

関連単元：体づくり運動，表現運動，器械運動

運動要素：跳ぶ，走る，つく 合わせる 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
- 明確な着眼点を持った声かけ
- 音楽や手拍子を使ってリズム重視
- 動きには必ずかけ声(口伴奏)や手拍子をつける
- 友達とのペア運動で協調性強化
- 正確な動き指導も忘れずに

道具の準備と工夫

- スピーカー，音楽，笛，タンバリン(手拍子でもOK)
- 縄跳び(長・短) ⇒ リズムで縄跳び(リズムに合わせたジャンプ)
- ラダー・ケンパ ⇒ いろんなリズムのステップ
(リズムをとる，リズムを変える転)
- ドッジボール ⇒ ボールつき(ボールつきのしやすい弾むボール)

Check!

リズム運動はいろんな動きの基本になる。音楽や手拍子などを使いながら，動きを協調させる。友達との動きの協調も重要ポイント!!

リズム運動の時に守りたい4つのポイント

1. 音(リズム)をよく聞く



2. 掛け声をかける



3. 良い姿勢を保つ



4. 友達の動きをみる 友達と動きを合わせる



リズム運動のスマールステップ

STEP1 リズミカルな動き



ケンケン，スキップ，ケンパ
などが連続してリズミカルに動ける。

STEP2 音に合わせた動き

動き始める前に
リズムを取っている



音をしっかり聞き，それに合わせて
動く，リズム変化にも対応。

STEP3 友達との協調



掛け声を使って，友達と動きを
合わせる。

支援・声かけのヒント

- イチ・ニ やイチ・ニ・サン の掛け声を常にかける！
- 運動が始まる前に一緒に掛け声でリズムをとる！
- ちょっとでもリズムがあったり，動きがシンクロした瞬間を逃さずに褒める！

Check!

- ☐ 掛け声かけてる？
- ☐ 音や手拍子聞いている？
- ☐ 良い姿勢で運動してる？
- ☐ 友達の動きを見てる？

リズムにお勧めの曲

- さんぽ ● トトロ ● 崖の上のポニョ ● アイアイ

アイスブレイク要素を含んだリズム運動

- ☆ 最初は跳んだり回ったり練習
- ☆ 音に合わせることを意識したステップ動作

1 トントンジャンプ

- 手拍子や太鼓などをたたく回数分だけジャンプ
- ジャンプの方法は1/2回転や1/4回転などで決める
- 音の回数だけジャンプして成功すればクリア
ex) 1回で1/2回転, 2回⇒1回転, 3回⇒1回転半
1回で1/4回転, 2回⇒半回転, 4回⇒1回転
- 転ばずに正しい方向を向いて着地できた人は成功
- 成功したら一歩前失敗したらその場所で次の課題
- 最後に一番前に出ていた人がチャンピオン



2 音に合わせてみんなで手拍子やステップ

- 4拍子や2拍子にあわせて、一緒に手をたたく
- 徐々に、サイドステップや前後のステップへ
- 3拍子で三角ステップでもOK
- 音楽の速度を変えたりすることで難易度変化
- 音楽は、毎分120-140拍ぐらいが適当

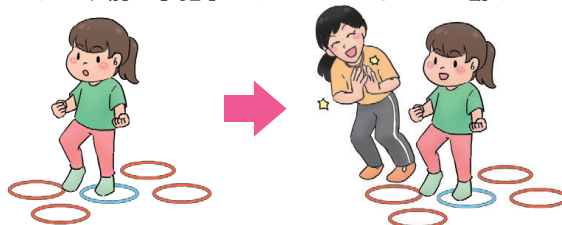


音や手拍子に合わせたジャンプ・ステップ運動

- ☆ 目標に向かって視線を向けること
- ☆ しっかり音や手拍子を聞くこと

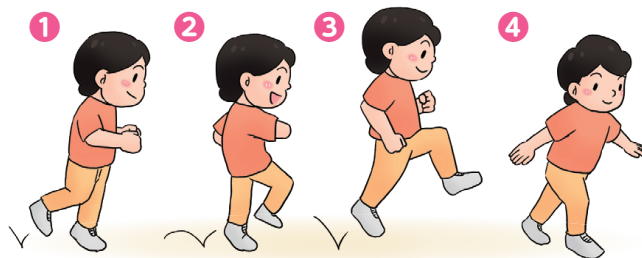
1 リズムケンパ

- まずは普通のケンパで動きを確認
- 手拍子にあわせてケンパを実施
- 途中で動きが途切れないように実施
- スタート前に手拍子のリズムをとるのがお勧め



2 ケンケン・スキップ・ギャロップ

- 低学年では片足ケンケンやスキップ
- 中学年ではギャロップなどの複雑なステップに挑戦
- ダンスなどの基本ステップも音に合わせて挑戦するのもgood! (クロスステップやボックスステップなど)



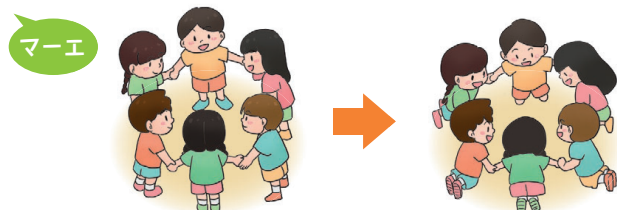
友達との協調を重視したリズム運動

- ☆ 低中学年の協調運動はアイスブレイクにも有効
- ☆ 高学年ではスポーツや体力向上に活かしていく

1 言うこと一緒にやること一緒に

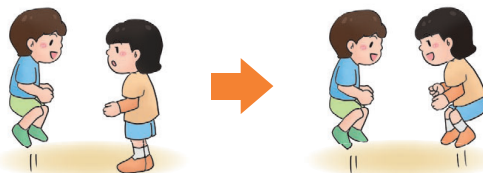
- 5～6人一組で手をつないで輪になる
- 先生の掛け声と一緒に“言うこと一緒にやること一緒に”とみんなで叫ぶ
- 先生が“マーエ”と言ったら、みんな“マーエ”といいながら前にジャンプ。同様に“ミーギ”なら“ミーギ”と言いながら右にジャンプ
- バリエーションで以下にも取り組む
 1. 言うこと逆、やること逆
 2. 言うこと一緒、やること逆
 3. 言うこと逆、やること一緒

※失敗しちゃったり友達と接近したりするのを楽しむ



2 ミラーごっこ

- 友達同士で向かい合う
- 先生の“せーの”のかけ声で1人の児童がジャンプやステップなど何でも良いので動きを1つ行う(ボールなどの道具もあり)
- 向かい合っている児童は、真似をして動く
- 先生のかけ声に合わせて5回ぐらい繰り返す
- ポイントは1つの動きを友達が真似したのを確認してから次の動きのかけ声を出すこと



3 手押し車・二人三脚(大人数でもOK)

- 手押し車は、力よりもイチ・ニの掛け声重視
- 二人三脚も大きな声で掛け声を
- これらをサーキットやリレー的に取り組むことでいろんな動きの協調を獲得

他の運動やスポーツへの展開

1 パスカッチリレー, ドリブルリレー

- 二人か三人ペアで横向きにパスカッチしながら競争(掛け声や口伴奏を忘れずに)

2 8の字跳び

- 最初はゆっくり練習。徐々に、ハイハイハイハイの掛け声でテンポアップ

関連単元：体づくり運動

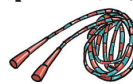
運動要素：走る、跳ぶ など

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
- 跳ぶ回数を重視 ● 練習時間の確保
- 挑戦 ● 道具の確認
- 子どものモチベーションを維持
- 正確な動きの指導も忘れずに

道具の準備と工夫

- 縄の長さを**チェック**
(長すぎないか、外れやすいか等)
- フードがあるとひっかかる
- 縄の種類・性質も色々あるので工夫して使う
【ロープタイプ】 【ビーズタイプ】 【ビニールタイプ】



見習い用

- クセがついていないか確認
- 補助具などを使うのもgood
- 体育館が一番練習しやすいが砂に注意する。

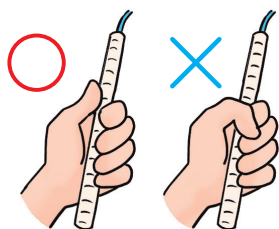
子どもが持った時に、
地面にギリギリ着く
ぐらいがベスト
長い場合はカットした方がよい

グリップが
長い方が
回しやすい

Check!

基礎をしっかりおさえて、スモールステップで練習することが上達の鍵

正しい縄の持ち方



リモコン持ち

親指が他の指と重ならない
ように持つ

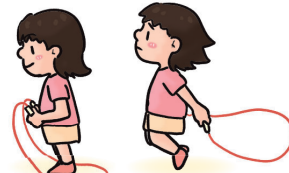
指導が必要がよく見られる動きとポイント

こしが曲がっている



★目の前にある1点を見て
跳ぶ。

縄と一緒にジャンプ してしまう



★縄が長すぎないか。
★リズムよく回しているか。

きれいに縄を 回せない



★リモコン持ちができてい
るか。
★縄にクセがついていないか。

☆ 前跳びのスモールステップ ☆ 回す・跳ぶ を切り離して、別々に練習する!

見習い(前跳びができないレベル)

マントの姿勢



リモコン持ちができ
ているか。縄を踏ん
でしまっていないか
確認する。

大きく・優しく回す



肩から腕全体を使い大き
く回す。地面に叩きつ
けないように優しく回す。

縄を跳び越す



足の前の縄を跳び越
す。その時に縄を動
かさないように気
をつける。

初段(回数を増やしていくレベル)

腕を使って縄を回す



腕を使って縄
を回し、連続
して跳べるよ
うに練習する。

名人(安定して跳べるレベル)

手首を使って縄を回す



手首を使って縄
を回し、速いリ
ズムで跳べるよ
うに練習する。

Point!

最初の段階なら肩から回し
てもOK
(肩→腕→手首の順にレベル
アップ)

NGワード

「手首で回そう」
「肘を体にくっつけよう」
⇒苦手な子は逆にやりにく
くなる!

声かけのヒント

- さっきより上手に回せてるね!
- おしいっ! もう少し!
- いまのとっても上手だったよ!

縄跳びは単純作業が多く、
あきてしまう。上達した部
分を褒めてモチベーション
を保つことが大切。



縄を使った遊び(導入)

Point!

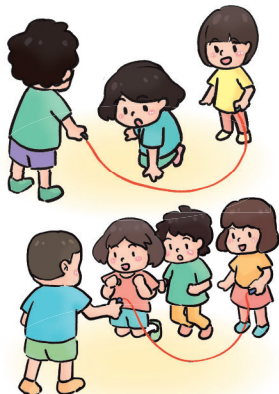
- 導入では「全員が」「楽しく」できるゲームを
- 体を動かし、モチベーションを高めることが目的

1 長縄跳び

- ① 8の字とび
- ② 郵便屋さん
- ③ へび、大波・小波
- ④ みんなで一斉に

※苦手な子の待つ時間が長くないようにする。

ゆうひん
やさん♪



2 ペア・グループで跳ぶ

- ① いろはにこんぺいとう (上か下か真ん中か)
- ② プロペラジャンプ (縄を地面スレスレに回して跳ぶ。)

※怪我のおそれがあるため教師が回す。

- ③ ペアで前跳び (前後・左右に並ぶ)



縄跳びに必要な動作の習得

こんな子どもに効果的

- ジャンプでバランスを崩してしまう子ども
- きれいに縄を回せない子ども



1 円の中でジャンプ

- 円の形や大きさを変えて実践
- 跳び方、高さも変化
- 安定して連続でジャンプする。



2 縄回し

- 半分に折った縄を片手で回す。
- 反対の手でも練習する。
- 回し方を変化させてもよい。(横、プロペラ、扇風機、8の字)

あや跳びの
練習に!!



3 足抜き

- 跳ばずに縄を回す。
- かかととつま先を使って縄を前に送る。

4 ジャンプ⇒拍手(ももを叩く)

- ジャンプして縄を回す代わりに手(もも)をたたく。
- 叩く回数を2回にすると二重跳びの練習になる。

前跳びができる子には

1 後ろ跳び



Point!

- 後ろ跳びは恐怖心を取り除くのが重要。
- ロープが地面にぶつかる音を聞く。
- おしりをたたくように回す。
- 目線は前にあるものを見る。
- 跳ばずに回す練習をする。

2 交差跳び



Point!

- 腕をおへその前でクロスさせる。(体にくっつける。)
- 目線を下に向ける。(つま先を見る)
- グリップは斜め下に向ける。
- 最初は手をクロスさせた状態で、縄を回す練習をする。
- 前跳び3回から交差跳びに入る。(リズムをつかむ)

3 あや跳び



Point!

- 交差跳びができるようになってから。
- 縄が地面に着くときに交差させる。
- 目線を下に向ける。(つま先を見る)
- 交差するタイミングを練習する。

4 二重跳び



Point!

- 高くジャンプするより素早くロープを回す技術を。(前跳びが10秒で25回ぐらい)
- 前跳び3回から二重跳びに入る。(リズムをつかむ)
- 目線は上げる。
- ロープは短めにする。
- 同じ姿勢・同じ場所で跳べるように意識する。

関連単元：ボールゲーム

運動要素：転がす・投げる・捕る・蹴る 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
- 子どもの声が出る楽しい授業
- 様々な方法でボールに触れる機会を
- 一人ひとりが活躍できる場づくりを

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**
- コートの大きさ・形も色々あるので工夫をする
→ 例：三角コート、ひょうたんコート、ひなんじょコート

Check!

**たくさんボールに触れる機会の確保。
「転がす・投げる・捕る」の挑戦機会を重視**

指導が必要がよく見られる動きとポイント

投げる



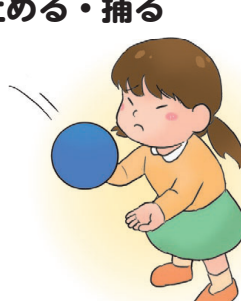
★ EPSS(投げる編)参照

さわる



★ ボールに背を向けてしまう

止める・捕る



★ ボールを捕る時、目を閉じてしまう
★ 腰が引けている

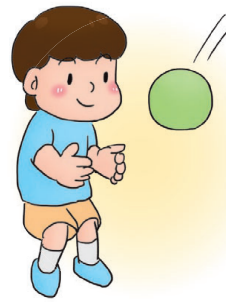


支援・声かけのヒント

ボールにおしりを向けてしまう

→ **いつもボールに「おへそ」を向けよう！**

- ボールの正面に自分の体を移動させられるようになろう！



目を閉じてしまう

→ **やわらかいボールを使って、
まず手に当てるところから。**

おへそをボールに
向けようね！

ボールを上手く捕れない

→ **手の向きを覚えよう！**

- 胸より上は指は上 胸より下は指は下

→ **パーの手でキャッチ！**

- 指を閉じないように



手の向きに気を
付けよう！

上向き

下向き



導入・簡単なゲーム

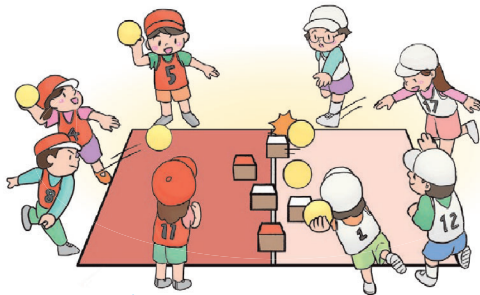
◎こんなことができるかな

- まっすぐ転がす
- あんたがたごさ
- 上投げキャッチ



◎的押しゲーム

時間内に相手コートに箱などの的をたくさん動かしたチームの勝利。



◎EPSS(投げる編)参照

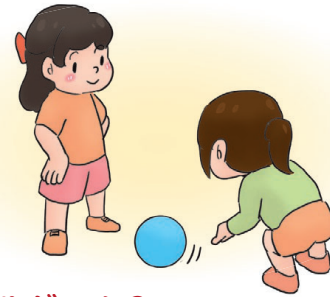
- 人数、距離、ボールを変えてキャッチボール
- 投げ上げキャッチ
- 爆弾ゲーム
- 的当て

などなど

コントロール・ゲーム

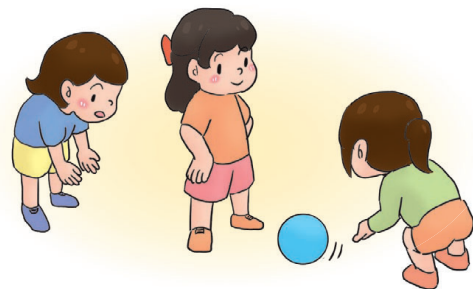
◎トンネルゲーム

友達の足の間にボールを通す。
人数を増やしたり、足の幅を変えてバリエーションをもたせる。



◎トンネルゲーム2

3人組(転がす人2人、トンネル1人)で時間内にたくさん足の間にボールを通したチームの勝利。



◎その他

単元に合わせて蹴る・転がすなど動きを変えて行う。

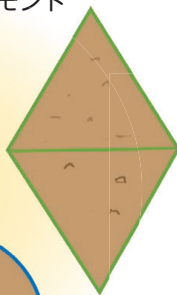
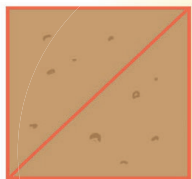
色々なドッジボール

☆ このような工夫で、活躍できる子どもが増えます!

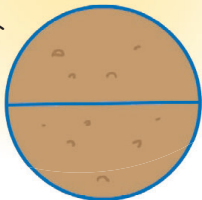
◎色々な形ドッジボール

三角コート

ダイヤモンドコート



円形コート



◎色々なボールドッジボール

大きさや硬さは、子どもらの実態に合わせて選ぶ。



◎得点ドッジボール

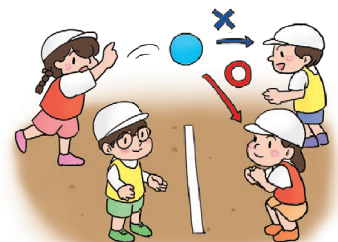
目的 ボールに積極的に関わりにくようにする。

- ボールを捕っても、当たっても1点とする。



◎役割ドッジボール

- 各チームをそれぞれ半分に分ける。(赤と黄)
- 赤の児童は、相手の赤の児童を当てることができる。
- 赤の児童は、相手の黄の児童を当ててもアウトにならない。



Point! ~場面に合わせて、人数調整を!~

- 人数を減らすとボールにさわる回数増!
- コートの広さはバレーボールコート程度を目安に!

関連単元：水あそび、浮く・泳ぐ運動遊び

運動要素：水遊び、浮く・泳ぐ



指導の準備と心がけ

- 水への感覚は、個人差が大きいため個々への声かけが大切
- 身近な用具の活用短ホース、水鉄砲、ビーチボールなど
- やりたくなるような動きの工夫
例) クラゲ、イルカ、カエル、イカ、タコ、イヌ

安全管理

- 準備運動をしっかりと行う。
- 約束(笛の合図)を守ることを確認する。
- プールに水筒を持たせる。
- プールサイドでのやけど・ケガに注意する。

水質管理

- 遊離残留塩素濃度 (0.4mg/L ~ 1.0mg/L)
- 水素イオン濃度pH値 (5.6 ~ 8.6)
- 気温+水温=65℃以上は中止

Check!

浮くことで命を守ることができる。水中での息継ぎと力加減がポイント
ルール(約束)を守り、安全で、できる喜びを感じられる瞬間を大切に

水への恐怖心を持っている児童への指導のポイント

- ① 少しずつ深く ② 少しずつ遠く ③ 補助ありから ④ 補助なし

スモールステップで進めることが大切

目が開けられない
水がこわい



力んで体が沈む
息を止めている



水慣れ・水遊び

● 顔あらい



● バブリング(ぶくぶく)

くちま はんま なたま



● みずいれあそび

- みずをたくさんいれよう。



● おにあそび

- 水でっぽうあそびも



● てつなぎおに



● 波おこし

- ① はじめは一方へ歩こう
- ② 慣れてきたら、走ろう
- ③ 渦ができたなら反対方向に歩こう



● くぐり遊び

おすすめ

トンネルくぐり

わくぐり

- ① はじめは水の上から
- ② 慣れたら、半分水の中へ
- ③ 少しずつ深いところへ



浮く体験(顔が下向き)

● 大の字うき

- 手と足をのばしてういてみよう。



● ウルトラマンうき

- からだをピンとのばそう。



● だるまうき

- 手でひざをかかえてういてみよう。



● クラゲうき

- おしりをうかせよう。



立つときは



- ひざをおなかに近づけて足をつける。



おすすめ

- 手で水をおすようにして立つ。

浮く体験(顔が上向き)

● ラッコうき

- ビート板をもって空を見よう。



● せうき

かるくもってうくよ。



もぐる体験

浮くことに慣れたら、沈む練習も取り入れよう。水の中で体の浮き沈みができたら恐怖心なくなる。

●手で底をタッチ



●おしりで底をタッチ



●お腹でタッチ



●連続ジャンプ(ポビング)



おすすめ

声かけのヒント

実際に声を出して

- もぐったとき「ブクブク」
- 水の上に出たとき「パツ」

「浮く」ためには…

①息をたくさん吸う+②水の中に浸る+③脱力➡浮力 大

「沈む」ためには…

①息を吐き出す +②水の中に浸る+③脱力➡浮力なし
体の力加減、息の吐き加減で体の浮き沈みをコントロール
水中での呼吸はとても大切

●ジャンケン遊び

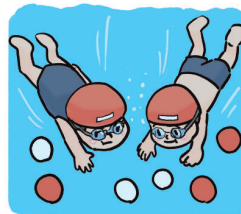
すいちゅうジャンケン

- 手や足を使って
- ジャンケン列車

おすすめ



●宝探し



●イルカジャンプ

- 何回とぶと10mまで泳げるかな。



浮いですすむ運動

1人でも浮くことができるかを

「クラゲうき」「だるまうき」「大の字うき」「ウルトラマンうき」で試そう。(表面参照)

息継ぎは、口から吸って鼻から少しずつ吐き出すように声をかける。

ある程度全身の力をぬいて、少しずつ、そして遠くまで距離を伸ばそう。

●ビート板を使って



力をぬいてのびてみよう。

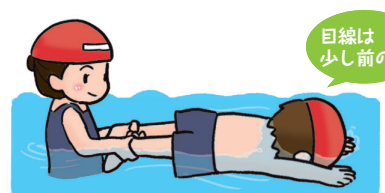
- ビート板には手を置く
- 息が吐けているかを確認
- 腕より頭を下げるように

●友だちに引いてもらう



- 手は乗せるだけ、つかまない
- 息継ぎは、短時間で
- 腰を沈ませない、頭を下げる

●友だちに押してもらう



目線は少し前の方

- 足首をもって、水の流れを全身で感じられるように

●けのび ストリームライン(水中姿勢)を意識しよう

かべをけて、体を一直線にのばす。



- 手と手を重ね合わせて
- たくさん息を吸い込んで

- 体をまっすぐにして
- 息を細く長く、鼻から吐きながら
- おへそを見るつもり(後頭部が出ないように)

●ビート板おしずもう



- バタ足の力くらべ
- リズムよく、しなやかに、はやく

関連単元：器械・器具を使つての運動遊び

運動要素：回転する



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
- 子どもの声が出る楽しい授業
- 児童それぞれの実力に合わせた場の設定

道具の準備と工夫

- マット
→ 重ねる、並べるなど工夫して使う
- ロイター板や跳び箱
→ マットの下に設置し、段差として使う
- テープ、紅白玉など
→ マット上に置くなどして、目印として使う

「前転」のポイント

ポイント



STEP1 準備

- 足をそろえてまっすぐ立つ
- 手はパー



STEP2 はじめ

- ★両手をしっかりつく
- へそを見る
- ★腰の位置を、頭の位置より高くする
- 足で地面をける



STEP3 回転

- あごを引いてへそを見る
- ★後頭部をマットにつける
- ★大きく入って小さく体を丸める



STEP4 おわり

- ★立つときに足を引き付ける
- かかとをそろえて立つ
- 手を前へだす



STEP5 決め

- 足をそろえてまっすぐ立つ
- 胸を張る
- 手をピンと伸ばす

よくみられるつまづき

- 頭のでっぺんが床に着いてしまいうまく回転ができない
- まっすぐ回転できない



- 「腰の位置が低い」
- ▲「手で体を支えられていない」

- 回った後、おなかが伸びている
- 腰、背中を床に打つ
- 立つ時に後ろに手を着く



- 「体が丸まっていない」

練習方法

- 腰の位置を高くする練習
 - 手・足・頭の着く位置に印をつける
- ▲手で体を支える練習
 - 動物歩き

- 体を丸め、回転の勢いをつける練習
 - ゆりかご
 - ゆりかごジャンプ

声かけの
ヒント

- おへそを見よう！
- 足の近くに手をつこう！

声かけの
ヒント

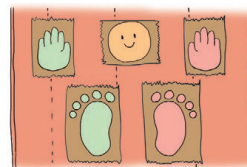
- 体を丸めよう！
- 素早く立とう！

※詳しい説明は裏面へ

場の設定

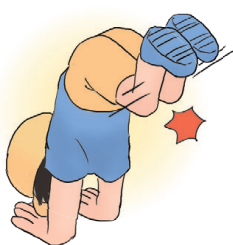
●手・足・頭のつく位置に印をつける

手・足・頭のつく位置にテープなどで印をつけることで、前転をするときの位置がわかり、腰をしっかりと高くすることができる。



▲動物歩き

1 カエルの足うち



2 クマ歩き



3 アザラシ歩き



4 ウサギ跳び



5 クモ歩き



さまざまな動物に変身することで、自分の体重を手でしっかり支えることができる。

- できるだけ大きくやってみよう。
- マット1枚を何歩で歩けるかな？

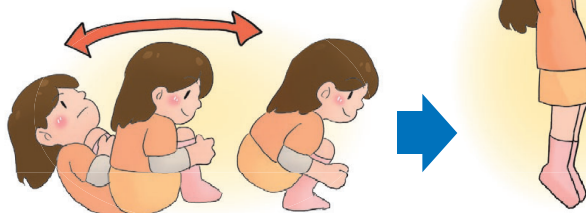
★変身動物歩き

- ① 教師が動物を決めて伝える。
 - ② 教師の手拍子に合わせて歩く。
 - ③ 笛の合図で次の動物の指示をする。
- ※出会った人とじゃんけんをさせてもよい

■ゆりかご ■ゆりかごジャンプ

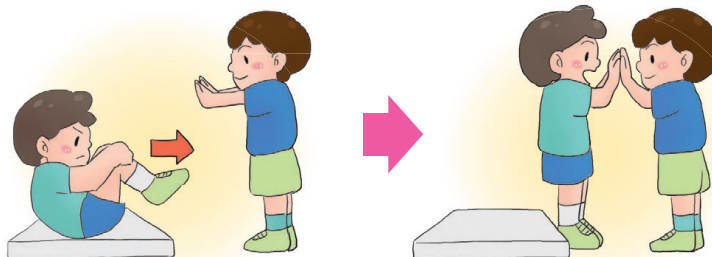
ひざを抱えたままうしろに倒れ、手を使わないで最初の姿勢に戻る。

戻ったときに、そのまま立ち上がってジャンプする。



遊びの中で、体が回る感覚をつかませる

★ゆりかごハイタッチ・じゃんけん

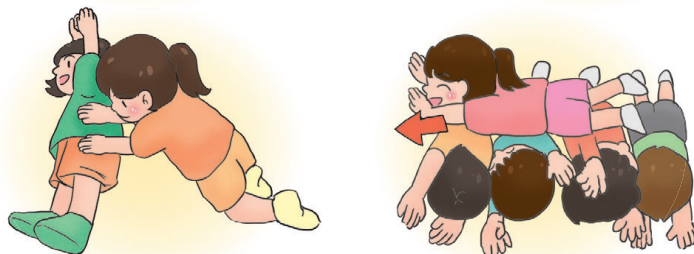


★丸太はこび(ペア)

2人1組でペアの子を転がす

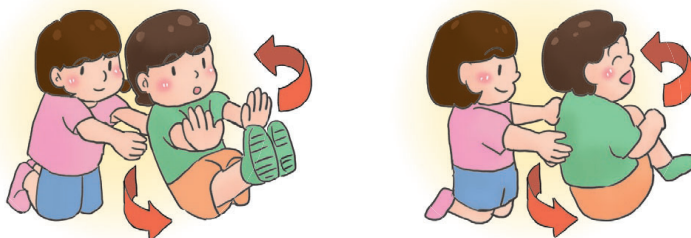
★丸太人運び(グループ)

5～6人で横になりその上にのせた人を下の人が回転しながら運ぶ



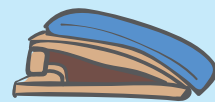
★人間こま回し

2人1組でペアの子を回す(お尻が支点)
ひざを曲げたり伸ばしたりして、体を小さくした方が早く回れることを体感する



関連単元：器械・器具を使つての運動遊び

運動要素：回転する



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
- 子どもの声が出る楽しい授業
- 児童それぞれの実力に合わせた場の設定

道具の準備と工夫

- マット
→ 重ねる、並べるなど工夫して使う
- ロイター板や跳び箱
→ マットの下に設置し、段差として使う
- テープ、紅白玉など
→ マット上に置くなどして、目印として使う

「後転」のポイント

ポイント



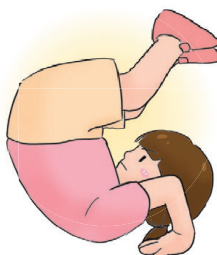
STEP1 準備

- 手は耳の横
- 手の平を天井に向ける



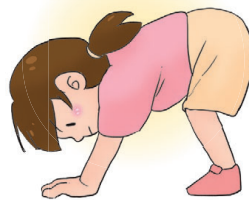
STEP2 はじめ

- ★あごを引いてへそを見る
- おしりを遠くについて、勢をつける



STEP3 回転

- ★背中(体)を丸める
- 手の平全体を床につける



STEP4 おわり

- ★手で床をしっかり押す
- 足の裏を床につける



STEP5 決め

- 足をそろえてまっすぐ立つ
- 胸を張る
- 手をピンと伸ばす

よくみられるつまづき

- 首がまっすぐ伸びている
- 背中が丸まらずおなかが伸びている



●「体が丸まっていない」

- ななめに回転する
- 手の平を床につけていない



▲「勢いがついていない」
■「手で床を押せていない」

練習方法

★体を丸める練習

- ゆりかご
- エビのポーズ

★勢をつける練習

- ▲おしりを着く位置に目印をつける
- ▲ロイター板で坂をつくる

★手で床を押す練習

- 手をグーにしてまわる

声かけの
ヒント

- おへそを見よう！
- 体を丸めよう！

声かけの
ヒント

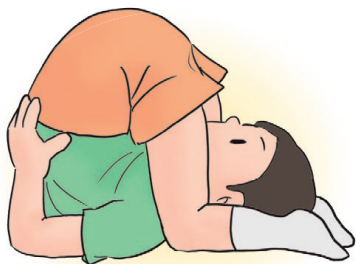
- グルンとまわろう！
- 手で床をグッと押そう！

※詳しい説明は裏面へ

場の設定

● ゆりかご ※前転編に記載

● エビのポーズ



後ろに倒れ、
腰を高く上げる

▲ おしりを着く位置に
目印をつける



遠くへおしりをつけるために、
マットにテープを貼る。

▲ ロイター板



ロイター板で坂をつくり、
勢いをつけて回転する。

■ 手をグーにして回る



手をグーにすると
力が入りやすい。

【補助の方法】

○ 腰を上にあげる



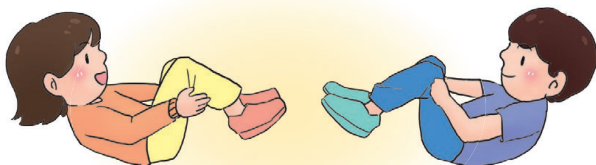
× 進行方向に背中を押す



遊びの中で、マット運動の感覚をつかませる

● ゆりかごじゃんけん

ゆりかごから立ち上がり、じゃんけんをする。

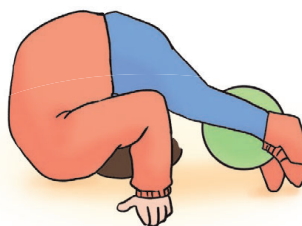
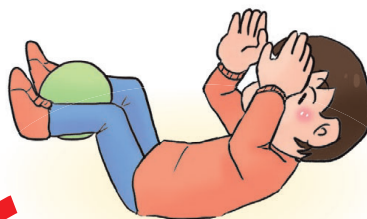


Point!

- 素早く立ち上がって
じゃんけんするよ。
- あいこのときはもう一度
ゆりかごをするよ。

● ボール運び

ボールを足で挟み、頭の方にボールを運ぶ。運び
終わったら、足の方に運ぶ。



Point!

- 足は地面までおろ
そう。
- ボールは小さい
方が難しいよ。
- 目印をおくとわ
かりやすいよ。

