

体づくり運動の実践

日田市立高瀬小学校 岩崎 敬

今年度も岩崎は、体育専科教員を務めることになりました。今年度で11年目に入ります。初めて体育専科教員として子どもたちの前に立った時は、旧学習指導要領でした。今では授業も大きく変わり、一人一台タブレット端末を活用する授業も浸透してきたところです。

今月は、低学年で固定施設を使った運動遊び、中学年、高学年で体づくり運動の授業を行いました。ここでは、体づくり運動の実践を紹介します。

<体づくり運動：中学年、高学年>



学習指導要領とアクティブ・チャイルド・プログラムのガイドブックをロイロノートに準備

体ほぐしの運動

<進化じゃんけん>



<あんたがたどこさ>



子どもたちで見つけた「あんたがたどこさ」のケンケンバージョン



<ことろことろ>



「きつねとガチョウ」のBGMを使って「楽しくダンス→追いかけて」を、繰り返しをしました。

<レジ袋遊び>



この運動は、『楽しい体育の授業』（2023.4 明治図書）にも寄稿させていただきました。

<足でボール運び>



<ボール挟みムカデ競争>



ボールを落とすとスタートに戻ります。「伝える」という表現力の育成に長けた教材です。

<トンネルくぐり>



体の動きを高める運動

体の柔らかさを高めるための運動

<タオルストレッチ>



本校では、タオルやレジ袋を常時使えるよう、大量に準備しています。
(消耗品費として購入)

巧みな動きを高めるための運動

<パドルリレー>



跳び箱の台車にうつ伏せで乗る運動。単元途中から安全対策として、タオルを巻きました。

<バンブーダンス>



中、中、外、のリズム
(タン、タン、パン)

慣れてきたら、『踊ろう楽しいポーレチケ』をBGMに挑戦しました。

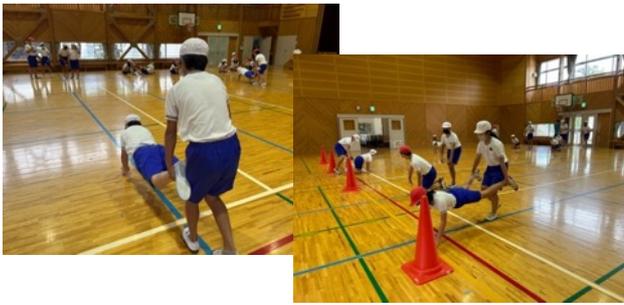
力強い動きを高めるための運動

<大根抜き>

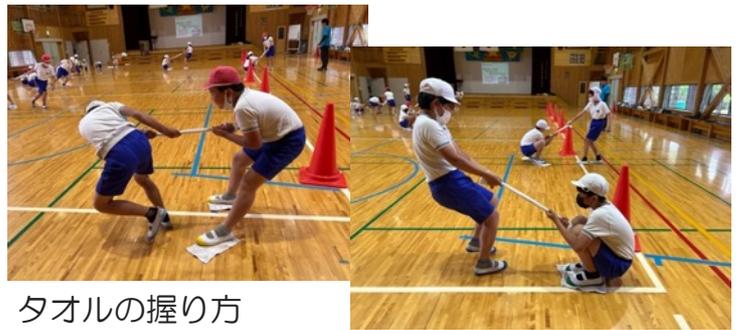


これほど握力、背筋力を使い、盛り上がる運動は他にはないような気がしています。

<手押し車>



<タオル引き>



タオルの握り方

引かれる方の姿勢など、工夫が見られました。

(足に敷いているのは乾いた雑巾)

<ブルーシート投げ>



赤白に分かれてボールを投げ、ブルーシートを落とすゲーム。

使うのは玉入れの玉、バレーのネット、ブルーシート。学年が上がるにつれて鞭動作を習得。

<マット逆上がり>



仰向けに寝た状態から、木の棒を引くだけで、体が回ります。補助者にもコツが要ります。

動きを持続する能力を高めるための運動

<リバースゲーム>



印刷ミスしたプリントをフロアに敷き詰め、白組は白い面を上、赤組は印刷面を上にするゲーム。ブザーが鳴った時のプリントの状態ですべての勝敗を決めます。1試合2～3分で実施しました。

<一休さん拭き>



安全対策として、雑巾の着用（火傷防止）と、手指消毒（感染症防止）は必ず行いました。

<クモ歩き>



体育館を横に一往復でしたが、結構きつそうにしていました。

感染症対策は必ず行っております。（入退場時の手指消毒他）



分類しにくいところもありますが、このような運動を4月は行っていきました。

勝敗をつけない運動の方が、笑顔が多く、楽しめていたようでした。

