

2 体力づくりの取り組み

生活リズムの確立の項でも触れたが、毎朝、朝の活動のⅢに、体力づくりを行っている。従来の走を中心にした体力づくりから、今年度は、生徒の実態を直視し、サーキット、ボール、リズムの三つの運動を中心とした体力づくりに変えていった。そして、左記の表の順で実施している。

月	火	水	木	金
サ ー キ ツ ト	リ ズ ム	リ ズ ム	リ ズ ム	サ ー キ ツ ト

また、三つの運動の内容は、月々によって多少異なるが、ほぼ、p15~17に示してあるような展開で行っている。

また、次のような、実態把握を主とした評価を学期毎にとるようにして記録にとどめている。

※但し、ボールとリズム
は一ヶ月毎にかえる

運動機能チェック表

◎サーキット運動

チェック項目	氏名	N.S	H.Y	K.T
1 立って身体をゆする。		○	○	○
2 手をついて両足をはね上げる。		○	○	○
3 手をとってもらってその場で両足とびをする。		○	○	○
4 ひとりで自由にとぶ。		○	○	○
5 片足で立つ(つかまって、ひとりで)。		50秒	20秒	5秒
6 目標まで両足でとぶ。		○	○	○
22 指示にしたがって目標まで走ることができたか。		4.9秒	4.8秒	5.5秒
23 平均台を渡ることができたか。		○	○	○
24 ぶら下がり・斜めけんすい		30秒	47秒	
25 5分間走 (周)		21	19	11

◎ボール運動

チェック項目	T.O	H.N	K.T	K.M	K.S	S.M	H.Y
ボール転がし	△	○	○	×	×	○	○
ボールを両手で投げる。	○	○	○	△	○	○	○
ボールを片手で投げる。	×	○	○	×	○	○	○
高く上げてつかむ	×	○	×	×	×	○	×
手を打ってつかむ	×	×	×	×	×	○	×
頭にあててつかむ	×	×	×	×	×	○	×
片手で高く上げる	×	○	○	×	△	○	×
片手で落とさないように持つ	×	○	○	×	○	○	○
足ではさんで高く上げる	×	○	×	×	○	○	△

◎リズム運動

チェック項目		N.S	H.Y	St.Y	Sk.T	
1	寝返り	1. 仰向けから右足の親指を使って寝返る	○	○	△	○
		2. うつ伏せから左足の親指を使って寝返る	○	○	△	○
		3. 仰向けから左足の親指を使って寝返る	○	○	△	○
		4. うつ伏せから右足の親指を使って寝返る	○	○	△	○
2	ハイハイ	1. 膝をつけて四つん這いの姿勢をとる	○	○	○	○
		2. 手のひらを開いて這う	○	○	○	○
		3. 左足の指で蹴って前へ出る	○	○	△	○
		4. 右足の指で蹴って前へ出る	○	○	△	○
~~~~~		~~~~~	~~~~~	~~~~~	~~~~~	
10	ダンス	1. 友だちと手をつなぐ	○	○	×	○
		2. リズムに合わせて動く	○	△	×	○
		3. 振付けに合わせて動く	△	△	×	×
11	整運	1. きまりよく整列する	○	○	×	○
		2. 先生の動きを見て体操をする	○	○	△	△

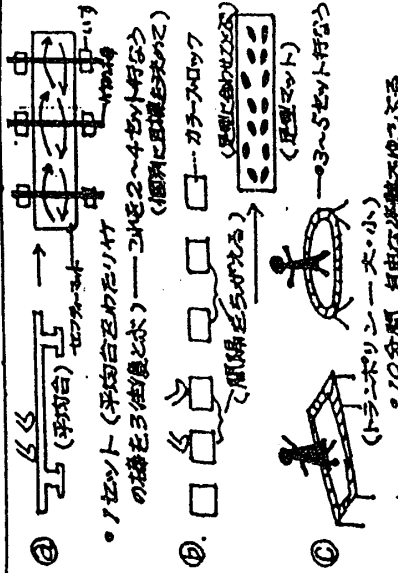
従来の体力づくりから、今の三つの運動にかえて、わずか半年であるが、生徒たちが、毎日、それぞれの運動を楽しみにし、目標をもって、取り組んでいく姿が、見られるようになった。

しかし、外を利用した体力づくり、1日の流れの変化、一人ひとりの課題にあった指導など問題点もたくさん残されている。

サーキット運動のフロスラム(展開)

ねらい	活動内容	意図(ねらい)	指導上の留意点
<ul style="list-style-type: none"> <li>走る・跳ぶ・歩くなどの基礎的な運動機能の向上とバランス感覚などを培かう。(下肢)</li> <li>背筋力や手指の握力をつける。(上肢)</li> <li>総體的な取り組みで、集中力・根気強さを育てる。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>準備運動(音楽に合わせて、併走動き。)—「リズム運動」から</li> <li>リズム(まらまら星)に合わせて歩く</li> <li>曲に合わせて走る(曲止つたら、手を伸ばして床にねる。曲が始まると手を水平に伸ばして走る)とバランスをとり</li> <li>曲(か)に合わせて膝をついて四つ這いをする。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>リズム感・集中力を育てる。</li> <li>運動する心身の高揚。</li> <li>リズムに合わせてバランスをとる。</li> <li>リズムよく歩く。</li> <li>指先でける力をつける。</li> <li>音を聞きとる力と集中力の強化</li> <li>バランス感覚と腕の力、足指で体幹をささえる力の強化。</li> <li>手足の指の強化と腕力と首の筋力の強化。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>1. 動的活動の始動であるので、ゆっくりにした動きでよいがリズム感に配慮して楽しく身体表現をさせたい。</li> <li>◎ 手をふり背筋をのばして、正面をみて顔をよく歩かせる。</li> <li>◎ ヤンカンを上げてつま先に力を入れて走らせる。</li> <li>教師が先頭に立って走り、走らないときには声をかけ模倣させる。</li> <li>曲に合わせて走りほめる。</li> <li>◎ 手のひらをしっかりと開き、頬を正面にむけて這う。</li> </ul>

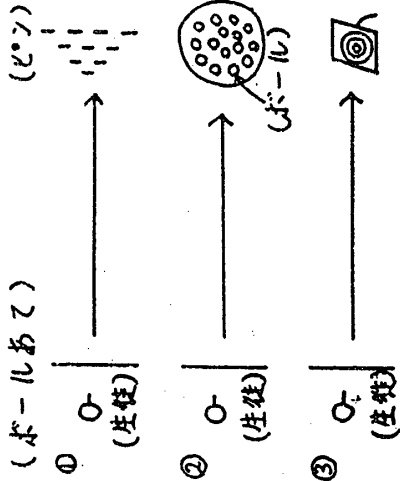
<ul style="list-style-type: none"> <li>2. 5分間ペース走(精々走)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>走力の強化と持久力の育成</li> <li>忍耐をつける</li> <li>自己記録に挑戦する意欲を育てる。</li> <li>体幹を動かす(運動自覚が目的)</li> <li>ゆっくりにと休憩し呼吸などの調節。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>2. 走りに個人差がある。また走ることによって下肢への荷重が大きい子もみもある。自分で、自分のペースで走らせる。週別の周回目標にむかって走る子もある。</li> <li>3. 発汗の様子などを聞きながら、休憩させる。</li> <li>4. ④ 肩幅に差はあっても大丈夫</li> <li>⑤ 股差をこわがる子</li> <li>⑥ 下腿筋をばよくなし</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>3. 休憩</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>④ 平均台わたリヤリと竹の棒とび</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>4. サーキット運動(3スターズに分けて)</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>④ カラーブロック</li> <li>⑤ トランポリン跳び</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>5. 棒運動</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>棒の上げ下げと押すのはるで背筋力をつける。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>④ カラーブロック</li> <li>⑤ トランポリン跳び</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>6. 整理運動(手足の屈伸・深呼吸)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>手足の筋力をほぐす。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>④ 肩幅に差はあっても大丈夫</li> <li>⑤ 股差をこわがる子</li> <li>⑥ 下腿筋をばよくなし</li> </ul>



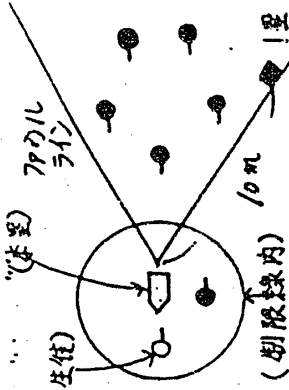
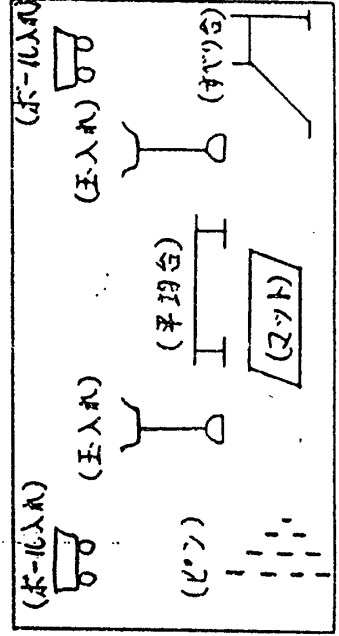
# ボール運動のプログラム(展開)

ねらい	ボールの扱いに慣れ、みんなの中で動くようにする
時間	10分
活動内容	<ul style="list-style-type: none"> <li>準備運動                     <ul style="list-style-type: none"> <li>◎ かけあし</li> <li>◎ 補強運動</li> </ul> </li> <li>2. グループ別にボール運動とする                     <ul style="list-style-type: none"> <li>◎ フットベースボール</li> <li>◎ ボールあて</li> <li>◎ ボール遊び</li> </ul> </li> </ul>
留意点	<ul style="list-style-type: none"> <li>音楽に合わせて、楽しく行わせる。</li> <li>生徒とチームに分けて、簡単なフットベースボールゲームを行わせる。</li> <li>ボールを使用した運動と、ボールは生徒の更替に含めたい。</li> <li>技術的指導よりゲームの楽しさと味わわせ、発足の喚起につとめる。</li> <li>使った筋内を十分に伸ばす。</li> </ul>
時間	25分
活動内容	<ul style="list-style-type: none"> <li>3. 整理運動                     <ul style="list-style-type: none"> <li>◎ 体の前後屈</li> <li>◎ 体の側屈</li> <li>◎ 上下肢の運動</li> </ul> </li> </ul>

- ・ (フット・ベースボール)
- ・ ゲームは三角形のコートで行う
- ・ フォワードは3本までとする (ける生徒)
- ・ ベースは本塁と1塁だけ使用する
- ・ 野手はランナーに直接ボールを当ててもよい。
- ・ ける生徒は制限線内からスタートしてボールをける。
- ・ 野手は制限線内に入って守備をしてはいけません。
- ・ (ボールあて)



(ボール遊び)



- ・ ボールはいろいろな種類のものを使用させる。
- ・ 距離は生徒の更替に合わせて。
- ・ ①では決められた位置からボールを投げたり、けったりしてピンを倒す。
- ・ ②では円内のボールの投げかためられた位置からボールを投げたり、けったりして円内のボールを倒す。
- ・ ③では、まことめがけてボールを投げる。

- ・ ボールはいろいろな種類のものをそろばせておく。
- ・ 場の設定は必要に応じて入れていく。

リズム運動のプログラム (展開)

ねらい	リズムに合わせて転がる。遠く、歩く。走る等の基本的運動を経験することにより動くことの楽しさを体験させる。 発達段階に合わせた動きをしていく中で全身的發展を促す。		
時間	活動内容	留意点	
0	1. 寝がえり運動を左右対称 (どべり) 2. ひざをつけて四つ這いをする (かめ) 3. ひざをおいて高さを上げる (ぞうさん) 4. 姿勢を正して自由に歩く (さうきう屋)	1. 踵のひねり ・足の指の強化 2. 手・足の指の強化 ・腕の強化 3. 腕の力、腹筋を強化 ・足の指の強化 4. リズムに合わせて体全体のバランスをとりに慣らす 5. リズムに合わせて両足でふみふみして遊ぶ。 ・両足を床から離す 6. 曲に合わせて自由に走る。(さうきう屋、高) ・ピアノの音が止まったらいふづぶせに手をのぼして床にねる。 ・音楽が鳴りだすと走りだす。	1. 両手はバンザイ。 ・できるだけ足の親指と使用させる。 2. 手のひらとをしっかりと握る。 ・足の指でついで進む。 3. ハイハイの状態から腰とひざをあげて両手、両足指だけ進む。 4. 手をふって両足より早く歩く。 ・背筋をのびた姿勢よく歩く。 ・途中で止まって、いりも手を引いて歩かせる。 5. 無理に跳ばさず、跳べる生徒には手を後ろに組ませる。 ・遠くに跳ぶのではなく、両足が床から離れたいよとする。 6. 教師が先頭になって全力で走る。走らない子も模倣をさせたい。 ・ピアノの音に集中させたい。 ・腕はできるだけのび、手のひらを閉じて指の指の強化。
13	5. 立ったり、すわったりしてうさぎとびをする (かえるの合唱) 6. 曲に合わせて自由に走る。(さうきう屋、高) ・ピアノの音が止まったらいふづぶせに手をのぼして床にねる。 ・音楽が鳴りだすと走りだす。	5. リズムに合わせて両足でふみふみして遊ぶ。 ・両足を床から離す 6. できるだけ早く走る。 ・音の聞きとり力、集中力の強化を図る。 ・体の移動を早く促す。 ・腕の力、足指の力の強化。	

7. 手を水平にのぼし、ピードを出して走る。(ヒンズのめがね) ・ピアノの音が止まったら、停止してバランスの姿勢をとる。 8. 二人がポートになり、体を前後に曲げる。(桃太郎) ・1オクターブ高くなると両足をひろいで座り、左右に曲げる。 9. 二人組で手押し車を走る。(おさまの親子) ・1オクターブ高くすると、交替する。	7. 耳で聞いた反応をすばやく体に連絡する。 ・片足の力、背筋力、バランス力を身につける。 8. 背骨の屈伸と腕の力をつける。 ・横腹の筋肉を伸ばす。 9. 腕の力をつける。	7. 6と同様、教師が先頭になって走る。 ・無理をして直さない。 ・手は水平に開く。 8. 両手とも脱力して運動させる。 ・できるだけひびひさせる。 ・両手を大きく上から横におろし、足に頭がつくまでする。 9. 能力の同じような二人が組になる。 ・手のひらをしっかりと握る。 ・無理をして恐がらせない。 10. 歌を口ずさみながら踊る。 ・教師も間、間に入ってもらって楽しく踊らせたい。 ・しゃつ子をつまがせよう。 11. ゆっくりとさせる。
25	10. みんなで楽しくダンスをする。 (1) わらべ歌 (2) フォークダンス 11. 種別運動をする。 ・手足の屈伸 ・深呼吸	10. 全員がリズムを楽しみ、喜んで参加する。 (1) 仲良く歌いながら踊る。 (2) 軽快なリズムに合わせて踊る。 11. 手足の筋肉を伸ばし、呼吸を整える。
35	11. 種別運動をする。 ・手足の屈伸 ・深呼吸	

わらべ歌とフォークダンスの指導計画

10月	11月	12月	1月	2月	3月
おばなばな	かごめかごめ	おしくらまんじゅう	花いちもんめ	通り人せ	
あくまでんたかば					子ぶたのチャマルストーン