



3 ボールであそぼう

場所：教室

用具：小さいボール

一人2個

ボール操作を通して、「楽しさ」や「達成感」を味わいます。

楽しさの要素	没頭	自己決定	有能感	集団ルール	人とのつながり
伸ばす能力	状況把握	空間的正確さ	力の強さの正確さ	タイミングの正確さ	素早さ
学習指導要領	体づくり	器械・器具	走・跳	ゲーム	表現リズム

展開



投げ(両手投げ・片手投げ・逆手投げ)



受け(両手キャッチ・両手挟み・片手キャッチ)



2ボールトス(片手で触る)・2ボール(片手)



ポイント

- 😊 ボールは、子どもたちの使いやすいモノで！（写真は、ジャグリングボール）
※靴下や新聞紙を丸めたモノでもOK！
※教室や室内・自宅等でも行えます。（蛍光灯などに気を付けて！）
- 😊 投げる・受ける（捕る・止める）に必要なボールの軌道の推測や着球点の予測などの認知部分の向上を意図しています。
- 😊 子どもたちに対し、ボール操作に関する指導を行う必要はありません。

コラム

プログラムの効果って・・・!?

弘前市内の2つの小学校（4クラス）において、運動プログラムの効果検証（検証前後の調査）を行いました。A群（運動プログラム実施：各学校1クラス）には、運動プログラムを2種10回ずつ（計20回）実施しました。B群（運動プログラム未実施）は、普段と同じ生活を送ってもらいました。

すると、A群においては、運動に対する好意度が、有意に上昇しましたが、B群には認められませんでした。運動プログラムは、10分間の運動プログラム動画を見ながら、子どもたちに運動を行ってもらっただけで、教員や指導者の介入は行いませんでした。

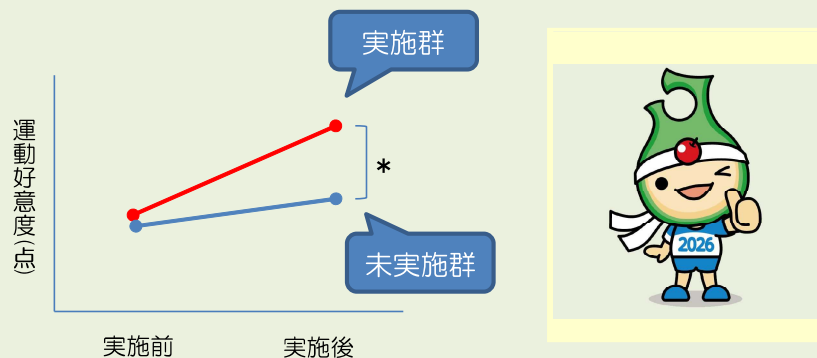


図 （運動プログラム実施前後の）運動好意度の変化【益川ほか（2022）一部改変】

ちなみに、効果検証に参加してくれたクラスの先生は、子どもたちと一緒に運動プログラムを行った結果、「1kg痩せた。」とうれしそうに報告してくれました。もしかしたら、このプログラムには、子どもたちへの影響だけではなく、子どもを取り巻く家族や地域、学校の先生方にも、良いことがあるのかもしれませんが！ぜひ、一緒にやってみてください。先生が上手にできなくても、挑戦する姿を見せることも子どもたちにはよいことだと思います。

（益川 満治）



4 ダイナミック

場所:広い場所
用具:なし

多様な跳ぶ動きにチャレンジします。

楽しさの要素	没頭	自己決定	有能感	集団ルール	人とのつながり
伸ばす能力	状況把握	空間的正確さ	力の強さの正確さ	タイミングの正確さ	素早さ
学習指導要領	体づくり	器械・器具	走・跳	ゲーム	表現リズム

展開

😊 体の軸やバランスをとる運動

両足ジャンプ、ランジ



😊 両足や片足で踏み切って着地する運動

片足ジャンプ、けんぱ、けんけんぱ、二拍子ジャンプ



😊 四肢を組み合わせてリズムを変化させて跳ぶ運動

バウンディング、コンビネーションジャンプ、スキップ、助走してジャンプ



ポイント

- ☺ 体がボールのように弾む「ダイナミック」な感覚を養います。
- ☺ 前だけでなく、後ろや横方向へ移動する動きも身に付けます。
- ☺ 跳ぶ高さや着地する姿勢を変化させ、力のコントロール能力を養います。
- ☺ 四肢の動きを組み合わせながらリズムの変化に対応する力を養います。

コラム

「けんぱ」は運動の基本？

「けんぱ」は、昭和に流行った子どもの外遊びです。「けんぱ」遊びは、地面に四角や円などの図形を描いて、数字を1から順に書き入れ、そこへ石を投げた後、数字の順にけんけん（片足とび）で進んでいくといった遊びです。「石蹴り」遊びとも呼ばれています。

日本だけでなく世界中で似たような遊びがあるんです。

英語圏 「Hopscotch」 （ホップスコッチ）

フランス 「Marelle」 （マレル）

ドイツ 「Hickelkasten」(ヒッケル・カステン)など

「かかしのけんぱ」は、

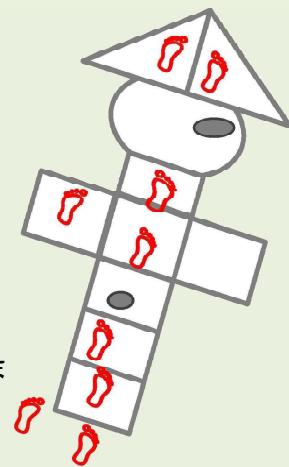
いろいろな能力をコントロールしている？！

日本では、かかしの絵を描いて遊ぶ「かかしのけんぱ」があります。

右上の絵のように、石を投げ入れたところのマスは踏まないようにして、両足や片足で踏み切り、着地して進んでいきます。状況を把握し、左右の足を入れ替えたり、力とタイミングをコントロールしたりして、正確にマスの中に足を着く能力が求められます。本プログラムの伸ばす能力を網羅する運動の基本ではないでしょうか。

ショッピングモールで、同じ色の床（タイルやマット）の上を飛び跳ねながら移動している子どもを見かけませんか？現代版「かかしのけんぱ」かもしれません。ジャンプして移動することに没頭するあまり、人とぶつかったりすることもあります。子どもが楽しんでいる証拠です。見かけた時は、運動能力開発中ですので、道を譲ってあげましょう。

（杉本 和那美）





5 いきものもののまね

場所：広い場所
用具：なし

いろいろな生きもののまねをすることにより、日頃行わない動作にチャレンジします。

楽しさの要素	没頭	自己決定	有能感	集団ルール	人とのつながり
伸ばす能力	状況把握	空間的正確さ	力の強さの正確さ	タイミングの正確さ	素早さ
学習指導要領	体づくり	器械・器具	走・跳	ゲーム	表現リズム

展開



顔のもののまね(顔のストレッチング)

出演者：ライオン、フクロウ、アシカ、マントヒヒ、ゴリラ、トド、ネコ、フグ、ニホンザル
イヌ、ムフロン



ポーズのもののまね(体のストレッチング)

出演者：ネコ、ミーアキャット、ベローシファカ、かかし、フラミンゴ、アメンボ、ヒトデ



動きのもののまね

出演者：海の生き物・・・昆布、魚、ラッコ、アシカ、イカ

小さな生き物・・・カニ、クモ、ダンゴムシ、カエル、ウサギ

鳥の仲間・・・アヒル、ペンギン、ニワトリ、ハクチョウ、ダチョウ

大きな生き物・・・パンダ、クマ、ワニ、オランウータン、ゴリラ



ポイント

- 😊 まずは、その生き物になったつもりで、映像を観察しながらまねします。
- 😊 顔や動作のものまねは、大げさな表情や動きをしてみましょう。
- 😊 上手くできたかではなく、友達と一緒に楽しみます。
- 😊 最初は同じ動きですが、少しずつ行動パターンを変えてみると楽しくできます。

コラム

人間は万能動物



「馬やチーターは、どうして速く走れるの?!」

「白鳥は、どうしてあんなに長い距離を飛べるの?!」

誰もが一度は考えたことがある「どうして?!」だと思います。

しかし、馬やチーターは、常に速く走ろうと意識しているのでしょうか。白鳥は、楽に長い距離を飛ばうと考えているのでしょうか。おそらく、生き物たちは、本能、すなわち先天的に備わっている特性や性質に従って、それを生きるために実践しているだけだと思います。

「いきものまね」は、動物や昆虫の動きをまねすることにより、もともと人間の可能性として備わっている身体運動スキルをたどります。子どもたちには、人間が本能的にもっている体を動かすことの楽しさを再認識するとともに、自分の体との対話を楽しんでもらえたらと思います。

したがって、「技能が向上した。」とか、「できない動きができるようになった。」というより、「動物のように、多様に巧みに体を動かせた。楽しく体を動かせるようになった。」という感覚がもっとも大事になります。

人間は、「走る」や「跳ぶ」などを専門とする動物にはもちろん敵いません。しかし、人間は、速く走ることも、大きく跳ぶことも、速く長く泳ぐこともできます。おそらく、こんな万能な動物は、人間しかいません。「いきものまね」で、人間の万能動物としての本来の輝きを蘇らせつつ、体を動かす楽しさを味わわせ、自ら運動を実践する力を子どもたちに感覚(運動感)として養わせたいものです。

(戸塚 学)