

げんきな湖っ子 Part II

体育

のたから箱



低学年体育の授業プラン



低学年体育のいろは



体育の宿題

滋賀県教育委員会



1 低学年体育の授業プラン

げんきな湖っ子 Part II
体育のたから箱

授業に取り入れたいたくさんの運動遊び

画面構成

各領域の内容ごとに以下のような画面構成になっています。

1 固定施設を使った運動遊び
はじめの運動遊び(出合わせたい運動遊び)

3

ジャングルジム遊び
登り棒遊び
雲梯遊び
肋木遊び

2 発展した運動遊び(発展させたい運動遊び)

先生とジャンケン
ジャングルジム鬼ごっこ
2本の棒を使って
登り棒遊びをしよう
雲梯で前に
移動して遊ぼう
みんなで
肋木遊びを楽しもう

1 「はじめの運動遊び(出合わせたい運動遊び)」
というのは、単元の初めに経験させておきたい
運動遊びのことで

2 「発展した運動遊び(発展させたい運動遊び)」
というのは、授業が進むにつれ、こういう発展
の仕方、させ方をすると良いという運動遊びの
ことです。

4 ジャングルジム遊び

1. ジャングルジムの下や中をくぐりながら遊ぶ。2. 「トンネルくぐり」というように遊びの名前をつける動きがわかりやすくなります。

3. ジャングルジムの外側や中を登り下りする運動遊びです。4. はみはみはみと上手になれば高く登り下りするのを課題にすることもできます。

5. 鉄棒に足をかけて体を支えながら上向き飛行機の格好をしたひ、コマの空転になったりする運動遊びです。6. 片手を離す、両手を離す、体を少しずつ空中に出していくなど個に合わせて課題を変えることもできます。

⑤ 動画をみる ⑥ 詳しくはこちら

■ 運動遊びのポイント

・ジャングルジムは、周りにある棒を使うことで様々な動きをつくらせることができる運動遊びです。
・棒を握る、ぶら下がる、逆さになる、回るなどの動きづくりの遊びの中で鉄棒運動につながります。
・落下の危険性のある遊びです。ごきごきない動きをする子どもから目を離してはいけません。

3 写真やその下の運動遊び名をクリックすると、
その運動遊びの解説ページ(左④参照)があらわ
れます。

4 運動遊びの解説ページです。時間がない時は、こ
のページをプリントアウトするだけで、授業のイ
メージをもつことができます。⑤をクリックする
と、その運動遊びの動画を視聴することができま
す。また、ルールや遊び方など詳細を知りたい時
は、⑥をクリックしてください。

収録されている運動遊び

4領域10の内容ごとに、以下のようなはじめの運動遊び(上段)
と発展した運動遊び(下段)が収録されています。
総数なんと80種類以上。必見です!

「はじめの運動遊び」と
「発展した運動遊び」は、運
動領域によって、1対1の対
応になっているものと、な
っていないものがあります。
これは、それぞれの運動遊び
によって、発展のさせ方の工
夫が変わっているからです。

- ジャングルジム遊び
■ 登り棒遊び
■ 雲梯遊び
■ 肋木遊び
- 固定施設を使った
運動遊び**
- 先生とジャンケン
ジャングルジム鬼ごっこ
■ 2本の棒を使って登り棒遊
びをしよう
■ 雲梯で前に移動して遊ぼう
■ みんなで肋木遊びを楽し
もう

- 跳び上がり支持(ツバメ)
■ 腹支持で両手を離す(ふとんぼし)
■ ひっくりかえろう(足抜き回り)
■ ぶら下がろう
(ダンゴ虫・けんすい・片ひざかけ)
■ まわって下りよう(前回り下り)
■ うしろに跳ぼう(後ろ振り下り)

- 鉄棒を使った
運動遊び**
- 自転車こぎをしてみよう
■ 自転車こぎリレーをしよう
■ じゃんけんをしてみよう
■ 的に当ててみよう
■ 10秒間に何回できるかな?
■ 足抜き回りリレーをしよう
■ さか上がりにチャレンジ
■ ダンゴ虫でがまんしよう
■ けんすいの姿勢で振ってみよう
■ ひざかけ上がりにチャレンジ
■ ゆっくり下りよう
■ 下りたらすぐに回ってみよう
■ どこまで跳べるかな?
■ ひねって跳び下りよう

- いろいろな動物に変身しよう
■ 転がり名人になろう
■ 逆さま名人になろう
■ とびっこ名人になろう

- マットを使った
運動遊び**
- 動物進化ゲーム
■ お話に合わせて動こう
■ いろいろな場所で転がろう
■ マットランドで大冒険

- じょうろでラインを引いて
かけっこ
■ 宅配便リレー
■ ビーチフラッグかけっこ
■ 野をこえ、山こえかけっこ

- 走の運動遊び**
- 敵の陣地をめざせ
■ いろいろなスタートで
ビーチフラッグかけっこ
■ 忍者修行で手裏剣ゲットだぜ!

- 丸太をわたろう
■ 跳び乗ってみよう、
跳び下りてみよう
■ 手裏剣をよけよう
■ 切り株を跳び越えよう

- 跳び箱を使った
運動遊び**
- ドンジャンケンで楽しもう
■ 敵のお城に忍び込め
■ 友だちといっしょにお城探検

- ライン2本で川跳び遊び
■ ぼくもわたしもとびっこ
チャンピオン
■ ケンケンゴルフ
■ ケンケンパーで足じゃんけん

- 跳の運動遊び**
- 忍者修行で手裏剣ゲットだぜ!
■ 8の字ジャンプにチャレンジ
■ 自分たちのコースでケンケン
ゴルフ大会



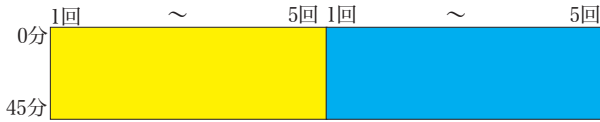
DVDでは、低学年のうちにこれだけは押さえておきたいという動きを写真や動画を取り入れ、領域ごとに紹介しています。

授業プラン例

複数の運動遊びをどうやって構成させると低学年の授業として成立するのか。ここでは、いくつかの授業プラン例を紹介します。これを参考に学校や子どもの実態に合わせて、授業や単元を組んでみてください。

●Aタイプの授業

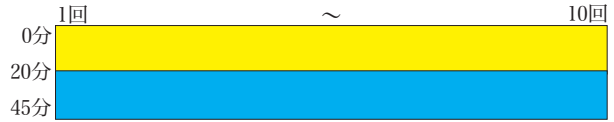
(1回の授業に1つの授業のみを45分行う単元計画)



❗ どちらかと言えば、中高学年向けの授業プランです。ただし、ボールゲームなどじっくりと遊びに浸る必要がある場合は、こういうプランがよいでしょう。

●Bタイプの授業

(2つの教材を組み合わせた単元計画)



❗ 低学年の発達から考えて、このBタイプの授業の方が望ましいです。練習回数の保障にもつながり、また、2つの運動をすることで、集中力の持続にもつながります。

1 たくさんの固定施設に触れさせたいな。

準備運動 5min.	ジャングルジム遊び 17min.	登り棒遊び 18min.	まとめ 5min.
---------------	---------------------	-----------------	--------------

❗ 「たくさんの固定施設に触れさせる」という教師の願い。ここでは「はじめの運動遊び」から二つを選択して授業を組みました。子どもが授業のスタイルに慣れてきたら三つを選択することも可能です。

2 今日は、はじめての「雲梯遊び」 何かおもしろい授業がないかな。

準備運動 5min.	雲梯遊び 20min.	雲梯で前に移動して遊ぼう 15min.	まとめ 5min.
---------------	----------------	------------------------	--------------

❗ はじめての「雲梯遊び」。しかし、40分間も同じことをやっているのは、子どもたちは飽きてしまいます。そこで授業の後半には、「発展した運動遊び」から「雲梯で前に移動して遊ぼう」を取り入れて授業を組み立てました。

3 「鉄棒遊び」をしたいけれど、45分間もすると子どもたちが飽きてしまって・・・

準備運動 5min.	とびあがり支持 5min.	とびあがり支持 5min.	とびあがり支持 5min.	ビーチフラッグかけっこ 20min.	まとめ 5min.
---------------	------------------	------------------	------------------	-----------------------	--------------

❗ 確かに45分間ずっと「鉄棒遊び」だと、子どもの意欲が持続しません。たくさんの運動遊びを用意しておく必要があります。そんな時は、このように「鉄棒遊び」と他領域の内容をセットにして単元を組むことも可能です。

4 準備運動から子どもを運動の世界へ・・・

準備運動 しっぽとり鬼 10min.	宝運び鬼 20min.	肋木遊び 10min.	まとめ 5min.
--------------------------	----------------	----------------	--------------

❗ 準備運動として、「しっぽとり鬼(はじめの運動遊び)」を取り入れることも可能です。そうすることで、授業開始時の意欲づくりや運動量確保につながります。

- 的当てゲーム(個人対個人)
- 円形シュートゲーム
- ジャンケンシュートゲーム(1)
- ならびっこフットベース(1)

ボールゲーム

- 的当てゲーム(集団対集団)
- ひょうたんシュートゲーム
- ジャンケンシュートゲーム(2)
- ならびっこフットベース(2)

- しっぽとり鬼
- すりぬけ鬼(1)
- すりぬけ鬼(2)
- 宝運び鬼(1)
- ボール鬼

鬼遊び

- ねことねずみ
- 宝運び鬼(2)

- ジャンケン遊び
- 伝承遊び(だるまさんがころんだ)
- ひとりでエア
- ごっこ遊び

表現遊び

- おねだりジャンケン
- 伝承遊び(もっともっただるまさん)
- 友だちとエア
- お話づくり

- まねしておどろう
- リズムにのって

リズム遊び

- つながっておどろう
- いろいろなりズムにのって

