

Exercise Promotion System of SETO

瀬戸の運動促進プログラム

活用ガイドブック



瀬戸の運動促進実務者委員会

表紙裏面および最後のページにダウンロード用のQRコードを掲載しています

目

次

はじめに	1
本冊子の活用方法	2
体育・運動指導のポイント	
(1) 体育授業の基本	3
(2) 学校体育活動の充実	4
(3) 体力テストの活用	5
EPSS 運動指導カード	
(1) 投げる	8
(2) 走る	10
(3) 跳ぶ	12
(4) 鉄棒	14
(5) 跳び箱	16
(6) リズム運動	18
(7) 縄跳び	20
(8) ボール操作	22
(9) 浮く・泳ぐ①	24
(10) マット運動①(前転)	26
(11) マット運動②(後転)	28
EPSS 運動チャレンジカード	
(1) ボール運動	32
(2) 鉄棒	33
(3) 跳び箱	34
(4) マット運動	36
(5) 水泳	38
(6) 縄跳び	40

<EPSS冊子 (Version 2024.02)
運動チャレンジカードなどのダウンロードページ>

<https://nakanolab.jp/seto/>



はじめに

子どもたちは、本来体を動かすことが大好きです。環境を整えば自然に体を動かし、遊び始めます。近年、子どもたちを取り巻く生活環境の変化から、子どもたちに運動経験の二極化が見られるようになってきました。この流れを、まず教育の現場から軌道修正することが必要です。瀬戸市では、平成 28 年度に教育長先導のもと、名古屋学院大学の中野貴博教授、四方田健二准教授をアドバイザーに迎え、市教委、保育園、学校関係者を構成員とし、運動促進連携会議が発足されました。そして、それまで瀬戸市が幼児に対し取り組んできた運動促進の普及事業を、小学校においても展開させていく取り組みを始めました。

運動の発達段階上、児童期は平衡性（バランス感覚）や巧緻性（たくみさ）など神経系の体力が伸びる時期です。この時期に、正しい身のこなし方を身につけ、さまざまな運動経験を積むことによって、運動の好きな子、日常的に運動を行う子が育つと考えます。それには、指導者が正しい知識と技能を持って指導できることが要求されます。

運動促進連携会議では、運動促進実務者会議を起し「瀬戸の運動促進プログラム Exercise Promotion System of Seto」として「投げる編」「走る編」など 11 種類の運動遊びカードを作成してきました。出来上がったカードは、順次各小学校に配布し、体育館などに掲示し、体育の授業で活用していただいています。

この度、これまでのカードに加え、子どもたちが自発的に取り組むことができる運動挑戦カードや運動技能のスタンダード（級別表）を一冊にまとめた「EPSS 活用ガイドブック」を発行する運びとなりました。このガイドブックが、各現場で大いに参考となり、活用され、瀬戸市に運動好きな子どもが育つことを願っています。

瀬戸市体育研究会 堀田 仁

作成協力者

中野貴博	中京大学	後藤晃伸	中京大学
四方田健二	名古屋学院大学	稲葉雄一	瀬戸市教育委員会

（協力教員）

松本正和	高橋聡	服部勇希	長船アクバル有	山本都貴
白鬚篤子	中谷仁思	胡桃澤聖		

作成・発行

瀬戸の運動促進連携会議

本冊子の活用方法

本冊子を体育授業の充実や児童の運動促進のために、どのように活用できるか紹介します。

■ 体育授業の段階的な教材として活用する

目標とする運動を行うとき、いきなり完成を目指すことは難しいので、段階的な課題（スモールステップ）の工夫が必要です。本冊子の運動の例は、体育授業の段階的な練習、スモールステップとして活用できます。また、児童によくみられる「つまずき」の例とそれに応じた練習の仕方を記載しています。運動例の多くは低学年の運動遊びですが、中学年・高学年の準備運動や予備運動、感覚づくりの運動としても活用できます。



■ 児童の学習課題の理解と思考・判断に役立てる

効果的な学習のためには、「できる」ことと「わかる」ことの両方が大切です。児童が学習内容や課題について理解すること、理解したことをもとに思考、判断することが大切です。本冊子の運動の行い方のページを学習資料として児童に配布することで、児童の学習課題の理解に役立てられます。また、体育館の壁やホワイトボードに拡大印刷して掲示することで、活動の場で児童が運動のポイントを理解しやすくなります。こうして理解したことをもとに、「思考力、判断力、表現力等」の課題を見付ける、気付く、解決方法を考えるなどの学習に役立てることができます。



■ チャレンジカードで自発的な取り組みにつなげる

32 ページから各種の運動のチャレンジカードを掲載しています。このチャレンジカードはコピーして児童に配布して活用することを意図しています。チャレンジカードでは運動の難易度や系統性を習得過程の目安として示していますが、取り組む順序には個人差があるため、柔軟に進めていくと良いでしょう。チェック欄の確認は、自分で／友達同士で行う、保護者／教師がチェックするなど、目的に応じて活用してください。活用の方法として、次のような例が考えられます。

- ✓ 授業で教師が児童の技能習得状況を把握する
- ✓ 授業の発展学習の挑戦課題や休み時間の自主練習として活用する
- ✓ 夏休みや冬休みなどの家庭学習で活用する



本冊子の PDF データは「目次」記載の Web サイトからダウンロードできます。
その他の領域や学年のチャレンジカードなどを随時アップデートしていきます。

体育・運動指導のポイント(1)：体育授業の基本

体育授業（運動領域）には教科書がないため、授業の方法は各教師の工夫が重要となります。ここでは、学習成果を高めるための体育授業の指導の基本を説明します。

1 運動時間を確保する

体育授業では、準備や片付け、移動などの時間や説明の時間なども含まれ、運動時間は思ったよりも短くなることがあります。授業時間の60%以上は運動学習時間を確保できるようにしたいものです。また、運動学習時間においても、一部の児童が運動を行い、待機児童が多くみられたり、参加機会に偏りが生じていることもあります。効率的な授業マネジメントを行い、できるだけ用具、場を増やしたり、チーム人数を減らして参加機会を増やす工夫が大切です。

<体育授業のマネジメントのポイント>

- ✓ 年度のはじめや単元のはじめに授業の約束事を児童と確認する
(学校内で統一できると望ましい)
- ✓ 準備、片付けの仕方を指導し児童に理解してもらう
- ✓ 集合場所、隊形、用具置場、場面展開などを効率的にシミュレーションしておく

2 児童の実態に合わせた易しい教材、教具を工夫する

効果的な授業のためには、段階的な課題、易しい教材、教具（用具）の工夫が大切です。本冊子には運動の段階的な教材や教具の例も記載されています。例えば、当たっても痛くない用具、扱いやすい用具の工夫により、苦手意識をもつ児童の不安を軽減し参加しやすくなります。ボールゲームにおいても正式のルールに拘るよりも、人数や得点方法、コート of の広さなどを易しいルールに修正することが大切です。

<教具の工夫の例>

- ・当たっても痛くない素材： ゴム紐、緩衝材、断熱材 など
- ・目印： カラーテープ、フラットマーカー、手形・足形、「目」印など



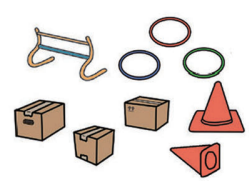
目印、ゴム紐など



鉄棒運動



柔らかいボール



走・跳の運動遊び、小型ハードル走 (p.12 参照)

3 児童をたくさん「ほめる」

励ましや肯定的な声かけを増やし、たくさん「ほめる」ことが大切です。指示通りにできていない児童を叱るよりも、できている児童をほめる方が授業の雰囲気や向上し行動の改善にもつながります。まずは「いいね」「がんばってるね」などの一般的な称賛を増やし、さらに「名前を呼んで」「具体的に何がよかったか/どう直せばいいか」の声かけを増やせると良いでしょう。失敗した場面でも、「おいしい」や「がんばったね」「次はこうしよう」のような前向きな言葉かけが大事になります。また、たくさん声かけをするには、活動全体を視野に入れつつ、個々の児童や班を巡視して学習を見取ることが必要です。



死角を作らないよう外側から巡視しながら、個人や集団に声かけをする。

体育・運動指導のポイント(2)：学校体育活動の充実

児童の運動促進や体力づくりには、体育授業以外の場面も含めた学校全体の取り組みや家庭との協力も重要となります。ここでは、学校体育活動の充実のためのポイントを説明します。

1 体育行事やイベントで意欲を高める

新型コロナウイルス感染症の拡大に伴い、運動会の時間短縮や規模の縮小の傾向がありますが、行事やイベントは児童の意欲や達成感を高めるために重要です。年に一度の運動会ばかりでなく、学年内や学級内の小規模なイベント、体育授業の単元のまとめのイベント化なども工夫できます。その際、特に運動を得意としない児童は競い合うことに消極的な傾向があるため、過度に競争や勝ち負けを強調せずに、努力や協力、公正、マナーに価値を置くことも大切です。

<体育行事やイベントの例>

- ✓ **体育行事**：運動会、縄跳び大会、マラソン大会、水泳大会、遠足 など
- ✓ **体育授業のイベント化**：演技発表会、クラス対抗試合、記録測定会 など

2 運動の日常化を図る

【休み時間の外遊びの促進】

学校の休み時間は児童の自由な遊びや休憩の時間ですが、元気に外で遊ぶ大切さを学校で共有し声かけを行うようにしたいです。児童の遊びのニーズを満たすために貸し出し用具を充実させることも効果的です。



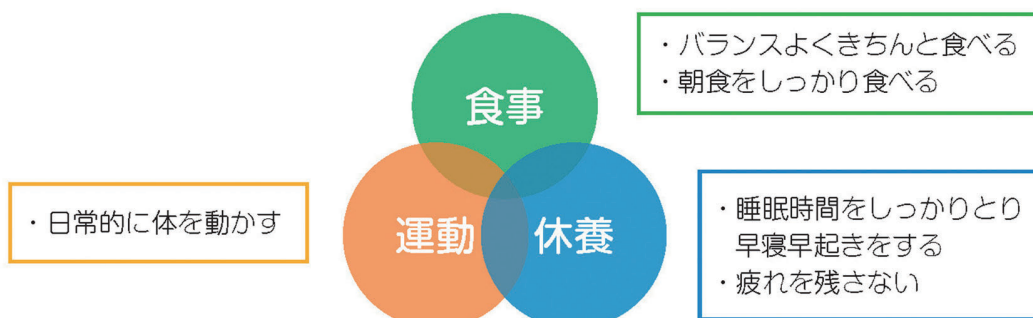
【保護者の理解と協力】

児童の学校外の生活における日常的な運動実践には、保護者の理解と協力が不可欠です。特に低学年の児童は、保護者の意識や一緒に運動遊びをするかが体力や運動習慣に影響を与えます。体力テストの結果を保護者と共有することや、長期休みの課題としてチャレンジカードへの取り組みを推奨するなど、家庭での運動の日常化を促す働きかけができるとうれしいでしょう。



3 健康的な生活習慣を指導する

運動や体力は基礎的な生活習慣と密接に関係しています。食事や睡眠などの生活習慣は、健康的、活動的な生活の基礎となります。そのため、運動の促進と同時に早寝早起き、朝ご飯、正しい姿勢、テレビ、ゲーム時間の注意など基礎的な生活習慣を改善するための校内の健康運動、健康指導を並行して展開することが重要になります。



体育・運動指導のポイント(3)：体力テストの活用

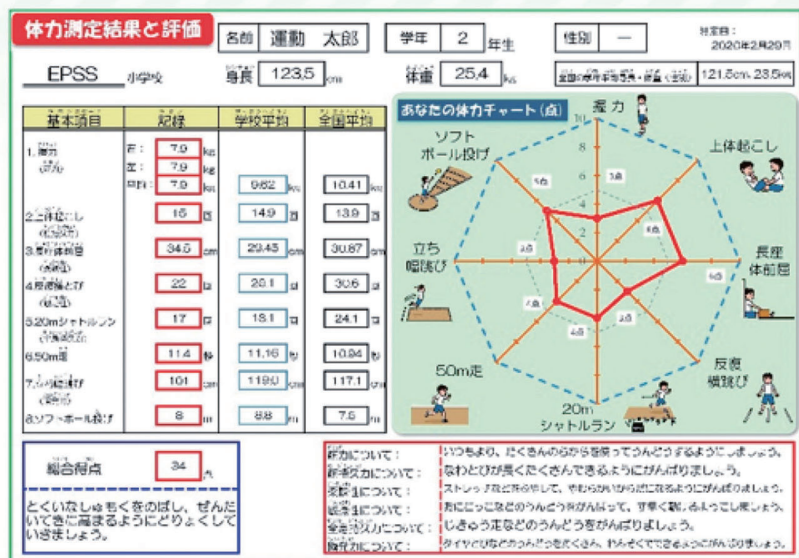
ここでは小学校で一般的に実施されている体力テストの活用法を紹介する。現在、小学校で主に行われている体力テストは、新体力テストと呼ばれ、以前はスポーツテストと呼ばれていた体力テストを1999年度に改訂したものである。新体力テストは以下の特徴を有していることを理解し、活用を心掛けてほしい。

- 特殊な器具を必要とせず、屋内で実施できる項目が中心
- 広い年齢層で同一の項目を実施（上体起こし、握力、長座体前屈は共通）
- データの継続性を重視し、個人の体力変化を生涯を通じて捉えることが可能

次に体力テストの活用法であるが、学習指導要領にもあるように、第一は児童の体力や健康状態等を的確に把握することにある。これは測定・テストのデータの活用といえる。一方で、体力テストを**教材として活用することも重要**である。そのポイントは以下の通りである。

- ① 測定結果を確認することで**自らの体力や健康状態に関心**を持たせる
- ② 体力を高める意識を通して**運動習慣の形成**に役立てる
- ③ 体力要素やバランスを理解し、その後の**運動やトレーニング計画**に活かす

例えば、右図は小学校での新体力テスト結果を個人票でまとめたものである。わずかこれだけの個人票でも、本人は意識が高まるし、少しは自分の体力に関心が向くのではないだろうか。中学校以降では一般的だが、小学校ではこのような活用は稀である。しかし、少し、雛形を用意してあげれば、子ども達自身が数字を書き込んだり、グラフに線を加えたりぐらいは、中学年ぐ



らいになればできるのではないだろうか。これも立派な学習になると思う。さらに、この事例では自分の体力にあわせて、日頃の体育で出てきそうな縄跳びや持久走をがんばるなどのコメントが書けるようにしてある。これも、子ども達が自分で考えて目標を書くようにすれば、運動習慣の形成や運動計画にも有効に作用することが期待できる。

このように、体力テストは、ともすれば記録を測って終わりのイベント的な扱いが多く見られるが、本来的には体育における重要な教材として活用することが望ましい。



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

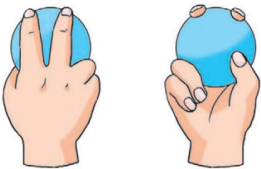
- ボールの空気は必ずチェック(子どもが実施もOK)
- ボールの種類・大きさも色々あるので工夫して使う
→いつもと違うボールは楽しさ倍増
- 新聞紙ボールなどを使うのもgood →雨の日の体育時間にみんなで作るのも良い
→安価に多くのボールを用意できるのも利点

Check!

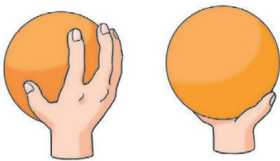
たくさんの投げる機会の確保。「捕る、当てる」の挑戦機会を重視

ボールの持ち方

● 小さいボール



● 大きいボール

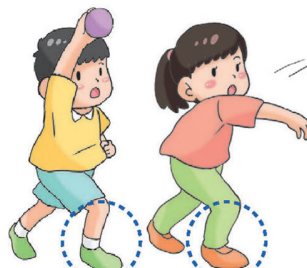


指導が必要なよく見られる動きとポイント

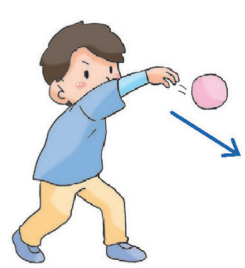
● 正対して投げる



● 利き手と同じ足が出る



● ボールを叩きつける



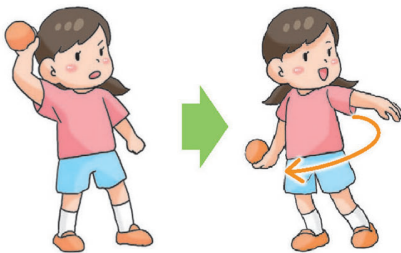
- 横向きからスタートさせる
- 足型マットの利用
足型に合わせて踏み出す



- 少し先に目標の的を作る
- 高く投げ上げる練習・競争

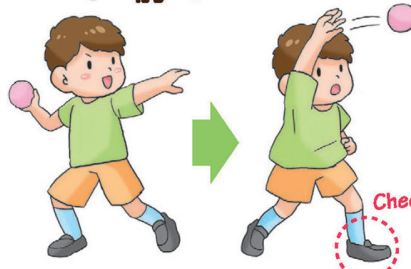
ボール投げ運動のスマールステップ

STEP1 体を少し横に向けて



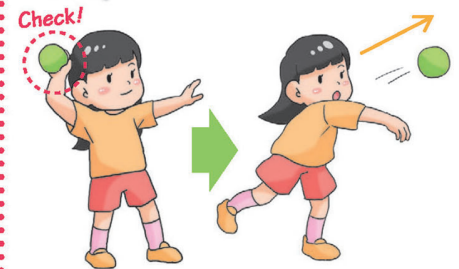
体を横に向けることで、反対の足を出しやすくする。ひねりの準備も。

STEP2 投げ手の反対足を前へ



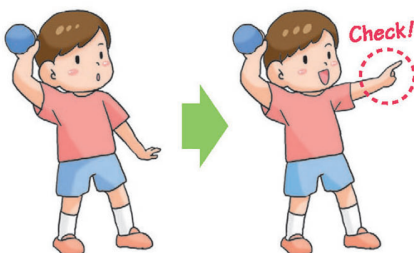
しっかり反対の足をあげて投げる。「せーの、ドン！」のかけ声で。

STEP3 しっかり握って上へ



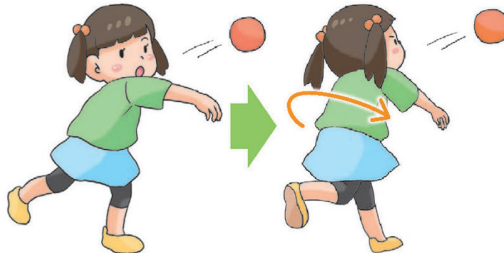
ボールの持ち方を再確認。叩き付けずに、「お空に向かって～行け～」

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

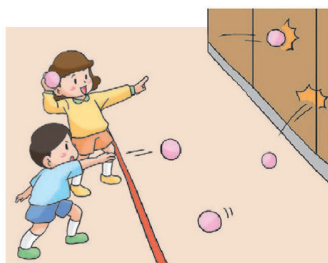
- 3人で三角パス、4人で四角パス
- 距離やボールを変えながら実践

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やるのも楽しい

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。

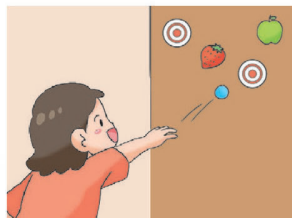


2 的当て

- ① 体育館の手すりからの的をつるし、的を目が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

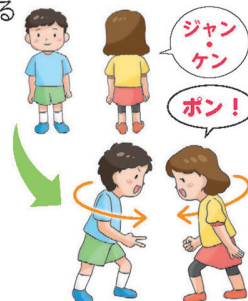
こんな子に効果的 **正対して投げる子**
利き手と同じ足が出る子

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。

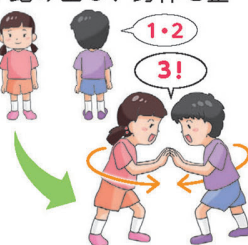


2 横向きタッチ

- 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

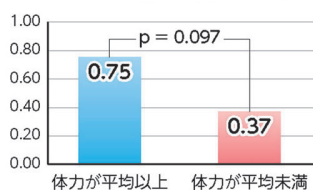
Point!

- 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。

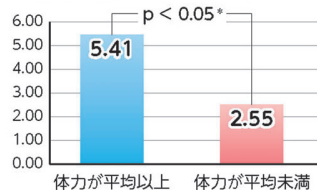


新聞紙ドッジボール効果検証

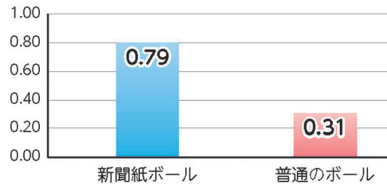
● **キャッチ回数(10分あたり)**



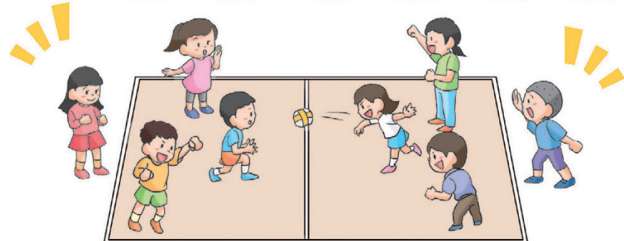
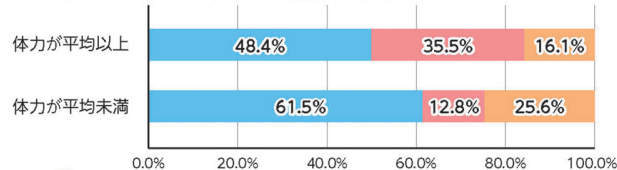
● **投球回数(10分あたり)**



● **キャッチ回数(10分あたり)**

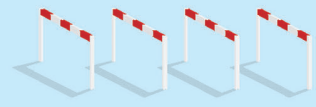
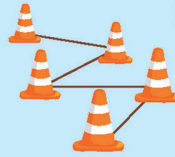


● **どっちのボールがキャッチし易かったか?**



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



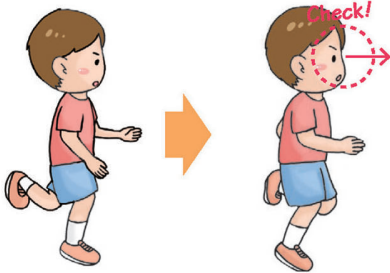
⑤ひざ



③体はやや前に傾ける

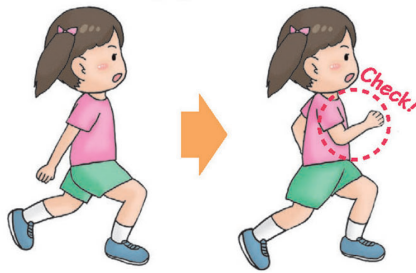
走る運動のスマールステップ

STEP1 目線はまっすぐ前へ



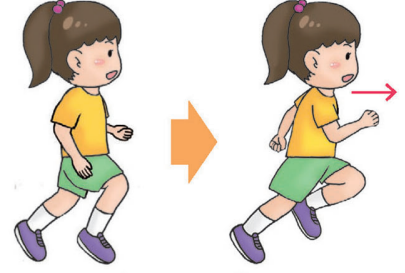
あごを引き、ゴールをみて目線を一定に保つ。まっすぐ走る。

STEP2 腕振りを真っすぐ力強く



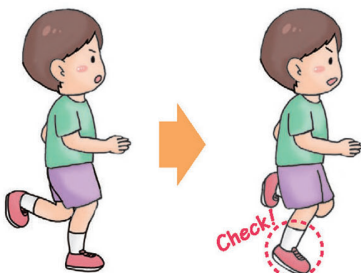
ひじを軽く曲げて、手が見えるくらいまで腕を大きく強く振る。腕を後ろに強く引く指導も効果的。強く引けば自然と腕振りは強くなる。

STEP3 走る姿勢は少し前傾



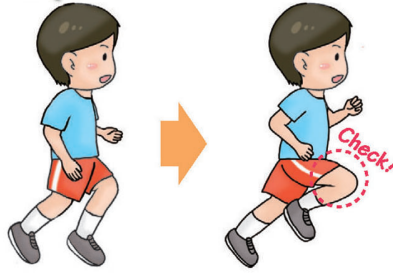
地面をける時に、足の先から頭までが一直線になるような姿勢をとる。

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

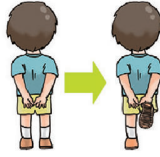
- ゴールを見て走れ～!
(少し前傾で胸を張る)
- 自分の手が見えるくらい思い切って腕を振ろう～!
(腕を振る意識)
- 足の着く時間を短くしよう!
(蹴り足の意識)

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



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

- 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)
- 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
- 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

- 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
- 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



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

- 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。
- 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。
- 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

- 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
- 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!

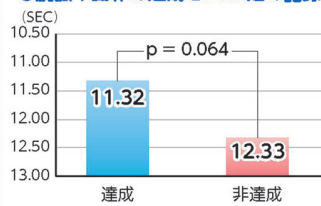
- 目線を維持し、姿勢を保ちながら走ることがポイント
- 腕振りは外側を中心に意識する



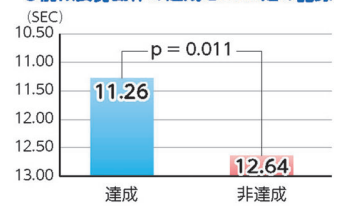
4つの運動動作と記録の関係

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。**

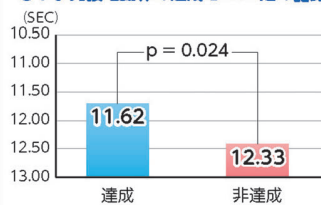
●腕振り動作の達成と50m走の記録



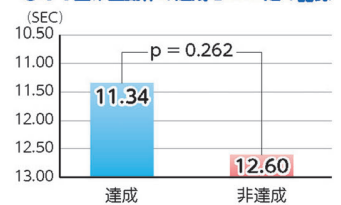
●前傾姿勢動作の達成と50m走の記録



●つま先接地動作の達成と50m走の記録

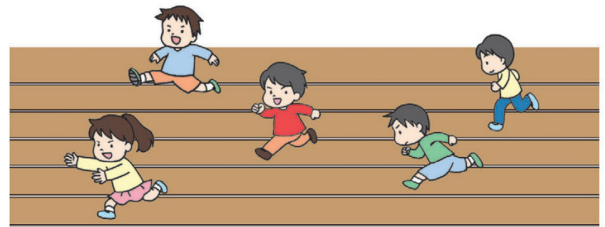


●もも上げ上動作の達成と50m走の記録



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

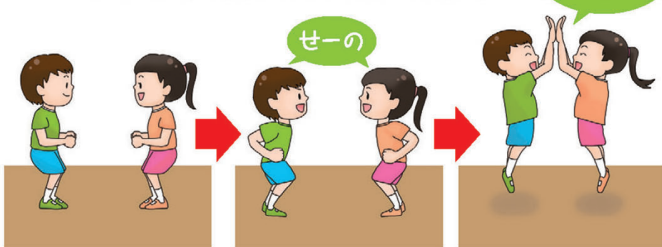


いろいろな跳び方(遠くへ、高く、連続で、いろいろな方向へ)の経験

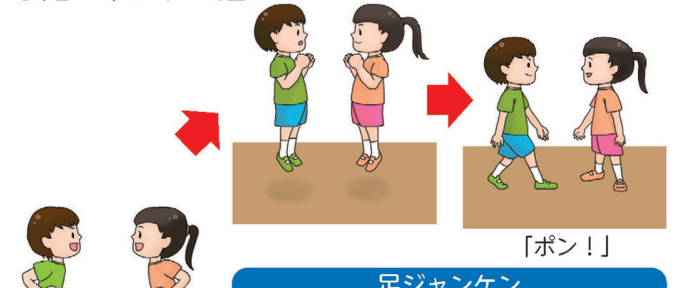
導入の運動

●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



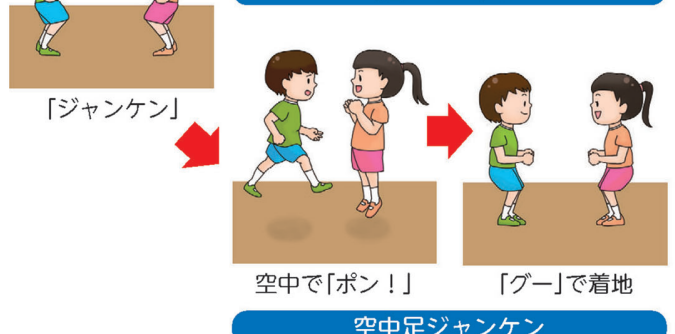
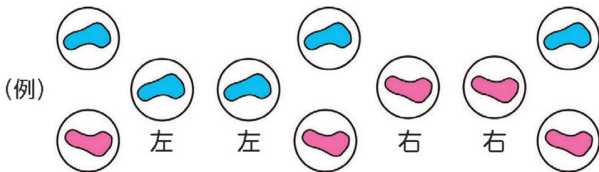
●足ジャンケン遊び



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
- 置き方を変えているいろいろなリズムで



空中足ジャンケン

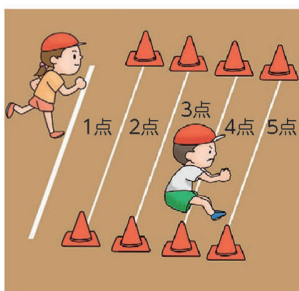
「遠く」に跳ぶ遊び

●幅跳び遊び

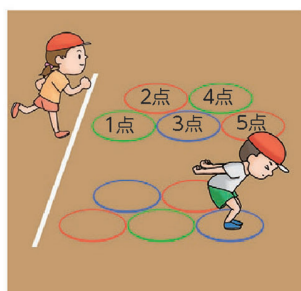
- より遠くへの着地に挑戦
- 膝をやわらかく使い両足で着地

★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

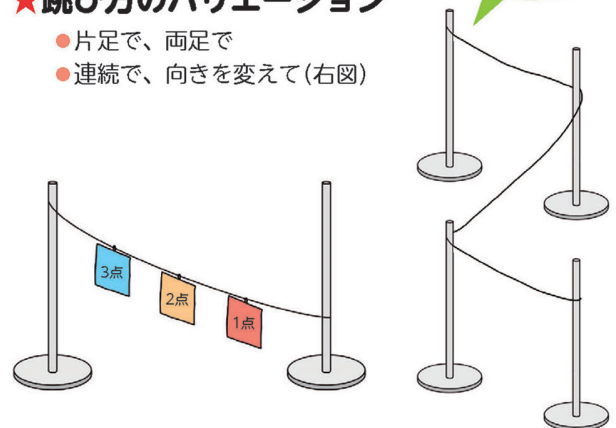
●ゴム跳び

- 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)

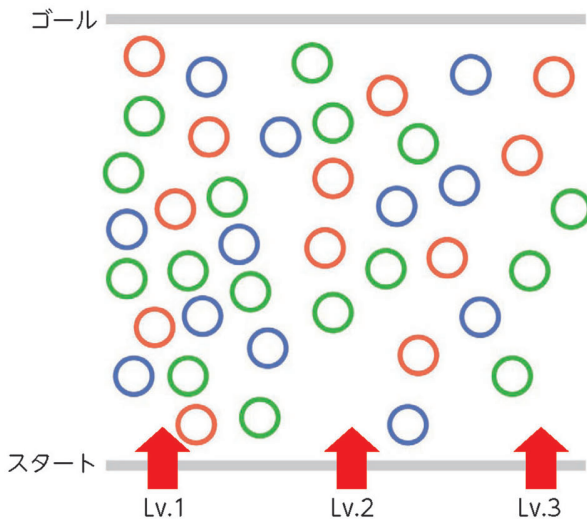
ゴムを斜めに設置すると個人の技能に応じて挑戦できる



「連続で」「いろいろな方向へ」跳ぶ遊び

●ぴよんぴよん川渡り

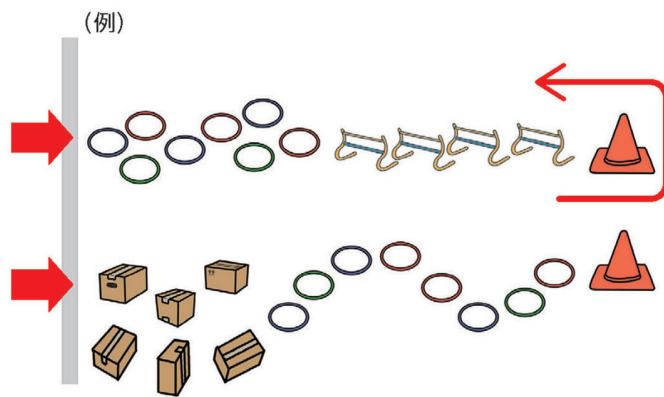
- 片足で、両足で、左右交互で
- 色を指定
- 少ない回数に挑戦



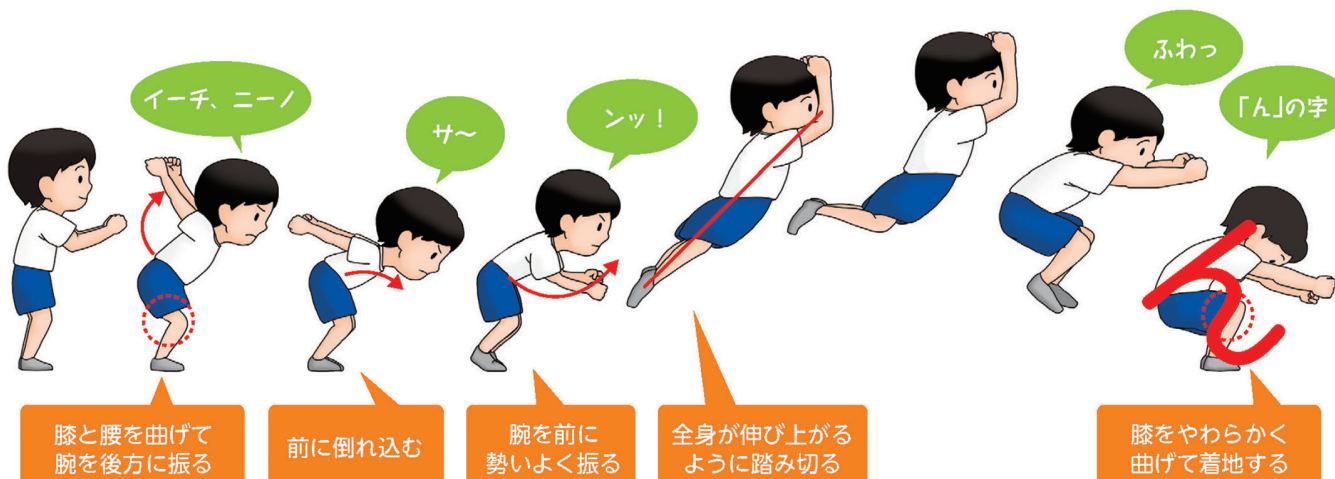
跳び方を工夫し楽しむ遊び

●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



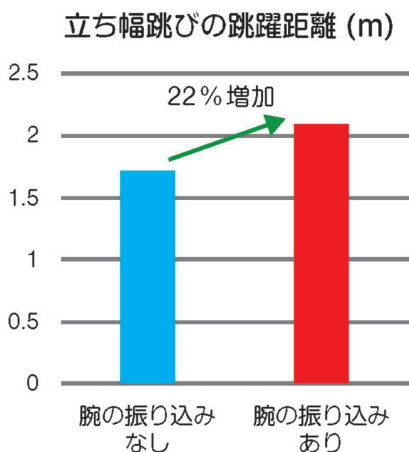
立ち幅跳びのポイント



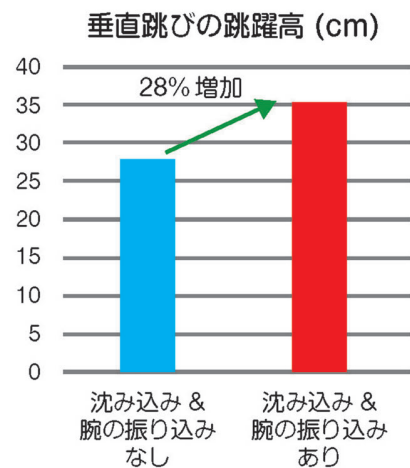
★跳躍動作の特性 ~「沈み込みの反動動作」と「腕の振り込み」~

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、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」場合で跳び比べみると、違いを実感できる。



Asby, 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

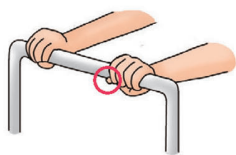
- 鉄棒の**安全性は必ずチェック**(サビついていないか、揺れ・亀裂はないか等)
- 鉄棒の高さを生かした工夫をする → **校庭の遊具の活用で楽しさ倍増**
- **練習器・補助具**などを使うのもgood

Check!

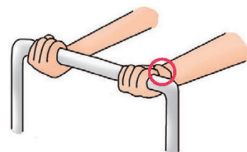
たくさん鉄棒に触れる機会の確保
「つかむ・ぶら下がる・回る」の挑戦機会を重視

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



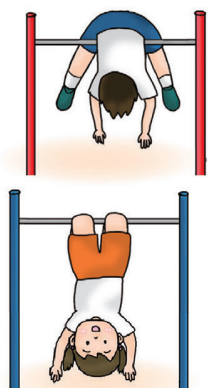
- ★ 補助台を設置する
- ★ 回転感覚を身につけさせる

鉄棒を使った運動遊びのスモールステップ

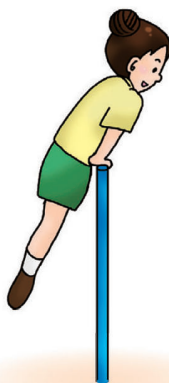
STEP1 だんご虫



STEP2 ふとん干し
こうもり



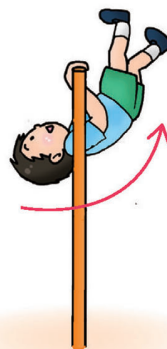
STEP3 ツバメ



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

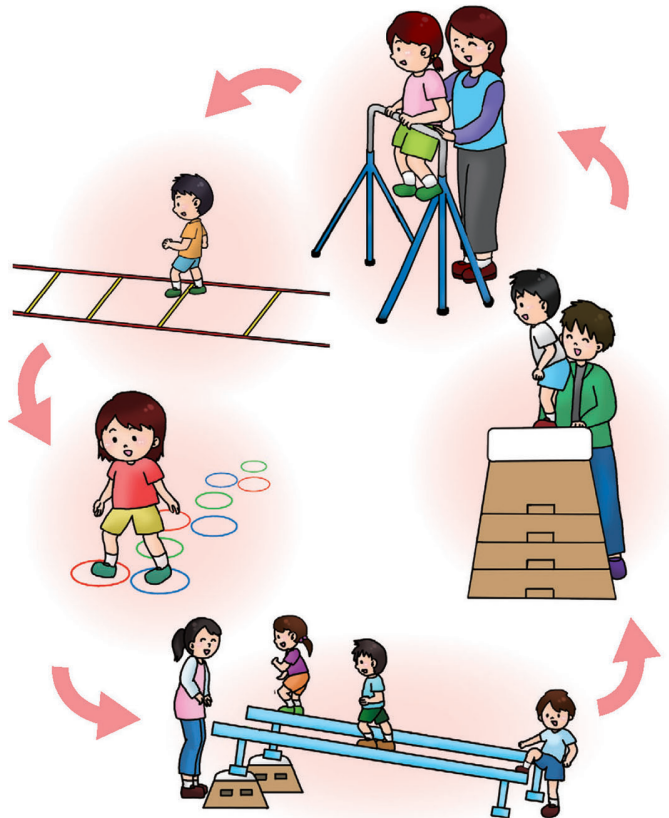
- 隣同士でこうもりをする。
- 体を揺らしながらじゃんけんをする。

●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。

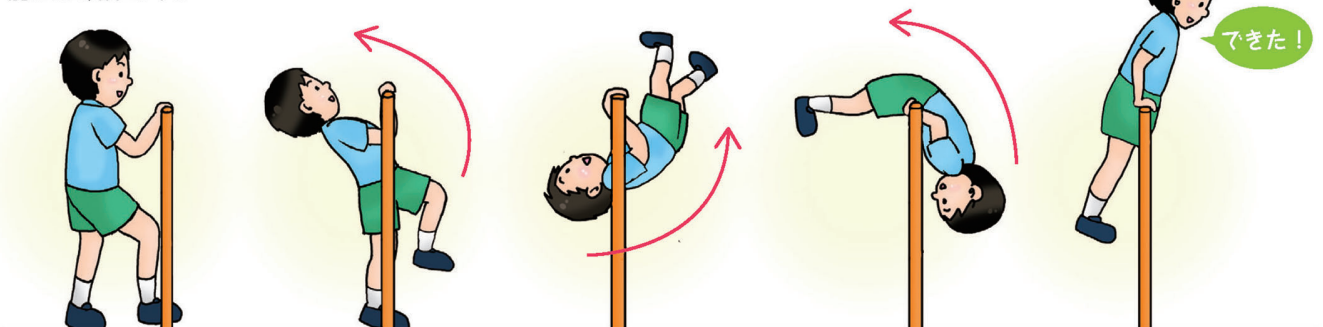
場の設定

☆ 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！



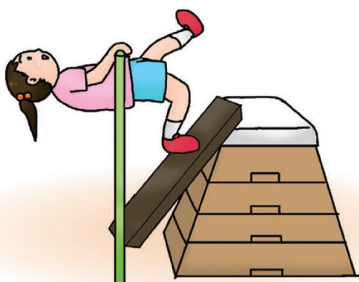
逆上がり

- 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い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

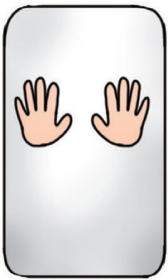
道具の準備と工夫

- 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、ひざ裏を押し

●腰が上がらない



●おしりをついてしまう



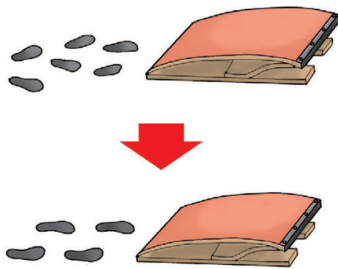
●バランスを崩してしまう



- 跳び箱の上からジャンプして降りる

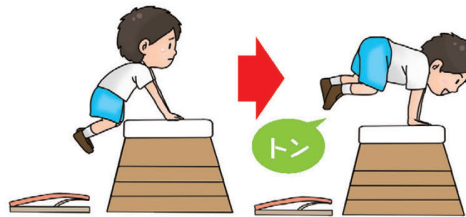
跳び箱運動のスモールステップ

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

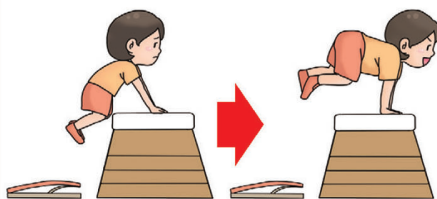
- 思いっきり踏み切ろう!
- 腰をもっと上げよう!

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。

遊びの中で、跳び箱の感覚をつかませる

動物ランド

コース1

馬

START

腕とひざを曲げないよう

跳び箱の上で前転

パンダ

GOAL

助木登り・逆立ち

舞台へ跳び乗り

ネコ

跳び箱

コース2

うさぎ

START

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

GOAL

シャクトリムシさん

いも虫

舞台から跳び降り

ネコ

跳び箱

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

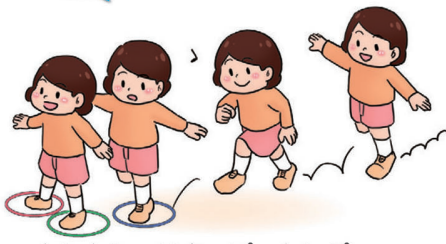


4. 友達の動きをみる 友達と動きを合わせる



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の実習
- ☆ 音に合わせて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る人がチャンピオン



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

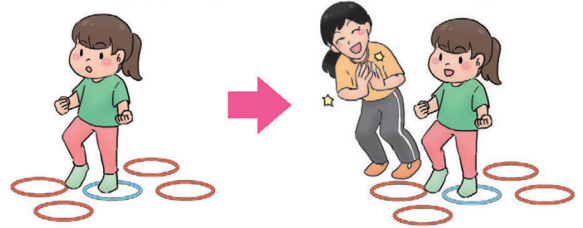


音や手拍子に合わせたジャンプ・ステップ運動

- ☆ 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)



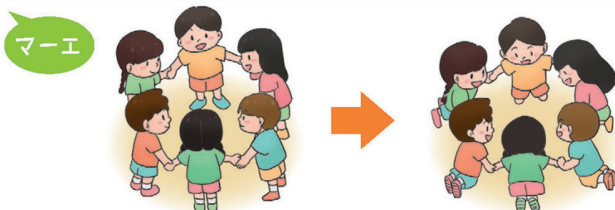
友達との協調を重視したリズム運動

- ☆ 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 言うこと一緒やること一緒

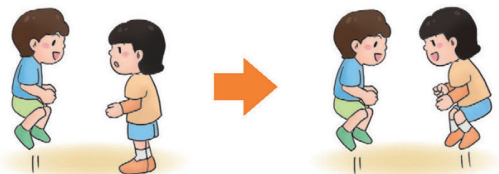
- 5～6人一組で手をつないで輪になる
- 先生の掛け声と一緒に“言うこと一緒やること一緒”とみんなで叫ぶ
- 先生が“マーエ”と言ったら、みんなで“マーエ”といいながら前にジャンプ。同様に“ミーギ”なら“ミーギ”と言いながら右にジャンプ
- バリエーションで以下にも取り組む
 1. 言うこと逆, やること逆
 2. 言うこと一緒, やること逆
 3. 言うこと逆, やること一緒

※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

グリップが長い方が回しやすい

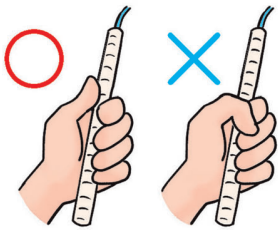
子どもが持った時に、地面にギリギリ着くぐらいがベスト
長い場合はカットした方がよい

- 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。

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

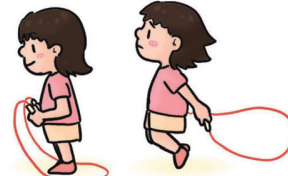
指導が必要なよく見られる動きとポイント

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ないか。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、あきってしまう。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。



2 ペア・グループで跳ぶ

- 1 いろはにこんべいとう (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

指導が必要な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



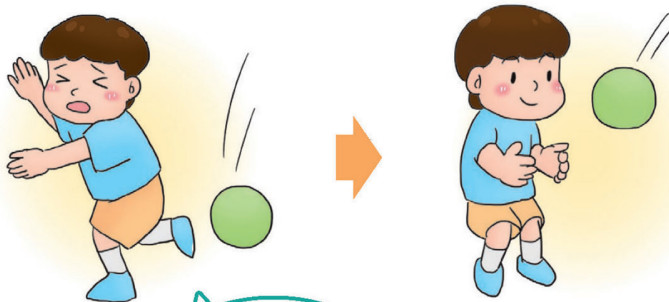
★ ボールを捕る時、目を閉じてしまう
★ 腰が引けている

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!**

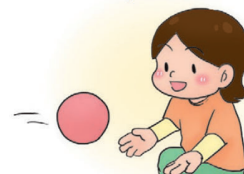
- 指を閉じないように



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

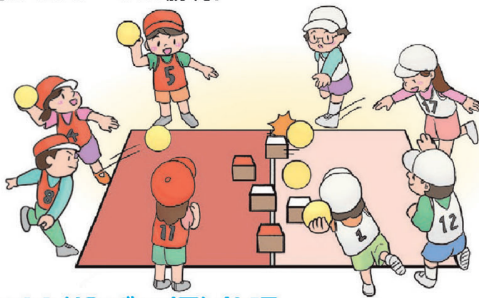
◎こんなことできるかな

- まっすぐ転がす
- あなたがたどこさ
- 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。



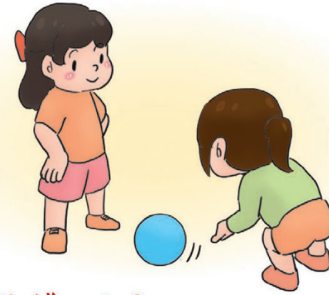
◎EPSS(投げる編)参照

- 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

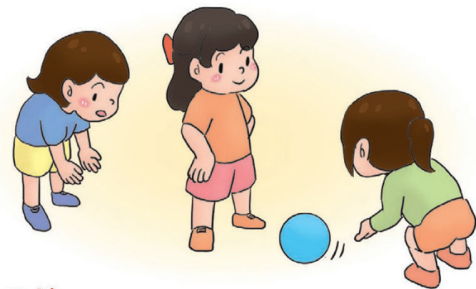
◎トンネルゲーム

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。

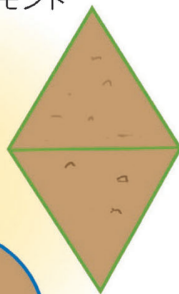
色々なドッジボール

☆このような工夫で、活躍できる子どもが増えます!

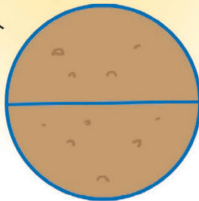
◎色々な形ドッジボール

三角コート

ダイヤモンドコート



円形コート



◎得点ドッジボール

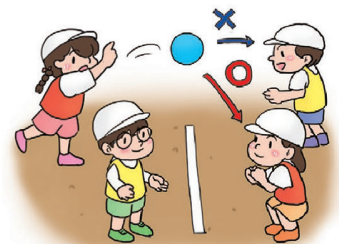
目的 ボールに積極的に関わりにくようにする。

- 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。



◎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。



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°C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)



● みずいれあそび

- みずをたくさんいれよう。



● おにあそび

- 水でつぼうあそびも



● てつなぎおに



しゃがんだら
セーフだよ。

● 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
空を見てみよう。



● 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がなくなる。

●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

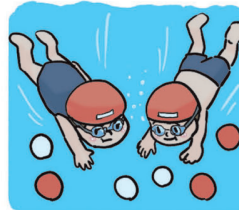
●ジャンケン遊び すいちゅうジャンケン

- 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

●友だちに押しってもらう

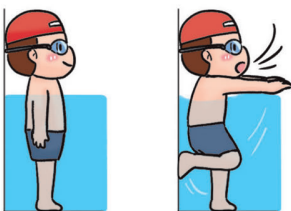


目線は少し前の方

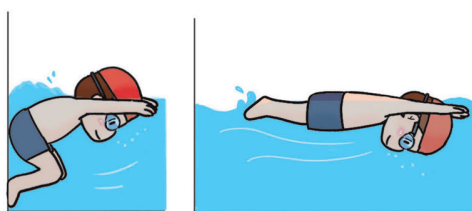
- 足首をもって、水の流れを全身で感じられるように

●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



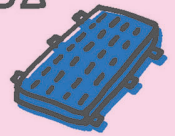
- 体をまっすぐにして
- 息を細く長く、鼻から吐きながら
- おへそを見るつもり(後頭部が出ないように)

●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て場の設定

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

- 頭のと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

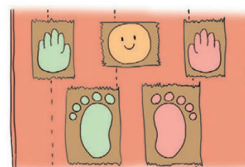
- 声かけのヒント
- おへそを見よう！
 - 足の近くに手をつこう！

- 声かけのヒント
- 体を丸めよう！
 - 素早く立とう！

場の設定

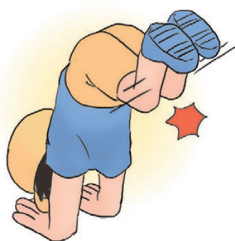
●手・足・頭のつく位置に印をつける

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？

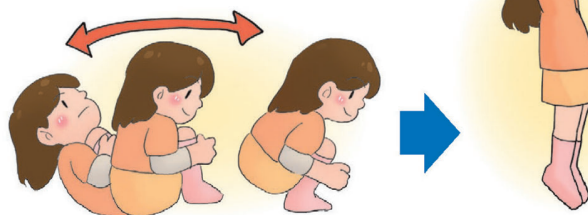
★変身動物歩き

- 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

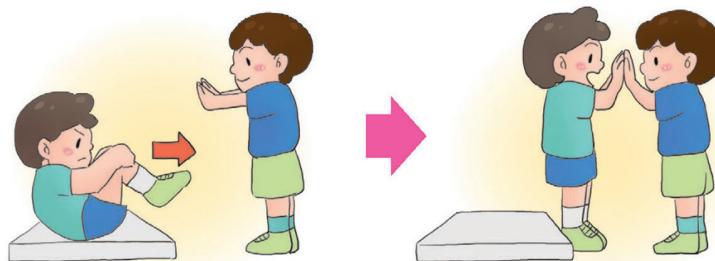
ひざを抱えたままうしろに倒れ、手を使わないで最初の姿勢に戻る。

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

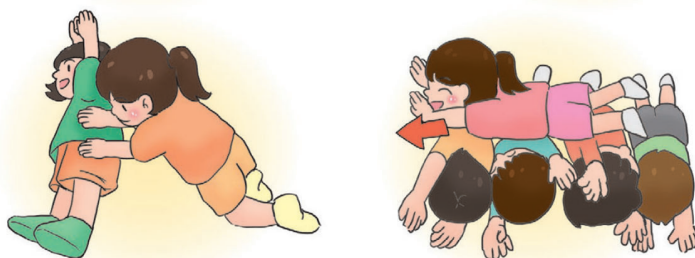


★丸太はこび(ペア)

2人1組でペアの子を転がす

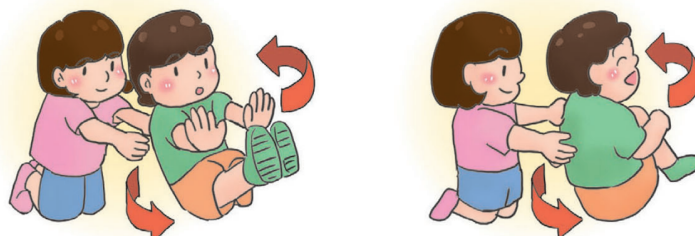
★丸太人運び(グループ)

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

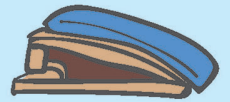


★人間こま回し

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て場の設定

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



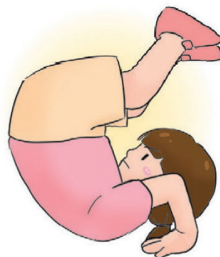
STEP1 準備

- 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
- おしりを遠くにつけて、勢いをつける



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

★勢いをつける練習

- ▲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！

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

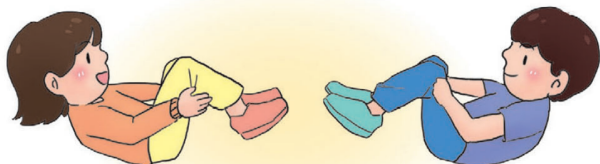
×進行方向に背中を押す



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。

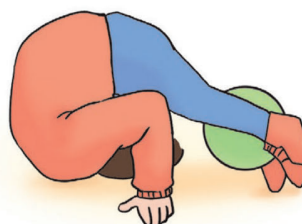
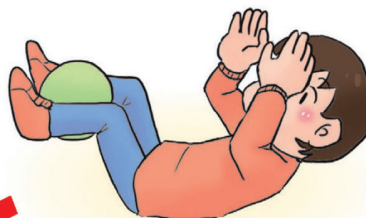


Point!

- 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。



EPSS

運動チャレンジ
カード

	レベル1	レベル2	レベル3	レベル4	レベル5
ころがす 	3メートル先のボールにころがして当てる(大きいボールで)  3m	5メートル先のカラーコーンにころがして当てる(大きいボールで)  5m	5メートル先のペットボトルをころがしたボールで3本同時にたおす(大きいボールで)  5m	5メートル先のペットボトルをころがしたボールで5本同時にたおす(小さいボールで)  5m	5メートル先のペットボトルをころがしたボールで3本同時にたおす(小さいボールで)  5m
とる 	ボールをなげあげて自分でキャッチ(れんぞく3回成功)  1, 2, 3	ボールをなげあげてる間に手を3回たたいてキャッチ(れんぞく2回成功)  1, 2, 3	ボールをなげあげてる間に1回転してキャッチ 	友達とペアでボールをパスキャッチ(3メートル)(下なげOK)(れんぞく6回成功)  3m	友達3人で三角にボールをパスキャッチ(3メートル)(下なげOK)(3回連続成功)  3m
つく 	1つのボールを両手で同時に7回つける  7回	ボールを片手でれんぞく5回つける(得意な手だけで成功)  5回	ボールを片手でれんぞく15回つける(得意な手だけで成功)  15回	ボールを片手でれんぞく15回つける(どっちの手でも成功)  15回	ボールを右手と左手の両方に合計20回つける(1つのボールで)  20回
なげる 	3メートル先のまともに当てる  3m	5メートル先の小さいままとに当てる(3回なげて2回成功)  5m	7メートル先の段ボールにボールを入れる  7m	10メートル先の段ボールにボールを入れる  10m	10メートル先のカラーコーンに当てる  10m
ける 	ボールをけて15メートル飛ばす(ころがってもOK)  20m	5メートルの位置からボールをけてゴールイン(3回ちようせんして2回成功)  5m	10メートルの位置からボールをけてゴールイン(3回ちようせんして2回成功)  10m	2人ペアで失敗せずにパスをれんぞく10回成功(2人のキヨリは5メートル)  5m	2人ペアで失敗せずにドリブルしながらパスをれんぞく10回成功(2人のキヨリは3メートル)  3m

「できた!」=ともだちチェック 「パーフェクト!」=先生チェック

ねん くみ なまえ ()

	レベル1	レベル2	レベル3	レベル4	レベル5
まえまわり	とびあがり+つばめ姿勢が5秒以上できる 	まえまわりおりができる 	ふとん干しの姿勢が5秒以上できる 	かかえこみの姿勢で3回ふぶることができる 	前方支持回転ができる
うしろまわり	後ろふりとびおりができる できるだけ速く 	ダンゴムシの姿勢を3秒以上できる 	補助あり(器械・人)さか上がりができる 	さかあがりができる 	後方支持回転ができる
あし足かけまわり	ブタの丸やきが5秒できる 	あしぬき回りで3回あしをぬくことができる 	足かけふりが5回できる 	足かけふり上がりができる 	足かけ後ろ回りができる
ぶら下がりのわざ	こうもりおりができる 	こうもりさか立ちおりができる 	ちきゅう回りができる 	ふみこしおりができる 	転向前下りができる

EPSS とびばこ チャレンジカード

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

ねん くみ なまえ ()

- ・はじめてできたら○をつけよう！
- ・いつもできるようになったらはなまるにしよう！
- ・いつもできるようになったらせんせいにみてもらおう！

レベルアップかいきやくとび

5だん
 4だん
 3だん

ふみきる → てをつく → ねらったところにおりる

りょうあしで ピタッ

かいきやくとび

5だん
 4だん
 3だん

ふみきる → てをつく → おりる

りょうあしで

ねらったところにジャンプする

あかのまる
 きいろのまる
 あおのまる

ふみきる → のる → ジャンプ → ねらったところにおりる

りょうあしで りょうまをついて ピタッ

りょうてをついてのる

3だん
 2だん
 1だん

ふみきる → のる → おりる

りょうあしで りょうまをついて

うまとび

ひざをついたうま
 てとあしをペタッとつけたうま

とびばこジャンプ

3だん
 2だん
 1だん

ふみきる → のる → ジャンプしておりる

まるたわたり

5だん
 4だん
 3だん

ふみきる → またいでのる → すすむ → おりる

りょうあしで

とびばこジャンプにのっておりる

3だん
 2だん
 1だん

ふみきる → のる → おりる

スタート!

まずはうらの「きほんれんしゅう」をやるう

EPSS とびばこ チャレンジカード

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

ねん くみ なまえ ()

かいきゃくとびのポイント



きほんれんしゅう

- はじめてできたらOをつけよう!
- いつもできるようになったらはなまるにしよう!
- いつもできるようになったらせんせいにもてもらおう!
- なんかいもれんしゅうしてみよう!

1 そのばでジャンプ

- 大のじ てをたたく ひざをタッチ



2 □けんけんぱ □けんけんぐー



- <工夫>
- 輪をランダムに並べる (例: 赤だけ通る)
 - 色と足を指定 (例: 赤は右足、青は左足)

3 どうぶつあるき

- くま あざらし くも かえるとび うさぎとび



4 かえるのあしうち

- 1かい 2かい 3かい



EPSS マット チャレンジカード

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

ねん くみ なまえ ()

- はじめてできたら○をつけよう!
- いつもできるようになっただけならはなまるにしよう!
- いつもできるようになっただけならせいにならしてみよう!
- ※マークがついているじゅつはポイントをかくにんしよう!
- かんたんなひとは★マークにちようせんしよう!

しよきゆう

①うさぎとびのじゅつ※

②クマあるきのじゅつ

③ゆりかごのじゅつ※

- ★ てをつかわずたつ
- ★★ ゆりかごからかたとうりつ
- ★★★ ゆりかご→かたとうりつ
- ★★★★ てをつかわずたつ

ちゆうきゆう

④マルチころがりのじゅつ

⑤カエルのあしうちのじゅつ

- ★ 2回
- ★★ 3回
- ★★★ 5回

⑥まえころがりのじゅつ※

- ★ てをつかないでたつ
- ★★★ ぼうしをあしにはざんでまわる

⑦うしろころがりのじゅつ※

- ★ ひざをマットにつけない
- ★★★ ぼうしをあしにはざんでまわる

じようきゆう

⑧カベのぼりさかだちのじゅつ※

あたまのたかさ
までのぼろう!

★かべとうりつのじゅつ

5びようキープ!

⑨かわとびのじゅつ※

- ★ おおきなかわをとびこえる
(ともだち2りぶんくらゐ)
- ★★ いきおいをつけずにとぶ
- ★★★ ぼうしをあしにはざんでとぶ

⑩かたとうりつのじゅつ

5びようキープ!

わざのゴツとちゅういすること！
できるようになったら★バージョンにもちょうせんしてみよう！

①うさぎとびのじゅつ



あしはてよりまえにつく

⑥まえころがりのじゅつ

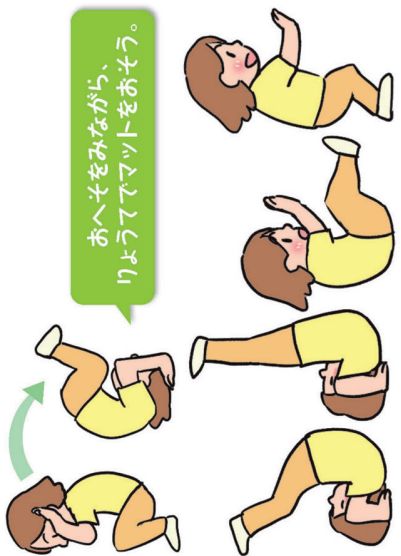
せなかをまるめておへそをみる。



あたまのうしろを
マットにつける

てをまえにだす。

③ゆりかごのじゅつ



おへそをみながら、
りょうてでマットをおそう。

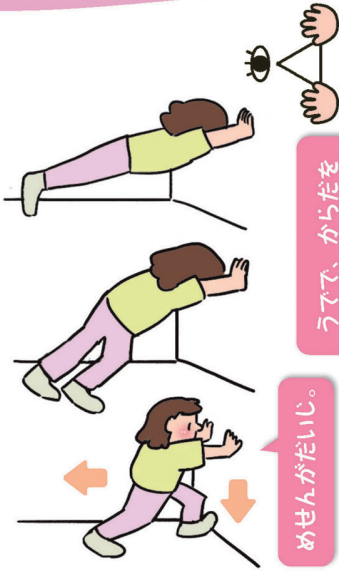
⑦うしろころがりのじゅつ

おへそをのぞきこむ。



ゆかをグッとおす。

⑧カベのぼりさかだちのじゅつ



めせんがだいじ。

うでで、からだを
ささえるかんかく。

⑨かわとびのじゅつ



うででからだをささえて
こしをたかくあげよう。

すいえいカード

(ていがくねんよう)

ねん くみ なまえ ()



	きろく																
	10 秒ゆつ	9 秒ゆつ	8 秒ゆつ	7 秒ゆつ	6 秒ゆつ	5 秒ゆつ	4 秒ゆつ	3 秒ゆつ	2 秒ゆつ	1 秒ゆつ	とく ぶつ						
① れんぞくジャンプ (かい)	1	2	3	4	5	6	7	10	15	20	25	/	/	/	/	/	/
② らっこうき (びよう)	3	4	5	6	7	8	9	10	12	15	20						
③ だるまうき (びよう)	3	4	5	6	7	8	9	10	12	15	20						
④ くらげうき (びよう)		3	4	5	6	7	10	15	20	25	30						
⑤ 犬の字うき (びよう)		3	4	5	6	7	10	15	20	25	30						
⑥ グルトランウキ (びよう)		3	4	5	6	7	10	15	20	25	30						
⑦ ビートばんで バタ足(m)				1	2	4	6	8	10	12	15						
⑧ めんかぶり バタ足(m)				1	2	4	6	8	10	12	15						
⑨ クロール(m)				1	2	4	6	8	10	12	15						

なわとびカード

(ていがくねんよう)

ねん くみ なまえ ()



	きろく										
	10 秒ゆつ	9 秒ゆつ	8 秒ゆつ	7 秒ゆつ	6 秒ゆつ	5 秒ゆつ	4 秒ゆつ	3 秒ゆつ	2 秒ゆつ	1 秒ゆつ	とくぐつ
①前回しとび	1	5	10	20	30	40	50	60	70	80	120
②後ろ回しとび	1	3	5	10	15	20	25	30	35	40	60
③かけ足とび(前)	1	3	5	10	15	20	25	30	35	40	60
④かけ足とび(後ろ)			1	3	5	8	10	12	15	20	40
⑤あやとび(前)					1	2	4	6	8	10	20
⑥交差とび(前)							1	2	4	6	15
⑦あやとび(後ろ)							1	2	4	6	15
⑧交差とび(後ろ)								1	2	4	10
⑨三重とび(前)										1	5

<EPSS冊子 (Version 2024.02)
運動チャレンジカードなどのダウンロードページ>

<https://nakanolab.jp/seto/>



本書は、瀬戸の運動促進実務者会議にて作成したものです。
また、発刊にあたっては、一部、大学コンソーシアムせと「新しい文化創造プロジェクト」
の助成を受けて作成しています。