

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

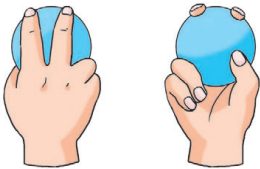
- ボールの空気は必ずチェック(子どもが実施もOK)
- ボールの種類・大きさも色々あるので工夫して使う  
→いつもと違うボールは楽しさ倍増
- 新聞紙ボールなどを使うのもgood →雨の日の体育時間にみんなで作るのも良い  
→安価に多くのボールを用意できるのも利点

Check!

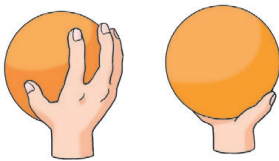
たくさんの投げる機会の確保。「捕る、当てる」の挑戦機会を重視

## ボールの持ち方

### ● 小さいボール

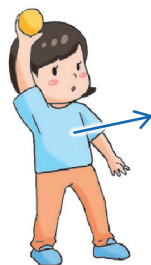


### ● 大きいボール



## 指導が必要なよく見られる動きとポイント

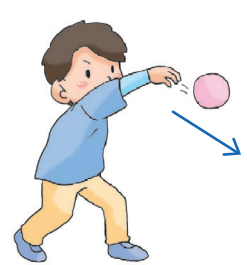
### ● 正対して投げる



### ● 利き手と同じ足が出る



### ● ボールを叩きつける



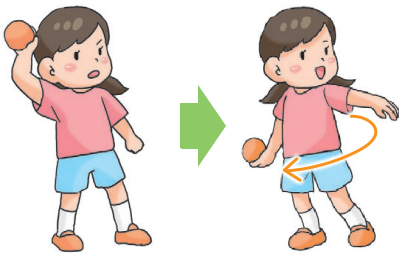
- 横向きからスタートさせる
- 足型マットの利用  
足型に合わせて踏み出す



- 少し先に目標の的を作る
- 高く投げ上げる練習・競争

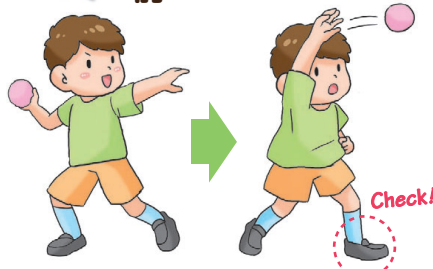
## ボール投げ運動のスマールステップ

### STEP1 体を少し横に向けて



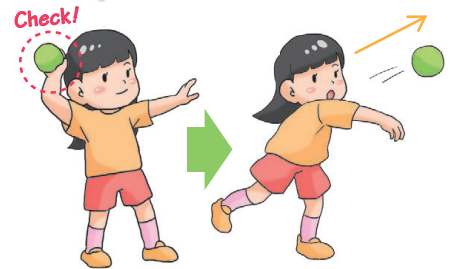
体を横に向けることで、反対の足を出しやすくする。ひねりの準備も。

### STEP2 投げ手の反対足を前へ



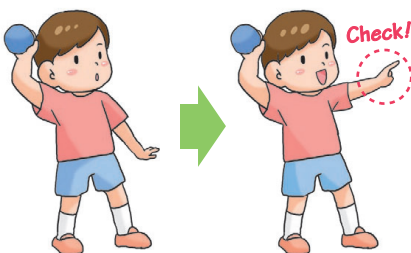
しっかり反対の足をあげて投げる。「せーの、ドン！」のかけ声で。

### STEP3 しっかり握って上へ



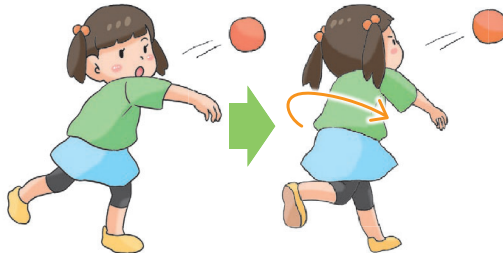
ボールの持ち方を再確認。叩き付けずに、「お空に向かって～行け～」

### 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

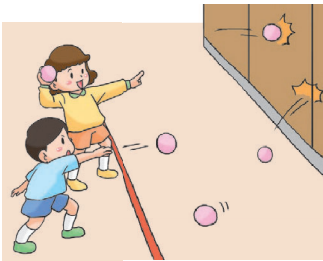


## 3 1人でキャッチボール(壁当ての応用)

- 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



# 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。

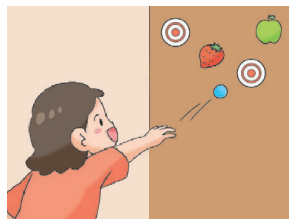


## 2 的当て

- 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。



# 足の動き(向き)・体重移動の感覚の習得

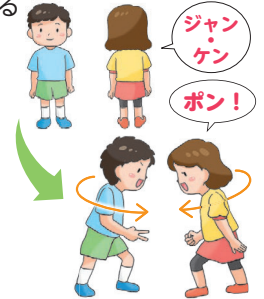
こんな子に効果的 **正対して投げる子  
利き手と同じ足が出る子**

## 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。

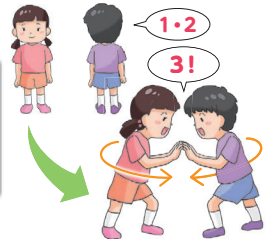


## 2 横向きタッチ

- 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

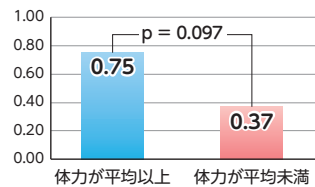
### Point!

- 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。

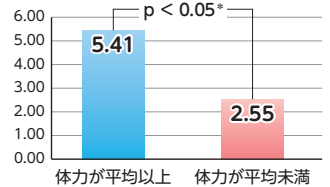


# 新聞紙ドッジボール効果検証

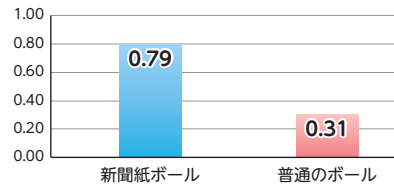
● キャッチ回数(10分あたり)



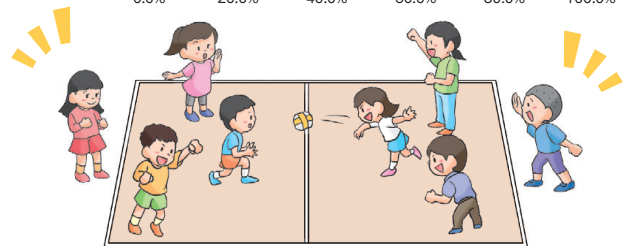
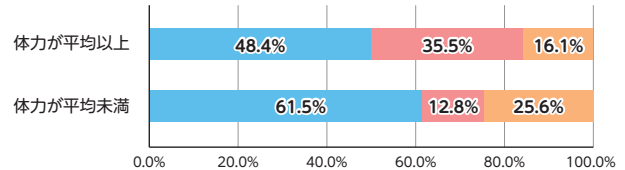
● 投球回数(10分あたり)



● キャッチ回数(10分あたり)

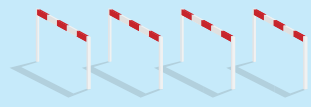
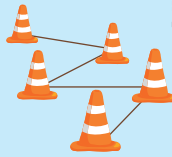


● どちらのボールがキャッチし易かったか?



# 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。かかととはつけない

②腕振り



③前傾姿勢



- 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

④つま先



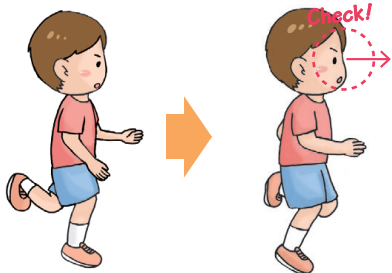
⑤ひざ



- ③ 体はやや前に傾ける

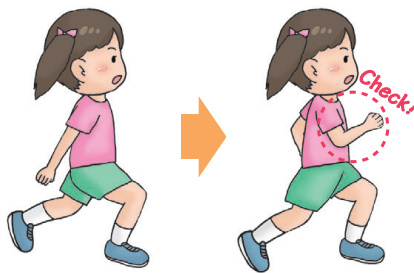
## 走る運動のスマールステップ

### STEP1 目線はまっすぐ前へ



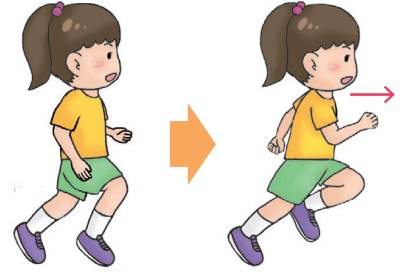
あごを引き、ゴールをみて目線を一定に保つ。まっすぐ走る。

### STEP2 腕振りを真っすぐ力強く



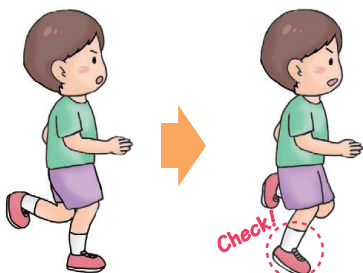
ひじを軽く曲げて、手が見えるくらいまで腕を大きく強く振る。腕を後ろに強く引く指導も効果的。強く引けば自然と腕振りは強くなる。

### STEP3 走る姿勢は少し前傾



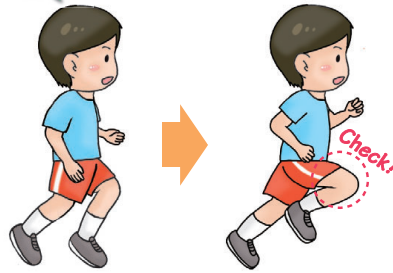
地面をける時に、足の先から頭までが一直線になるような姿勢をとる。

### 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

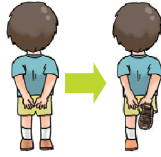
- ゴールを見て走れ～!  
(少し前傾で胸を張る)
- 自分の手が見えるくらい思い切って腕を振ろう～!  
(腕を振る意識)
- 足の着く時間を短くしよう!  
(蹴り足の意識)

## レクリエーション要素を含んだ走運動の導入

- ☆ 最初はウォーミングアップで重要動作を意識
- ☆ 鬼遊びなどで走運動の量を確保

### 1 その場で腕振り・かけっこ、かかとタッチ

- 走運動のウォーミングアップ
- その場で腕振り、かけっこ
- おしりに手のひらをおいて踵で蹴りながら走る



### 2 ミニハードル走

- ミニハードル走でリズムと膝を挙げる練習
- 速さと一緒にリズムを大切に!
- 児童期は低めのハードルでもOK



### 3 しっぽ取り(タグ取り)

- とにかく走運動の量を確保
- しっぽ(タグ)はできるだけ多く用意して、保育士、先生、上級生がひたすら逃げる



### 4 宝集めゲーム(楽しみながら頭を使って走運動)

- 4名×4チームで対戦(コートの中の四つ角が陣地)
- 最初の人は中央に玉を取りに行く
- 2番目からは中央もしくは敵陣地から玉を取る
- 自分の陣地に3色の玉を揃えたら勝ち



## 体の前傾姿勢を意識

- ☆ 目標に向かって目線を向けること
- ☆ 前傾姿勢で走ることを意識して練習

### 1 等間隔のジグザグ走

- 1 マーカーやコーンを等間隔に50cm程度の横幅で置く。個数は7～10個ぐらいを目安。
- 2 1つ1つのマーカー、そしてゴールに目線をしっかり向けて走る。
- 3 前傾姿勢を意識して、つま先で走らないと上手にマーカーを通過できないことを指導。

#### Point!

- 常に目標を見ることを意識づける
- 目線が上がりすぎないようにマーカーは腰高ぐらい
- 早く走り抜けるためには身体をどのように傾ける必要があるかを考えさせる



### 2 ランダム配置でジグザグ走

- 1 マーカーの目標を広げることで、より前傾姿勢やつま先で走ることを意識づけていく
- 2 縦横の幅をランダムにすることで、カーブで身体を傾けることや、走行中の身のこなしの練習にもなる。

#### Point!

- 目線を維持し、姿勢を保ちながら走ることがポイント
- 腕振りは外側を中心に意識する



## 重要な動作の意識づけ

こんな子どもに効果的 **動作がイメージしづらい子ども**  
⇒ 動物の動きを思い出すことでイメージを補う

### 1 ネコとネズミ

- 1 2本のライン上にネコチームとネズミチームに分かれて座る(仰向け、うつ伏せ)
- 2 リーダーに呼ばれたチームが追いかけるもう一方のチームは逃げる
- 3 リーダーは「ね、ね、ねじ!」など、ときどきネコとネズミ以外の指示も混ぜる

#### Point!

- 逃げる方も追いかける方も前傾姿勢になることが動作のポイント



### 2 なりきりかけっこ

- 1 指定された動物などの動きを真似してかけっこ
  - うさぎ ⇒ つま先走り、 ● ねずみ ⇒ 足を早く回転
  - 汽車ぼっぼ ⇒ 腕振り、 ● カンガルー ⇒ 膝の挙上
- 2 先生が大きな声で動物を指定(動作意識) ⇒ 子どもはなりきってかけっこ

#### Point!

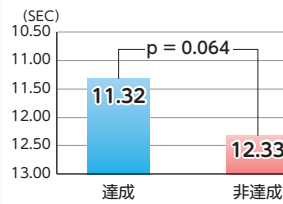
- 動物などの動きの特徴を最初をしっかり理解させることが大切



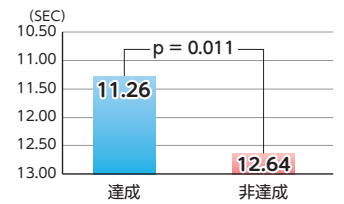
## 4つの運動動作と記録の関係

走動作指導の4つのポイントの動作達成と50m走の記録の関係を検討してみました。**腕振りや前傾姿勢がとても大切なことがよくわかります。**

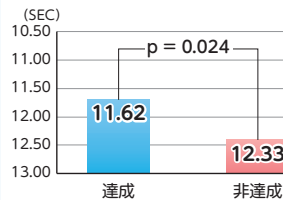
● 腕振り動作の達成と50m走の記録



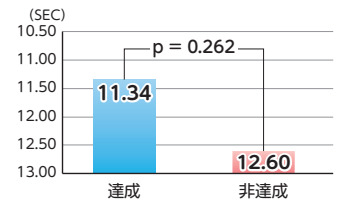
● 前傾姿勢動作の達成と50m走の記録



● つま先接地動作の達成と50m走の記録

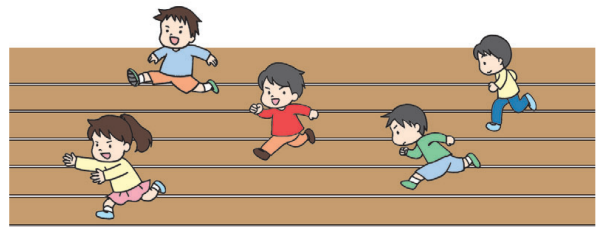


● もも上げ上動作の達成と50m走の記録



指導や声かけにあたっては、

**腕振り ⇒ 前傾姿勢 ⇒ つま先接地 ⇒ ももを高く上げる**の順序を意識すると良いと思います。



# 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

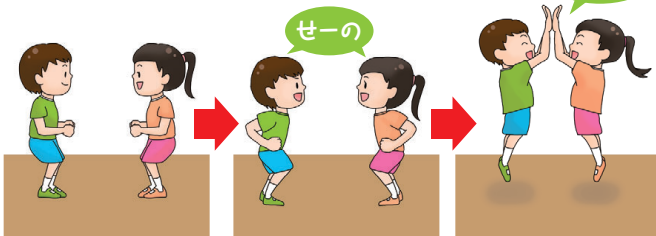


## いろいろな跳び方(遠くへ、高く、連続で、いろいろな方向へ)の経験

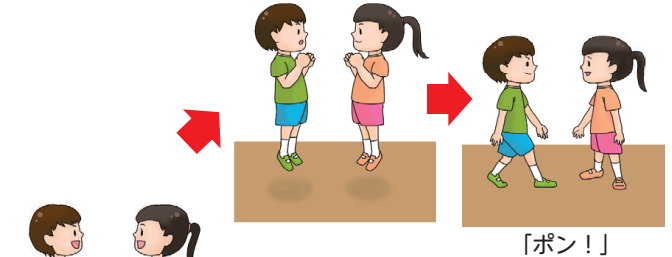
### 導入の運動

#### ●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



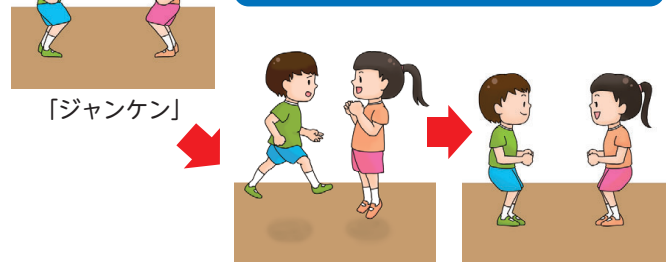
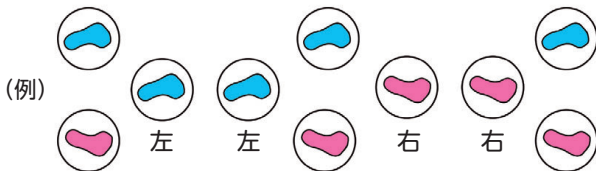
#### ●足ジャンケン遊び



足ジャンケン

#### ●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



空中で「ポン！」 「グー」で着地

空中足ジャンケン

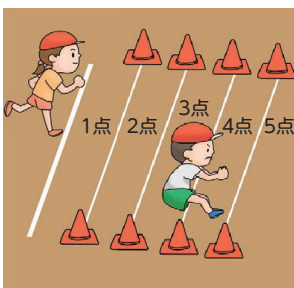
## 「遠く」に跳ぶ遊び

#### ●幅跳び遊び

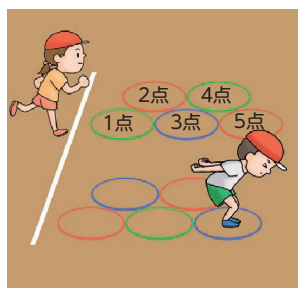
- より遠くへの着地に挑戦
- 膝をやわらかく使い両足で着地

#### ★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

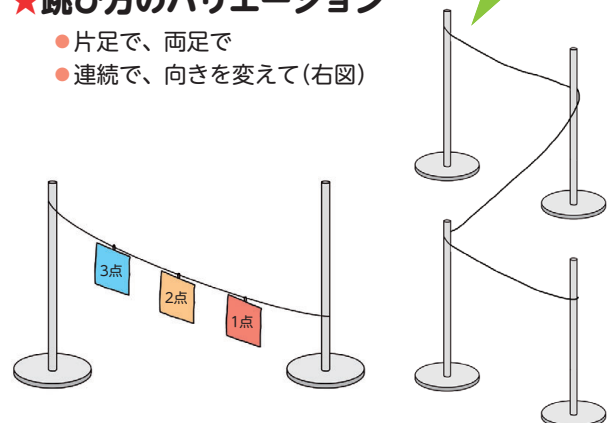
#### ●ゴム跳び

- 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)

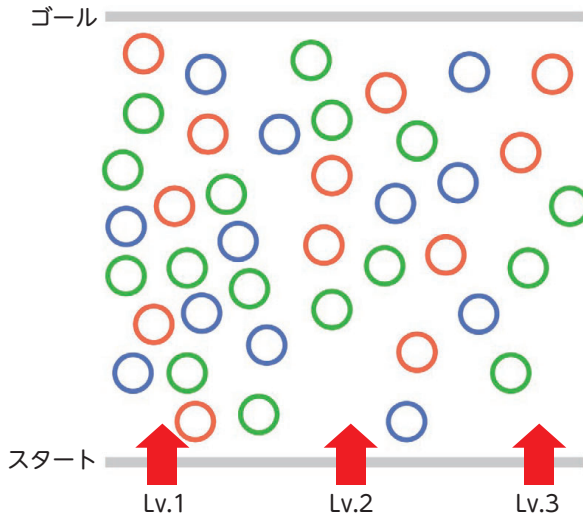
ゴムを斜めに設置すると個人の技能に応じて挑戦できる



## 「連続で」「いろいろな方向へ」跳ぶ遊び

### ●ぴよんぴよん川渡り

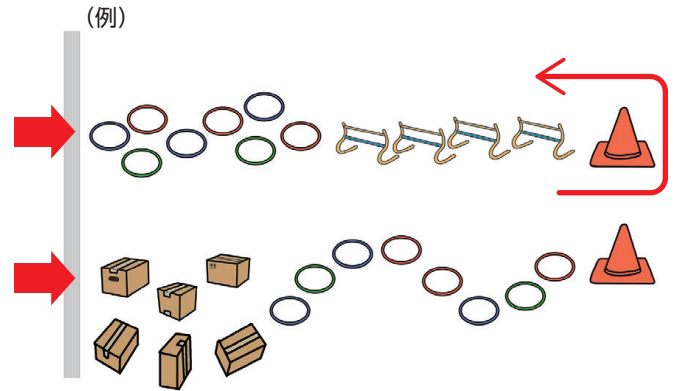
- 片足で、両足で、左右交互で
- 色を指定
- 少ない回数に挑戦



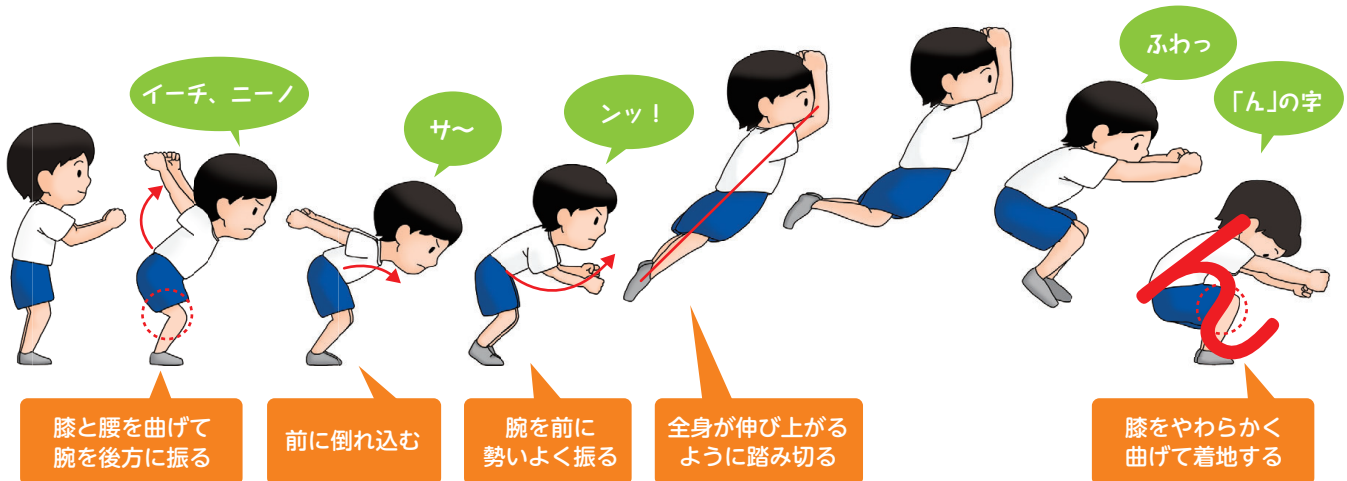
## 跳び方を工夫し楽しむ遊び

### ●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



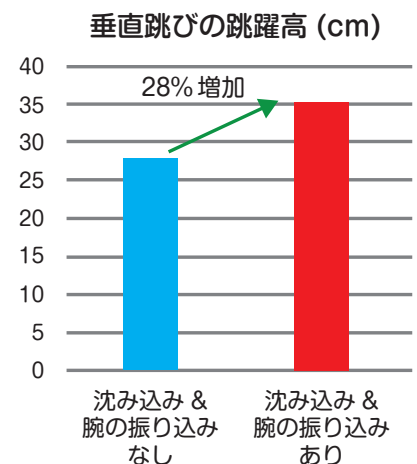
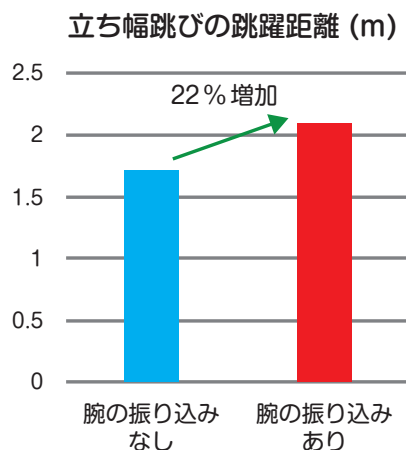
## 立ち幅跳びのポイント



## ★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

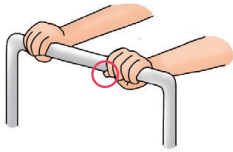
- 鉄棒の**安全性は必ずチェック**(サビついていないか、揺れ・亀裂はないか等)
- 鉄棒の高さを生かした工夫をする → **校庭の遊具の活用で楽しさ倍増**
- **練習器・補助具**などを使うのもgood

Check!

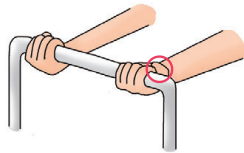
たくさん鉄棒に触れる機会の確保  
「つかむ・ぶら下がる・回る」の挑戦機会を重視

## 鉄棒の握り方

順手



逆手



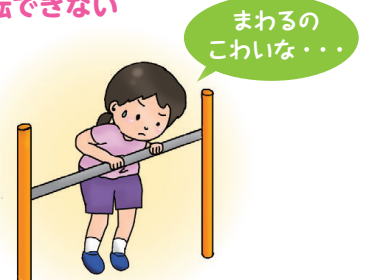
## 指導が必要なよく見られる動きとポイント

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



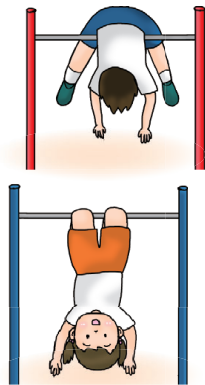
- ★ 補助台を設置する
- ★ 回転感覚を身につけさせる

## 鉄棒を使った運動遊びのスマールステップ

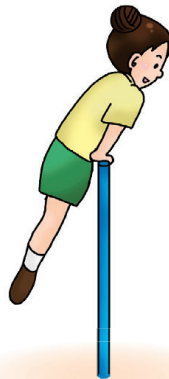
STEP1 だんご虫



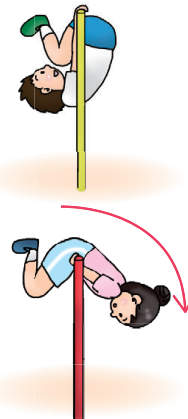
STEP2 ふとん干し  
こうもり



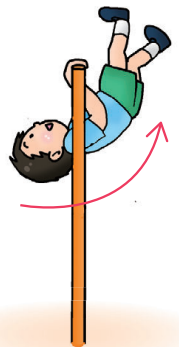
STEP3 ツバメ



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!





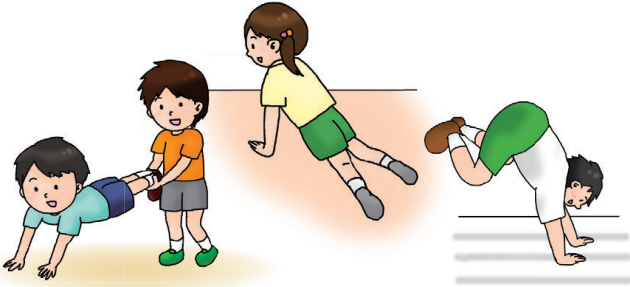
## 導入・鉄棒ゲーム

### ●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

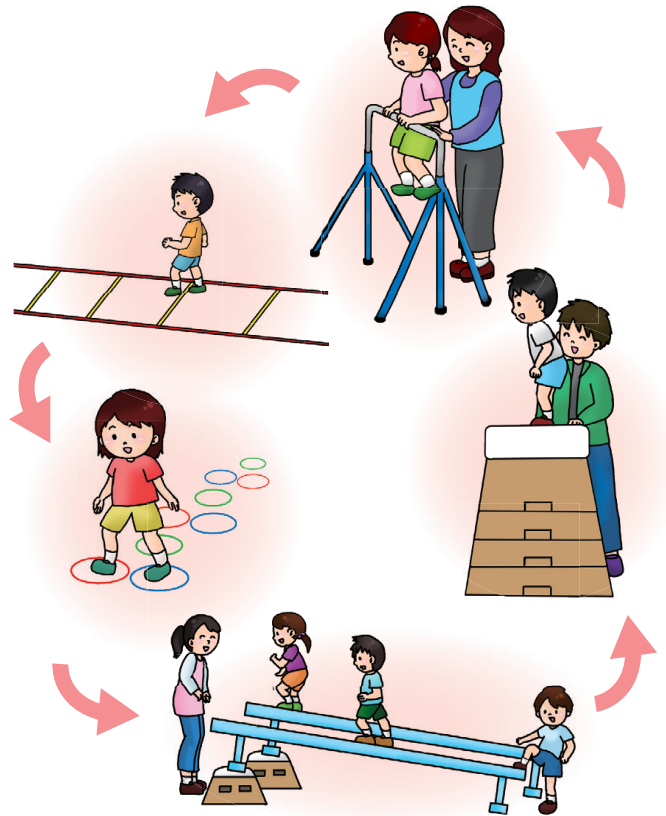
- 隣同士でこうもりをする。
- 体を揺らしながらじゃんけんをする。

### ●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。

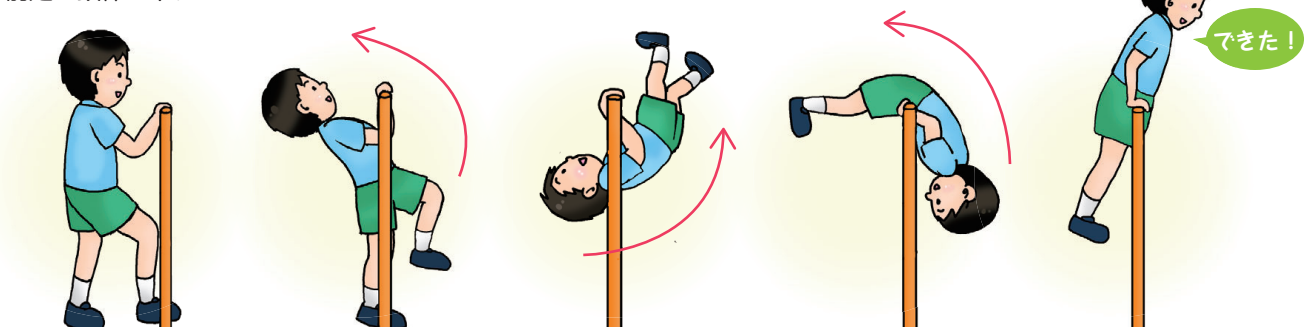
## 場の設定

☆ 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！



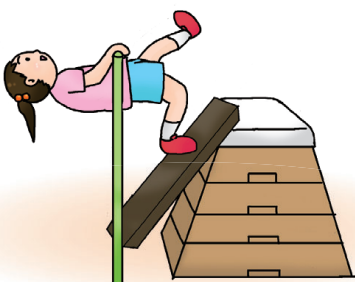
## 逆上がり

- 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

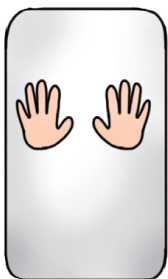
## 道具の準備と工夫

- 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



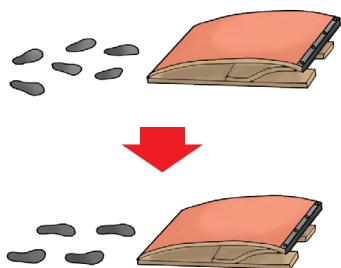
パー  
音をたてる

## 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
  - 腰が上がらない
  - おしりをついてしまう
  - バランスを崩してしまう
- 
- 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、ひざ裏を押し
  - 跳び箱の上からジャンプして降りる

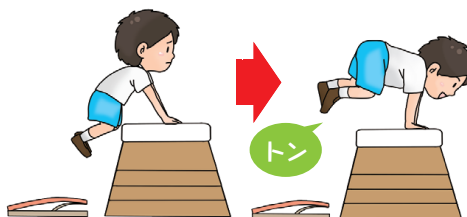
## 跳び箱運動のスモールステップ

### 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。

### 声かけのヒント

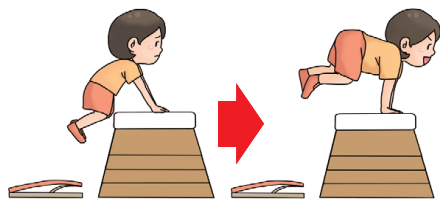
- 思いっきり踏み切ろう!
- 腰をもっと上げよう!

### 練習方法

踏切板で飛び跳ねる。

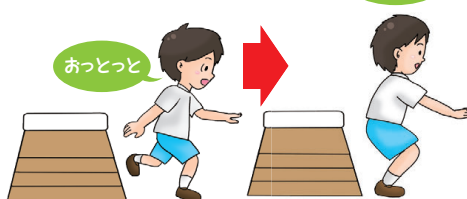
- 手を遠くに着こう!
- トン・パン・トンのリズムで跳ぼう!

### STEP3 着手



手は遠くに着き、最後にグッと跳び箱を押し。(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。

# 動物ランド

遊びの中で、跳び箱の感覚をつかませる

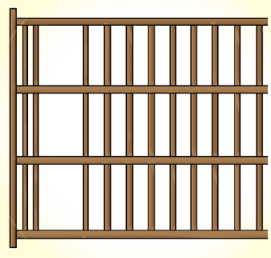
## コース1

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

舞台へ跳び降り

ネコ

台さざび



## 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

いも虫

シャクトリムシさん

舞台から跳び降り

ネコ

