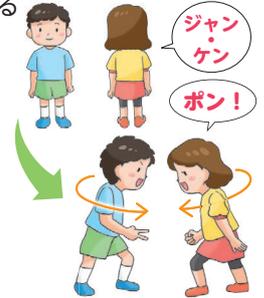
こんな子に効果的 **正対して投げる子  
利き手と同じ足が出る子**

## 1 横向きじゃんけん

- 1 ペアを組み、2m程度離れて横に並ぶ
- 2 ジャンケンをする手(利き手)が相手から遠くなるように身体の向きを動かす
- 3 ジャンケンポンの合図で足を一步踏み出し、身体を正面に向け、ジャンケンをする

**Point!**

- 足の動き(体重移動)を意識させてゲームをする。
- 身体の向き→「ジャン・ケン」は横向きで、「ポン」でお互いの身体を向き合わせる。
- 利き手側の足は固定する。

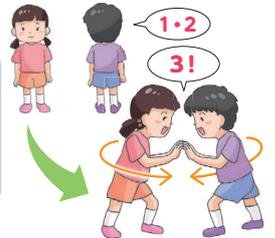


## 2 横向きタッチ

- 1 ペアを組み、2m程度離れて横に並ぶ
- 2 ジャンケンをする手(利き手)が相手から遠くなるように身体の向きを動かす
- 3 「1・2・3」の合図で足を一步踏み出し、身体を正面に向け、両手タッチをする

**Point!**

- 足の動き(体重移動)を意識させてゲームをする。
- 身体の向き→「1・2」は横向きで、「3」でお互いの身体を向き合わせる。
- 利き手側の足は固定する。



# ボールの角度を意識させる

こんな子に効果的 **ボールを叩きつける子**

## 1 爆弾ゲーム

- 1 バドミントンのネットにブルーシートなどをかけて壁を作る
- 2 新聞紙ボールを使用し、制限時間中どんどん投げさせる
- 3 2チームに分かれ、両チーム30個程度からスタート
- 4 残ったボールの数が少ない方の勝ち

**Point!**

- とにかく投げる機会を多く確保する。
- 壁の上方に視線を向けさせる。



## 2 的当て

- 1 体育館の手すりからの的をつるし、的を目標けてボールを投げる
- 2 実態に応じて距離を遠くしていく
- 3 的をキャラクターなどにすると意欲がさらに高まる

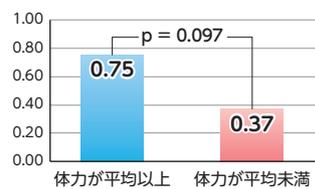
**Point!**

- 高い的をねらうことで、肘を高く上げて投げることができる。
- 動作が雑にならないように気をつける。

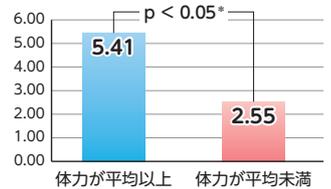


# 新聞紙ドッジボール効果検証

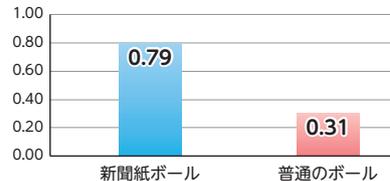
● **キャッチ回数(10分あたり)**



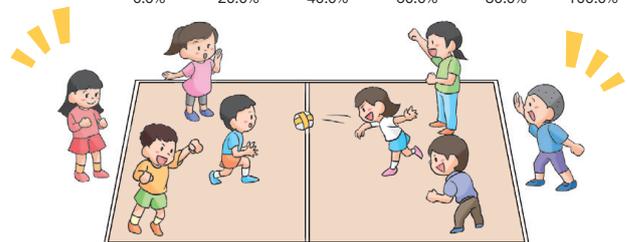
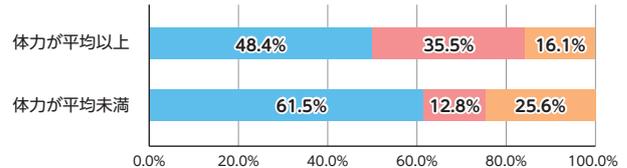
● **投球回数(10分あたり)**



● **キャッチ回数(10分あたり)**

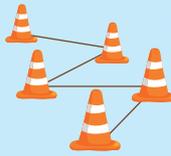


● **どっちのボールがキャッチし易かったか?**



# EPSS(走る編)

Exercise Promotion System of SETO  
瀬戸の運動促進プログラム



関連単元：体づくり運動、走・跳の運動、陸上運動  
運動要素：鬼遊び、走る、跳ぶ など

## 指導の準備と心がけ

- スモールステップと明確な目標設定
- 明確な着眼点を持った声かけ
- 練習・競争(ゲーム)・挑戦
- 褒めを中心に意欲を喚起
- 子どもの声が出る楽しい授業

## 道具の準備と工夫

- ミニハードル → 障害物走(ひざあげの意識)
- ラダー → リズム走(重心移動、つま先、足の回転)
- コーン、マーカー → ジグザグ走(体の傾き、目線)
- タグ取り、鬼遊び、障害物走 など → 競争やゲーム性の取り入れ、他の動きとの融合

Check!

走る運動は、練習やトレーニングになりがち。ゲーム性を取り入れながら、子ども達のちょっとした上達をほめて進めよう!!

## 走る運動のポイント

### 5つの大切なポイントを守ってカッコイイ走りましょう

① 目線



- ① ゴールをみて走る
- ④ 走るときはつま先で地面をける。かかとはつけない

② 腕振り



③ 前傾姿勢



④ つま先



⑤ ひざ

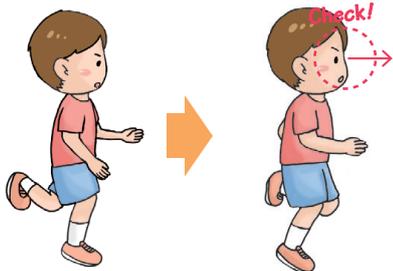


- ② ひじを軽く曲げ、強く腕を振る
- ⑤ ひざは前につき出すようにあげる

- ③ 体はやや前に傾ける

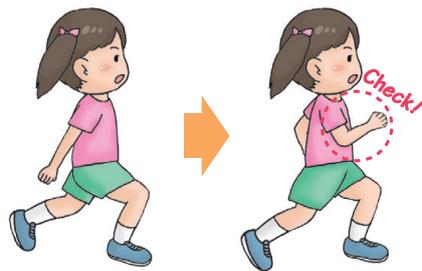
## 走る運動のスマールステップ

STEP1 目線はまっすぐ前へ



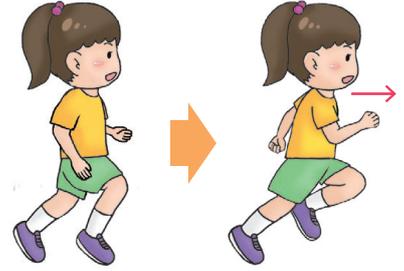
あごを引き、ゴールをみて目線を一定に保つ。まっすぐ走る。

STEP2 腕振りを真っすぐ力強く



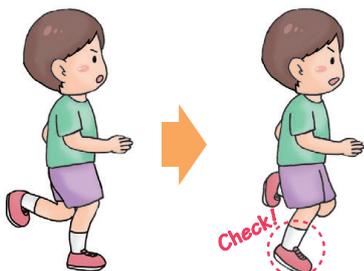
ひじを軽く曲げて、手が見えるくらいまで腕を大きく強く振る。腕を後ろに強く引く指導も効果的。強く引けば自然と腕振りは強くなる。

STEP3 走る姿勢は少し前傾



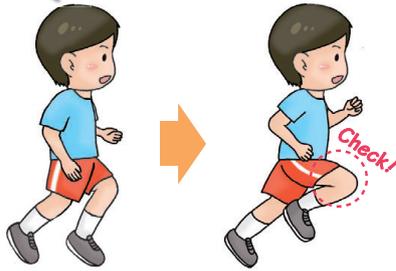
地面をける時に、足の先から頭までが一直線になるような姿勢をとる。

STEP4 走るときはつま先で



つま先に体重をかけて、地面を強くける。かかとはつけないで走る。

STEP5 ひざは前に突き出す様に



ひざは高く、前に突き出すようにあげる。姿勢のキープもわすれずに。

### 声かけのヒント

- ゴールを見て走れ～!  
(少し前傾で胸を張る)
- 自分の手が見えるくらい思い切って腕を振ろう～!  
(腕を振る意識)
- 足の着く時間を短くしよう!  
(蹴り足の意識)



# EPSS(跳ぶ編)

Exercise Promotion System of SETO  
瀬戸の運動促進プログラム

関連単元：走・跳の運動遊び、体づくりの運動遊び  
運動要素：跳ぶ、走る など



## 指導の準備と心がけ

- 活動の場を多く設定して運動量を増やす
- フォームや記録よりも、多様な跳び方の感覚を身に付ける
- 技能、体力に応じて挑戦できる場の工夫
- 前方への跳躍ばかりではなく、方向を変える跳び方の場を用意

## 道具の準備と工夫

- 当たっても痛くない、怖くない用具の活用
- 身近な用具の活用  
→ 段ボール箱、ミニハードル、ステップリング、ペットボトル、カラーコーン、ライン、ゴム紐 など

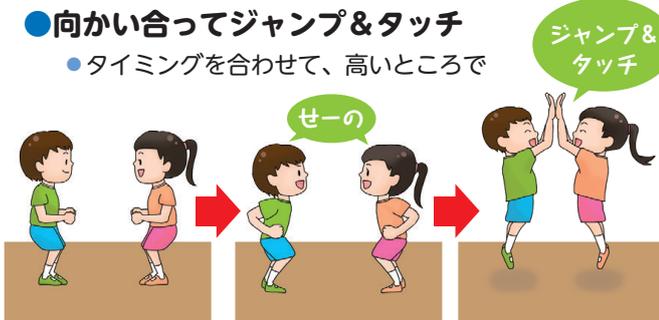


## いろいろな跳び方(遠くへ、高く、連続で、いろいろな方向へ)の経験

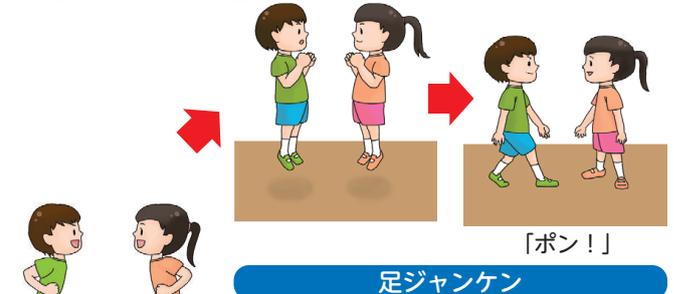
### 導入の運動

#### ●向かい合ってジャンプ&タッチ

- タイミングを合わせて、高いところで

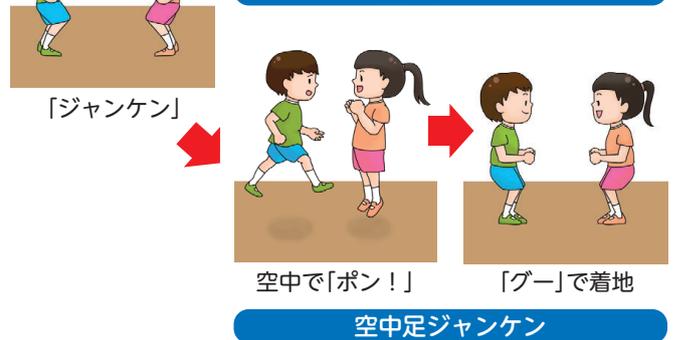
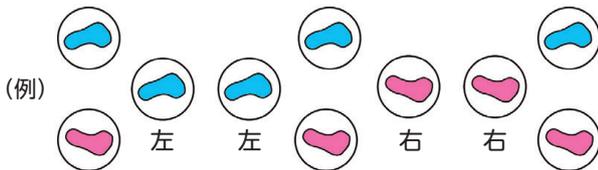


#### ●足ジャンケン遊び



#### ●ケンパー跳び遊び

- 前向き、横向き、後ろ向きなど
- 置き方を変えていろいろなリズムで



## 「遠く」に跳ぶ遊び

#### ●幅跳び遊び

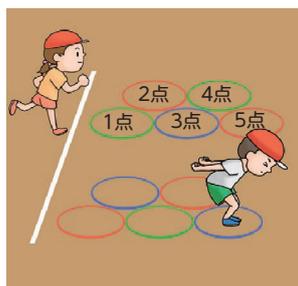
- より遠くへの着地に挑戦
- 膝をやわらかく使い両足で着地

#### ★跳び方のバリエーション

- その場から両足踏切り、助走から片足踏切り



チャレンジ幅跳び



ねらい幅跳び

## 「高く」跳ぶ遊び

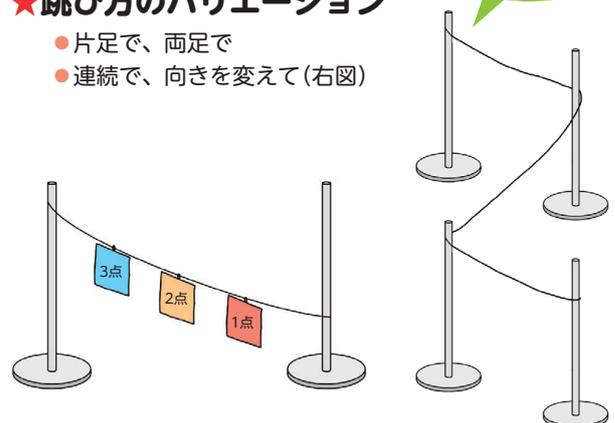
#### ●ゴム跳び

- 少しずつ高い所に挑戦
- 腕と脚を引き上げる

#### ★跳び方のバリエーション

- 片足で、両足で
- 連続で、向きを変えて(右図)

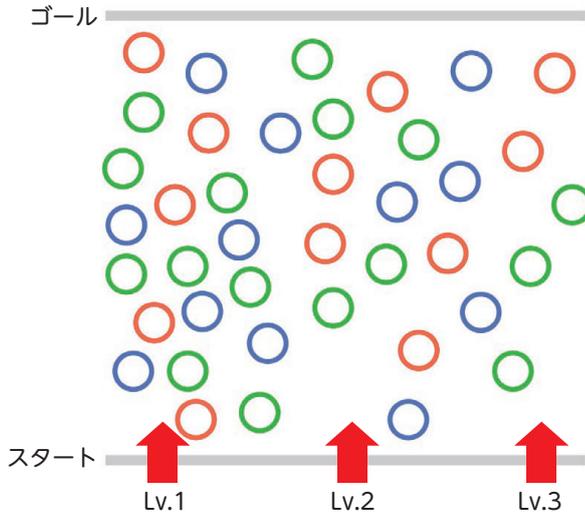
ゴムを斜めに設置すると個人の技能に応じて挑戦できる



## 「連続で」「いろいろな方向へ」跳ぶ遊び

### ●ぴよんぴよん川渡り

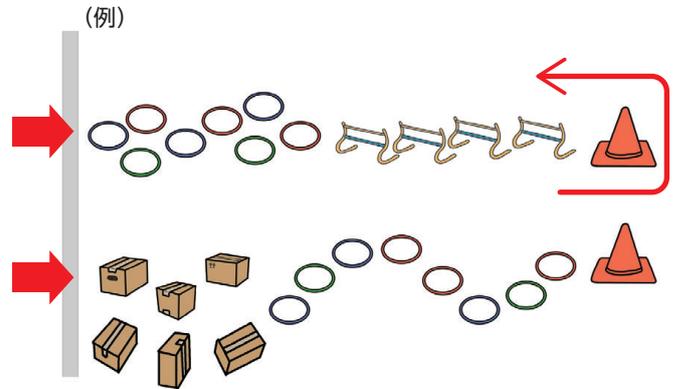
- 片足で、両足で、左右交互で
- 色を指定
- 少ない回数に挑戦



## 跳び方を工夫し楽しむ遊び

### ●ジャンプ・コース走

- グループで自由にコースを考える
- 別のグループが作ったコースに挑戦する
- 「直線のコースでなくても良い」ことを助言してあげる



## 立ち幅跳びのポイント



膝と腰を曲げて腕を後方に振る

前に倒れ込む

腕を前に勢いよく振る

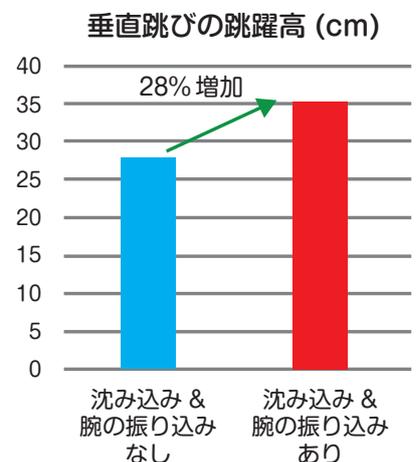
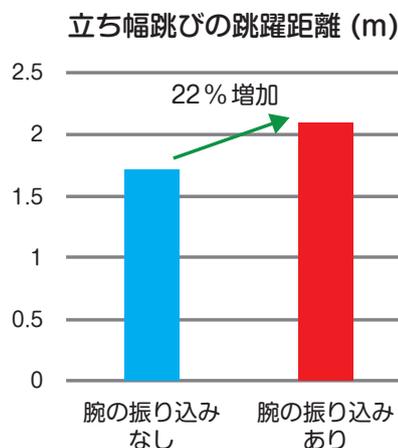
全身が伸び上がるように踏み切る

膝をやわらかく曲げて着地する

## ★跳躍動作の特性 ～「沈み込みの反動動作」と「腕の振り込み」～

身体の「沈み込みの反動動作」と踏切りにタイミングを合わせた「腕の振り込み」を利用することで、地面を強く蹴ることができるようになり、高く、遠くへ跳ぶことができる。

「腕を振り込む」場合と「腰に固定する」場合、「重心を下げて静止した状態」から跳ぶ場合と「反動を使う」場合で跳び比べしてみると、違いを実感できる。



Ashby, B.M. & Heegaard, J.H. (2002) Role of arm motion in the standing long jump. *Journal of biomechanics*, 35(12), 1631-1637.

Harman, E.A. et al. (1990) The effects of arms and countermovement on vertical jumping. *Medicine and science in sports and exercise*, 22(6), 825-833.

関連単元：体づくり運動、器械運動

運動要素：ぶら下がる・揺れる・跳び上がる・跳び降りる・回転するなど

## 指導の準備と心がけ

- スモールステップと明確な目標設定
- 鉄棒で遊ぶ機会を重視
- 練習・挑戦・発表
- 互いに励まし合う授業
- 能力別や目標別の適用

## 道具の準備と工夫

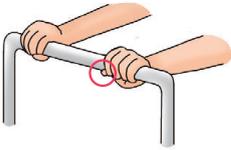
- 鉄棒の**安全性は必ずチェック**(サビついていないか、揺れ・亀裂はないか等)
- 鉄棒の高さを生かした工夫をする → **校庭の遊具の活用で楽しさ倍増**
- **練習器・補助具**などを使うのもgood

Check!

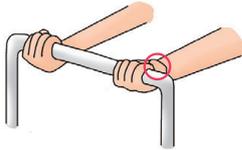
たくさん鉄棒に触れる機会の確保  
「つかむ・ぶら下がる・回る」の挑戦機会を重視

## 鉄棒の握り方

順手



逆手



## 指導が必要なよく見られる動きとポイント

体が支えられない・跳び上がれない

回転できない



- ★ 伸ばす・曲げる部位の助言
- ★ 目線の先を示す



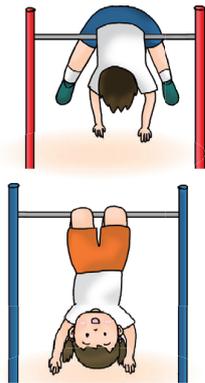
- ★ 補助台を設置する
- ★ 回転感覚を身につけさせる

## 鉄棒を使った運動遊びのスマールステップ

STEP1 だんご虫



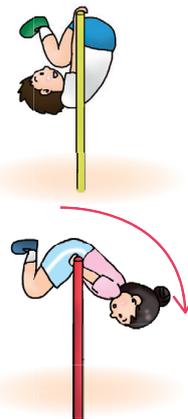
STEP2 ふとん干し  
こうもり



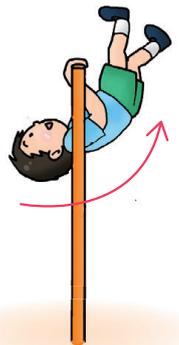
STEP3 ツバメ



STEP4 足抜き回り  
前回り降り



STEP5 逆上がり



## 支援・声かけのヒント

体が支えられない・跳び上がれない

- ➔ 体を保持できるようになろう!
- まずは踏み台を置いて  
すずめさんからチャレンジ!



回転できない

- ➔ 恐怖心をなくそう!
- おでこを支えて  
少しずつ前傾していこう!



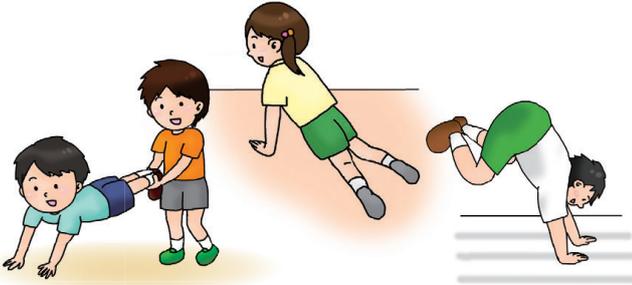
## 導入・鉄棒ゲーム

### ●マット運動で回転感覚に慣れる

- ゆりかご・前回り  
⇒体を回転させる感覚を身につける。

### ●体づくり運動

- 手押し車・アザラシ・カエルの足打ち  
⇒体を支持する感覚を身につける。



### ●こうもりじゃんけん

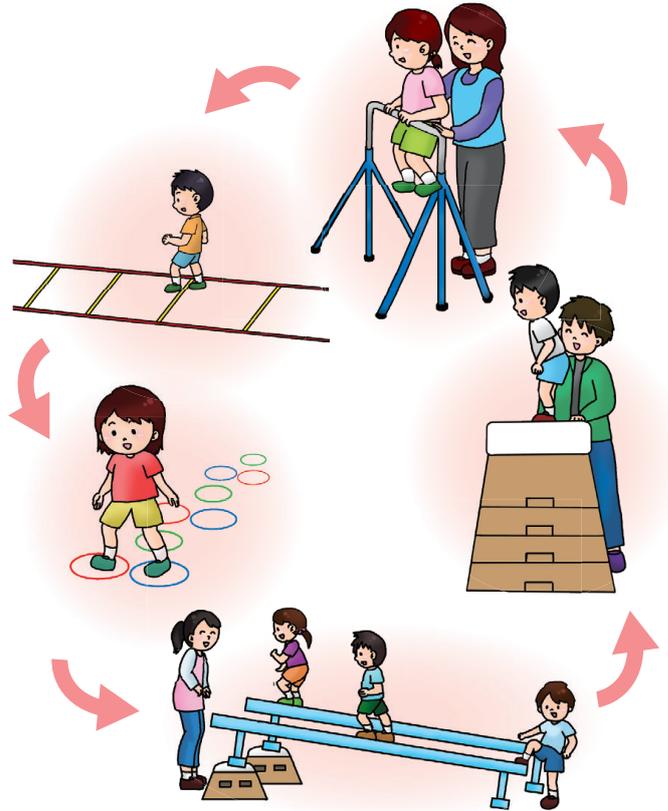
- 隣同士でこうもりをする。
- 体を揺らしながらじゃんけんをする。

### ●跳び降り距離選手権

- だんご虫またはツバメの姿勢から、足を前後に大きく振り、後ろに跳び降りる
- 鉄棒から跳び降りた地点までの距離を競う。

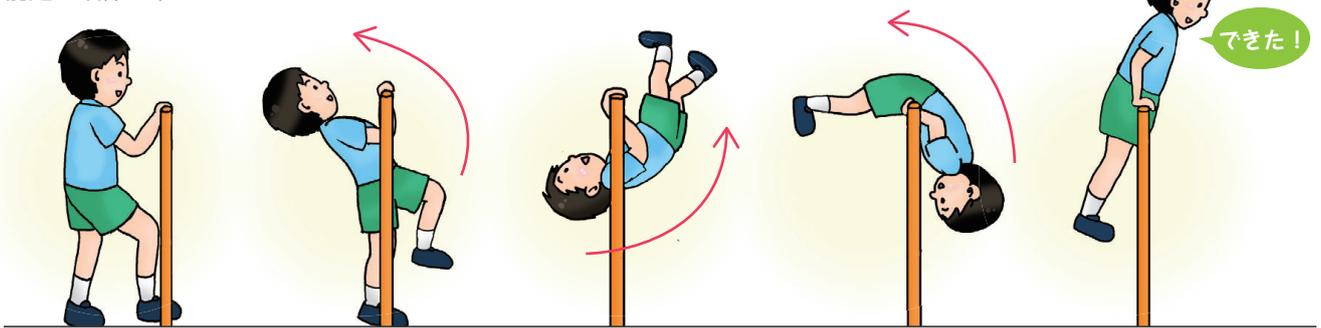
## 場の設定

☆ 鉄棒が得意な子も苦手な子も共に  
楽しく活動できる空間づくりを！



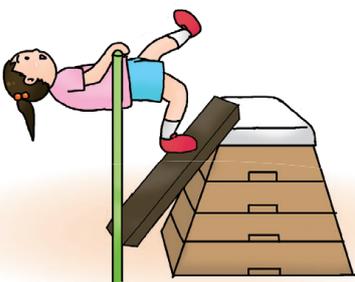
## 逆上がり

- ① 肘を曲げ、足を前後に開く。鼻を鉄棒につける。前足は鉄棒の下。
- ② 1・2・3のリズムにのって後ろ足を勢よく頭上に向かって蹴り上げる。
- ③ おへそを鉄棒に近づけるように。
- ④ 肘を曲げたまま、しっかり体をひきつける。
- ⑤ 肘を曲げたまま、両足をそろえて膝を伸ばす。



### <跳び箱と板で>

跳び箱に板をかけて補助具にします。  
徐々に跳び箱の段数を減らしましょう。



### Point!

- ① 肘を曲げ続ける！保持！
- ② 鼻を鉄棒から離さない！
- ③ 1・2・3！のリズムにのって！

関連単元：器械・器具を使つての運動遊び 運動要素：跳ぶ、支える、着地するなど

## 指導の準備と心がけ

- ポイントの焦点化とスモールステップ
- 跳ぶ機会を重視
- 子どもの声が出る楽しい授業
- 能力別や目標別の適用

## 道具の準備と工夫

- マットの耳は必ずチェック(子どもが実施もOK)
- 跳び箱の種類・大きさも色々あるので工夫して使う
- ロールマットなどを使うのもgood
- 舞台を使う(跳び乗る、跳び降りる)

Check!

跳ぶ機会の確保。「助走、踏み切り、着手、着地」に焦点化

## 正しい手の着き方



パー  
音をたてる

## よく見られる動きと指導ポイント

●助走と踏み切りの  
足が合わない



- 助走を1歩からスタートさせる
- 大きな音ができるように踏み切らせる
- 補助をする⇒肩を支え、ひざ裏を押す

●腰が上がらない



●おしりをついてしまう



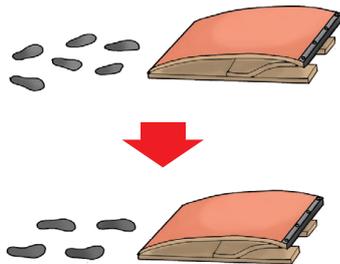
- 跳び箱の上からジャンプして降りる

●バランスを崩してしまう



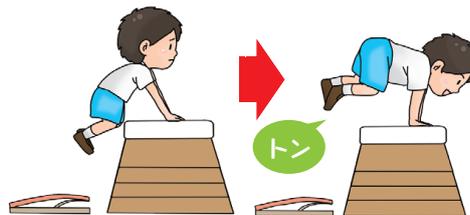
## 跳び箱運動のスモールステップ

### STEP1 助走



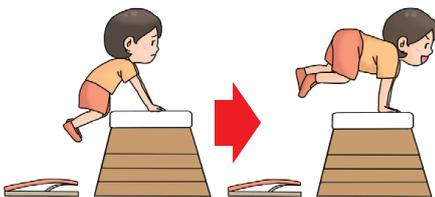
一定のリズムで走り、いつも同じ歩数で踏切板にいける。

### STEP2 踏み切り



両足で強く踏み切り、跳び箱より腰が高くなるように跳ぶ。

### STEP3 着手



手は遠くに着き、最後にグッと跳び箱を押す。(台上前転の場合は近くに着く)

### STEP4 着地



両足でしっかりと踏ん張って止まる。

## 声かけのヒント

- 思いっきり踏み切ろう!
- 腰をもっと上げよう!

## 練習方法

踏切板で飛び跳ねる。

- 手を遠くに着こう!
- トン・パン・トンのリズムで跳ぼう!

# 動物ランド

遊びの中で、跳び箱の感覚をつかませる

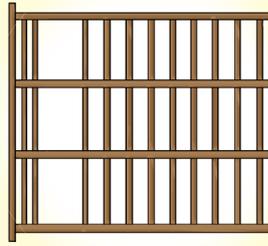
## コース1

START

馬

腕とひざを曲げないように

跳び箱の上で前転



ゴール

パンダ

肋木登り・逆立ち

舞台へ跳び乗り

ネコ

台さざび

舞台

## コース2

START

うさぎ

足をできるだけ前につくように

手で体を支持する

カエル

シャクトリムシさん

いも虫

舞台から跳び降り

ネコ