

指導資料「動きの達人」の使い方

(2) 挑戦への活用例

低・中学年「多様な動きをつくる運動（遊び）」

指道資料「動寺の達人」について

（1）資料作成にあたつて
1. 体づくり運動遊びをしながら、身体的基本的な動作を身につけておこないます。子供たちが様々な運動遊びに興味を持ったときに、その基本的な動作を身につけておこなうことを目標とします。また、運動遊びを通じて、子供たちの体力、柔軟性、協調性などの身体的能力を育てる目的があります。

(2) 指導資料「動きの達人」とは、児童が楽しく運動しながら多く学べる「動きの達人」。

（3）「動きの得点化」とは、「動きの得点化」とは、動きの難易度が高くなるほど高得点を得る。つまり、動きを評価するための指標を設定する。この指標は、運動の種類や难易度によって異なる。例えば、走り幅跳びでは、跳躍距離が長いほど得点が高い。また、駆け引きでは、走行距離や走りの速さが評価される。これらの得点化された指標を用いて、運動の実力や技術を客観的に評価することができる。

2 教材の内容

写真や吹き出しにより、動きのコツが分かりやすい！

6種類の運動遊び
それぞれについて
て、この3つの資
料があります。

A screenshot from a basketball video game. A player wearing a blue jersey with the number 12 is standing on a polished wooden court. In the background, there's a white wall with a large window and some wooden cabinets. A red hoop is visible on the right side of the frame. A blue arrow points from the bottom left towards the player.

得点をクリックすると、**示範の動き**を見られるので、指導に役立つ！

(2) 指業での活用例～2年生と4年生の実験例を作成～

① 単元計画 教師が16種類の運動遊びの中から児童の発達段階等に応じてそれを選んでいます。そしてその中から「一つ一つの動きをじっくりと経験しながら、運動する時間」です。

どの運動遊びを選んでも、同じような流れの授業展開なので、子どもたちにとつては学習の流れがわかりやすくなります。また、教師にどこでも指導しやすくなっています。

② 1時間ごとの展開案 左半分は1時間の流れ、右側には実際に授業を行なう上でポーチを載せました。イントロとナリオを載せ、授業のイメージをつくりました。

シナリオは、実際の授業場面を想定し、例えば「本時のめあてを提示する」の場面では、教師がどのような言葉かけをしながら提示すると効果的か、その例を具体的に示しました。

3 指導資料「動きの達人」の使い方

The diagram illustrates a teaching process flow:

- Top right:** A box containing text and a green character icon.
- Middle right:** A box containing text and a boy's face icon.
- Bottom right:** A box containing text and a blue arrow icon.
- Bottom center:** A large box containing text and several small images.
- Left side:** Three boxes arranged vertically, each containing text and small images. The top one is labeled "【動かす人のため】になるため" (For becoming active people), the middle one "【動きの達人】になる" (Become a movement expert), and the bottom one "【運動遊び】をする" (Play sports games).
- Center:** A large box containing text and a blue arrow icon.
- Bottom left:** Three boxes arranged vertically, each containing text and small images. The top one is labeled "【運動の内容や動きのコツ】を見る" (Look at the content and tips of movements), the middle one "【指導のポイント】などを「教師用指導カード」や「動画資料」で確認します。" (Check points of guidance using teacher guidance cards or video materials), and the bottom one "【達人カード】を人数分印刷します。 (カラーだとよりわかりやすいです)" (Print as many copies of the expert card as there are people. It's easier to understand in color).

アーティストによる翻訳

マネジメントの時間を短縮し、運動学習時間ができるだけ確保するためにも、単元を通しての固定グループ、また、グループ内の固定ペアを組んでおきましょう。

できれば、男女混合の等質グループがよいでしょう。しかし、多くの運動がペアやグループで行うものであり、学級の実態や児童の人間関係、配慮をする児童などを考えた場合、教師が意図的に編成するうまいよう

「動きの得点化」を取り入れた運動（遊び）一覧表

運動（遊び）ごとの内容	動きの得点化	児童につかませい動きのコツ	実施可能学年
ジャンプの達人 「あんたがたどこさ」の歌に合わせて、前後左右にジャンプする。（「さ」の時だけ前後にジャンプする。）	1点…はじめ～「せんばさ」まで（ゆっくりと） 2点…はじめ～最後まで（ゆっくりと） 3点…はじめ～最後まで（歌いながら達人…2人で向かい合って）	ジャンプする時は、下半身をジヤンドさせ、足を振るよにすること。	3年 4年
つなわりの達人① 平均台をいろいろな姿勢で渡る。	1点…はじからはじまで歩く 2点…紅白玉をまたぎながら歩く 3点…足の下で手をたたきながら歩く 達人…歩いている途中で向きを変える	背筋を伸ばして歩くこと。 背筋を下げず、少し姿勢で、見るよにして歩くこと。	3年 4年
わなげの達人 新聞で作った輪をペアの友達と投げたり捕ったりする。	1点…両手でキャッチする 2点…片手でキャッチする 3点…足でキャッチする 達人…頭でキャッチする	手だけで投げるのではなく、全身体で投げること。	1年 3年 2年 4年
まわってキャッチの達人 ボールを上に投げてから前転キヤッチする。	1点…落ちてきたボールを片手でタッチする 2点…落ちてきたボールを両手でタッチする 3点…どんな姿勢でもいいからキャッチする 達人…おしりをつかないでキャッチする	ボールを真上ではなく少しごとに投げ、すばやく少しごとに。前こど方に投げ、そのまま少しごとに。	3年 4年
ステイックはこびの達人 新聞で作ったステイックを友達と一緒に使う。	1点…おなかではさんで 2点…おなかと背中ではさんで 3点…頭ではさんで 達人…足首にのせて	強く押しすぎると棒が折れてしまうことに相ること。	3年 4年
つなわりの達人② ボールを持ったり操作したりしながら、平均台を渡る。	1点…ボールを両手にかえて歩く 2点…腕を伸ばし、ボールを手に乗せて歩く 3点…両手でボールをつきながら歩く 達人…ドリブルしながら歩く	・ 背筋を伸ばし、姿勢よく歩くこと。 ・ ボールを叩かずにやさしく押すようにすること。	3年 4年
ドリブルの達人 ボールをいろいろな方法でドリブルする。	1点…両手でつく。 2点…片手でつく。 3点…右手、左手と交互につく。 達人…右手→背中を通す→左手→…	ボールを叩かずにやさしく押すを覚えようと。まるで「まるで引く」ようにすること。	3年 4年
なわとびの達人 なわとびでいろいろな跳び方をする。	1点…前とび・後ろとび・かけ足とび 2点…あやとび・けんけんとび・前後左右とび 3点…前ふりとび・横ふりとび・スキーヤーとび 達人…足たたきとび・そくしんとび・かえしとび	腕を回すのではなく、わきを腕をめで手首で回すこと。	2年 4年 3年

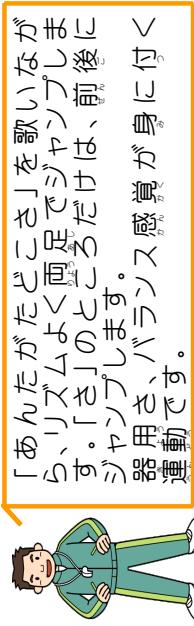
「動きの得点化」を取り入れた運動（遊び）一覧表

運動（遊び）どその内容	動きの得点化	児童につかませたい動きのコツ
フープころがしの達人 フープを転がしきねたり飛び越したりする。	1点…前に転がす→手を叩く＆キャッチ 2点…前に転がす→足入れ3回＆キャッチ 3点…逆回転に転がす→ジャンプ＆キャッチ 達人…かけ足で回す	・前に転がす時は、フープを立て、まつすぐにおすこど。 ・立て、転では、手首を使うこと。
フープまわしの達人 フープを体のいろいろな場所で回す。	1点…なわとびのように回す 2点…うでで回す 3点…腰で回す 達人…かけ足で回す	・勢いをつけて回しはじめること。 ・軸をまっすぐにすること。
ペアなわとびの達人 友達と一緒にいろいろな跳び方をする。	1点…なわ1本で前とびをする 2点…なわ2本で前とびをする 3点…なわ2本で「りんごとアップル」をする 達人…なわ1本で「アウト&イン」をする	相手との適切な距離を保ちよく跳ぶこと。
ボールキヤッチの達人 ボールを上に投げ上げ、5回姿勢でキヤッチする。	1点…胸の前でキヤッチする 2点…頭の上でキヤッチする 3点…ジャンプして空中でキヤッチする 達人…背中でキヤッチする	・投げる方向を見て力を調整し投げる落点にすばやくボールの落点に入ること。
ボールはこびの達人 ボールを友だちと2人で手を使わずに運ぶ。	1点…おなかではさんで 2点…背中ではさんで 3点…頭ではさんで 達人…足ではさんで	ボールを少し押すようによじうに押すことで、ボールを少しお互いに体重をかけること。
動物歩きの達人 いろいろな動物にななつて、這いつく、歩く、はねるなどの動きをする。	1点…アヒル、カニ 2点…クマ、クロ 3点…アザラシ、イモムシ 達人…ウサギ、カンガルー	・タイミングよくはねたり、這いつたりする。 ・腕支持の感覚
ボールキヤッチの達人② ペアでボールを投げ合いいろいろな姿勢でキヤッチする。	1点…胸の前でキヤッチする 2点…頭の上でキヤッチする 3点…バス交換してからキヤッチする 達人…	あせらезнに相手がとりやすいやいボールを投げること。
バランスボールの達人 いろいろな姿勢でバランスボールに乗る。	1点…片足をついで 2点…両足をつかずに 3点…両手、両足をつかずに 達人…「正座」の姿勢で	背筋を見ないこと。 背筋を伸ばし、まっすぐに前を見ること。



運動の前みんなで読もう！

・ペアの友達がやっているときは、いつも
にうまいよ！
：うまくできないときは、ゆっくりやりましょ。
：何回もちゃんとせんして、できるようになります。
あきらめずにがんばろう！



ジャングルの達人

めざせ！達人

達人向かい合って
2人で

3点
点
さいごまで
(歌いながら)

はじめ～
さいごまで
2点
点
(ゆっくりと)

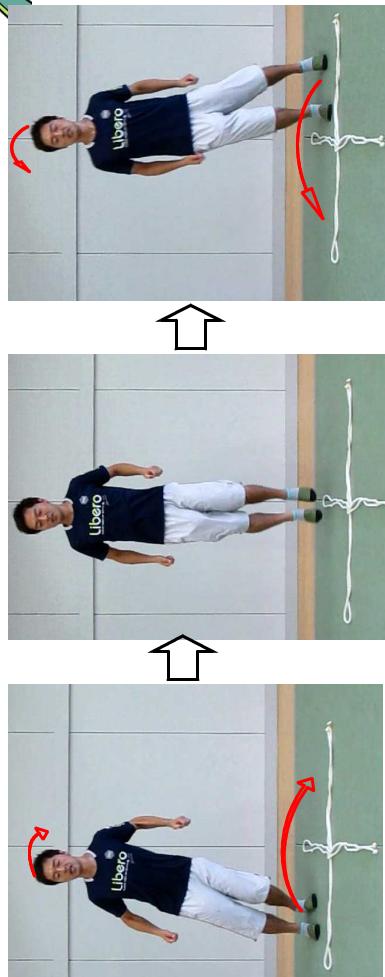
1点
「せんぱさ」まで
(ゆっくりと)

<動きをくふうするポイント>
・人数
・スピード
・ボールやフープを使って

達人になるためのコツはこれだ！



頭と足の位置に
注目！



動きができるたらシールをはろう。動きのコツやかんそうを書いておこう。

①	月	日	1点	2点	3点	くふさう	連人	くふさう	連人
②	月	日	1点	2点	3点	くふさう	連人	くふさう	連人
③	月	日	1点	2点	3点	くふさう	連人	くふさう	連人

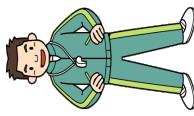


記録室



つなわたりの達人

平均台をいろいろなしせいで
わたります。
感覚が身に付く運動
バランスです。



運動の前にみんなで読もう！

- ・平均台をさいごまでわたりながら含めます。
- ・りょう手を広げてうまくバランスを取りましょう。

めざせ！達人

達人
どうやで向き
をかえる。

足の下で手をたたきながら。
3点

紅白玉を
またぎながら。
2点

はじからはじまで。
1点

く動きをくふうするポイント
・しゃい・玉の数
・向き
・〇〇しながら歩く

達人になるためのコツはこれだ！



りょう手を広
げて、バラン
スをとろう！

せなかをピー
ンヒのばしばし！



少しこおくを見る
つもりで！

- ＜動きのコツ＞
- ・手と足をリズムよく動かす。
 - ・体の中心に重心をおく感じで歩く。

動きができるシールをはろう。動きのコツやかんそうを書いておこう。

①	月	日	1点	2点	3点	くわ う	達人	3点	くわ う	達人	3点	くわ う	達人
②	月	日	1点	2点	3点	くわ う	達人	3点	くわ う	達人	3点	くわ う	達人
③	月	日	1点	2点	3点	くわ う	達人	3点	くわ う	達人	3点	くわ う	達人



記録室



人間の心

へいきんだいをいろいろなし
せいでわたります。
バランス感覚が身に付く運動
です。



(ア) 体のバランスをとる運動
・渡るなごみの動きで構成される運動

4年

めざせ！達人

とちゅうで向き
かがみる

3 足の下で手をたた 手をたたか

2 紅白玉を
またぎながら。

はじからはじまで。

＜動きをくふうするポイント＞
・ しゃせい ・ 玉の数 ・ 向き
・ ○○しながら歩く

りょう手を広げて、バランスをとろう！

せなかをピー
ンとのばして!

運動の行い方の説明は簡潔に！

①平均台をいろいろな姿勢で渡ります。
②最後まで渡れたからバランスをとりながら歩きましょう。
③両手をしまします。

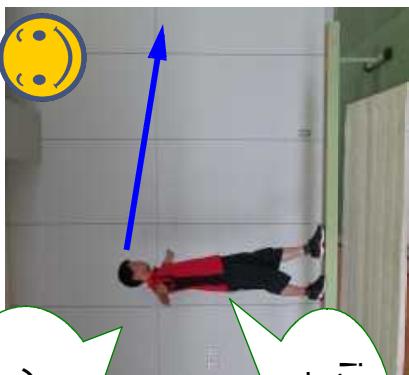
指導される先生方へ(ワシポイントアドバイス)

おさえておきたい動きのポイント

- ・平均台
＊数が少ない場合は、綱引き用の綱やロープなどでもできます。(高さはありませんが)

- ・マット
- ・紅白玉
- ・動きの工夫を引き出す道具（ボールなど）

達人になるためのコツはこれだ！



・手と足をリズムよく動かす。
・体の中心に重心をおく感じで歩く。

準備するもの・場の設定

- ・平均台
＊数が少ない場合は、綱引き用の綱やロープなどでもできます。(高さはありませんが)

- ・マット
- ・紅白玉
- ・動きの工夫を引き出す道具（ボールなど）

A cartoon illustration of a young boy with brown hair, wearing a blue t-shirt. He is looking upwards with a neutral expression. The drawing is simple and colorful.

背中をジニシと伸ばそう！

-
1

みんなの達人

めざせ！達人



運動の前にみんなで読もう！

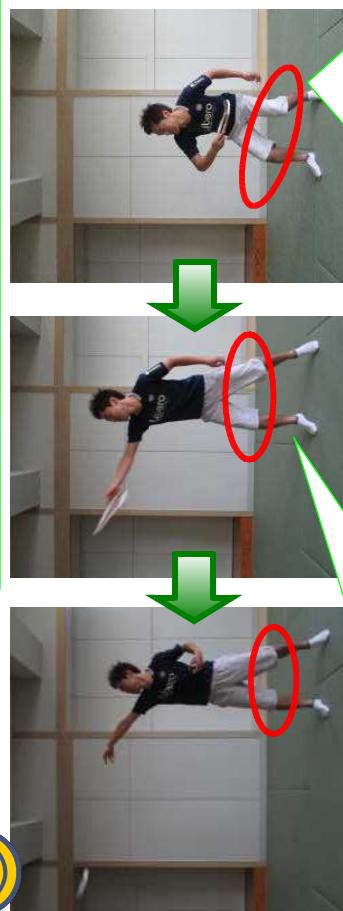
・新聞リングをおとさずにキャッチできたら
・新合格です。
・たせいつなことは「思いやり」です。あいてが
とりやすいようにふんわりとなげましょう。



ペアの友達と新聞リングを投げ
たりとつたりしります。相手にあわ
せて力を調整する力やたくみ
な動きが身につく運動です。



達人になるためのコツはこれだ！



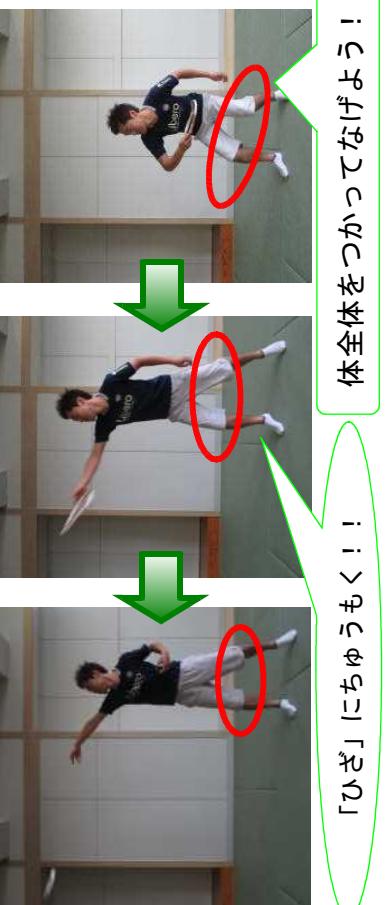
新聞リングの作り方



①

②

- ①新聞紙を2枚重ね、ナナメに巻きます。
- ②まるく形を整えて、布のガムテープでとめればできあがりです。



動きができるシールをはろう。動きのコツやかんそうを書いておこう。

①	月	日	1点	2点	3点	達人	くわう	くわう	くわう	くわう
②	月	日	1点	2点	3点	達人	くわう	くわう	くわう	くわう
③	月	日	1点	2点	3点	達人	くわう	くわう	くわう	くわう
④	月	日	1点	2点	3点	達人	くわう	くわう	くわう	くわう



記録室



あたまで
キャッチ
達人

足で
キャッチ

かた手で
キャッチ

りょう手で
キャッチ

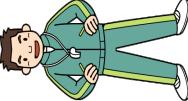
<動きをくふうするポイント>
・人数
・リングの数
・きより



指導要領上の位置付け・実施可能学年
(ウ)用具を操作する運動(遊び)
・用具を投げる、捕るなどの動きで構成される運動(遊び)

1年**2年****3年****4年**

ペアの友達と新聞リングを投げたりとったりします。相手にあわせて力を調整する力やたくみな動きが身に付く運動です。



新聞の遊び

めざせ！達人あたまで
キヤッチ

達人

足で
キヤッチ

3点

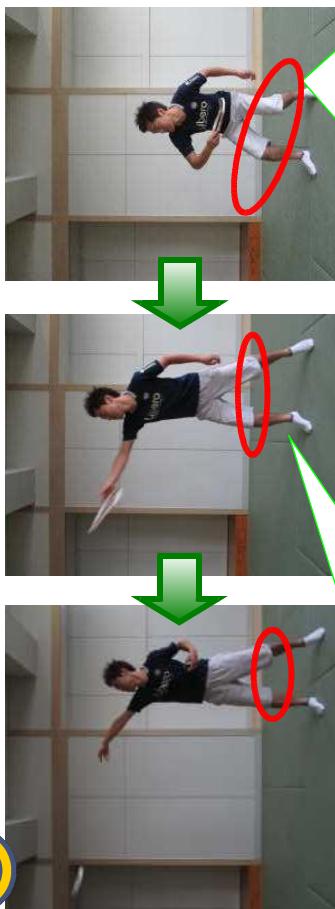
かた手で
キヤッチ

2点

りょう手で
キヤッチ

1点

動きをくふうするポイント>
・人数・リングの数
・きより

達人になるためのコツはこれだ！**新聞リングの作り方**

- ①新聞紙を2枚重ね、ナナメに巻きます。
- ②まるく形を整えて、布のガムテープでとめればできあがります。

指導される先生方へ(ワシポポイントアドバイス)**おさえておきたい動きのポイント****運動の行い方の説明は簡潔に！**

- ①ペアの友達と新聞リングを投げ合います。
- ②体のいろんな場所でキヤッチします。
- ③リングなどさす。たら合格です。
- ④相手がどうぞりやすいように、やさしくふんわり投げます。

手だけで投げずに、体全体を使つて投げよう！

ふんわり投げよう！



- ・新聞リング(人數分)
*作り方は上を見てください。

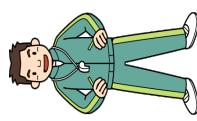
- ・2人の間の距離
→3~4メートルくらい
*子どもたちの実態に合わせて変えてください。



運動の前にみんなで読もう！

・ペアの友達と交代でやります。
・友達の動きをよく見て、動きのコツを教えてもらいましょう。

ボールを上に投げてから前転てします。
しばしばやい動きができるようになります。



まわってキッパ の達人

めざせ！達人

おりりをつかな
いでキヤッチ！

3点
どんなしせいでもいい
いからキヤッチ！

2点
落ちてきたボールを
りょう手でタッチ！

1点
落ちてきたボールを
かた手でタッチ！

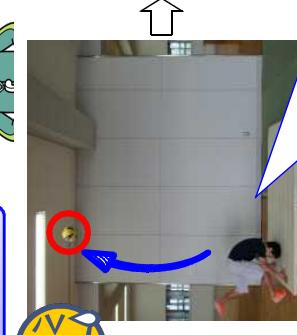
く動きをくふうするポイント>
・キヤッチする時のじせい
・ボールのしゅるい

達人になるためのコツはこれだ！



すばやく
前転！

真上じゃなくて、
少し前になげよう！



自分の真上（まうえ）に投げると、
どうなるかな？



あれ?
ボールはどこ？？



おうちでもやつてみよう

ボールを投げて、ちがう動き（手をたたく、ゆかをさわるなど）をしてからとるといふ運動をしてみましょう。
2つのちがう動きを同時にすると、すばやく動く練習になります。

①	月	日	1点	2点	3点	くふ う	達人	③	月	日	1点	2点	3点	くふ う	達人
②	月	日	1点	2点	3点	くふ う	達人	④	月	日	1点	2点	3点	くふ う	達人



記録室





指導要領上の位置付け・実施可能な学年
(才) 基本的な動きを組み合わせる運動
・用具を操作しながら移動するなどでの動きで構成される運動

3年 4年

ボールを上に投げてから前転をしちゃいます。
すばやい動きができるようになる運動です。



まわってキッタ の達人

めざせ！達人

おりりをつかな
いでキヤッチ！

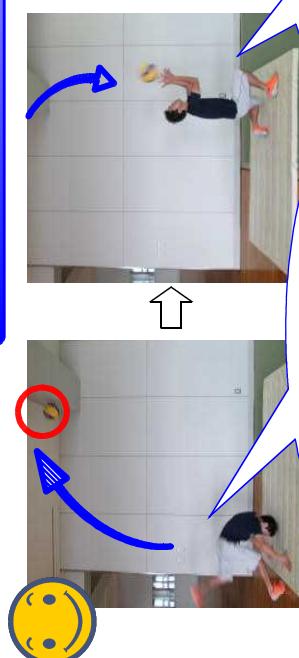
3点
どんなしせいでもいい
いからキヤッチ！

2点
落ちてきたボールを
りょう手でタッチ！

1点
かた手でタッチ！

く動きをくふうするポイント>
・キヤッチする時のしせい
・ボールのしゅるい

達人になるためのコツはこれだ！



真上じゃなくて、
少し前になげよう！

すばやく
前転！



あれ?
ボールはどこ？？

自分の真上（まうえ）に投げると、
どうなるかな？

指導される先生方へ(ワシポポイントアドバイス)

運動の行い方の説明は簡潔に！

- ① ボールを自分の前方へ高く投げ上げます。
- ② その後、すばやく前転をします。
- ③ 上から落ちてくるボールをキヤッチします。

おさえておきたい動きのポイント

「投げる」「回る」という2つの動作を同時に使うところ。「投げる」動きと「回る」動きとがあわせると、回転しながら落ちてくるボールをつかまえる感覚を持つことができます。



準備するもの・場の設定
・マット
(ペアで1枚またはグループで1枚)
・やわらかいボール

ななめ前の
方だね。

どこをねらってボールを投げると
いいですか？

よりよい動きを
引き出す発問

ステイクはこび

友達と協力して、手をつかわずにステイックをはこびます。相手に合わせて力を調整する力が身につきます。



めざせ！達人

足くびに
のせて
達人

3 点
あたまで
はさんで

2 点
おなかかとせなかで
はさんで

1 点
おなかで
はさんで

<動きをくふうするポイント>
・ステイックの数をきょうりをかえる。
・コースにしようがいぶつをおく。

達人になるためのコツはこれだ！



新聞ステイックの作り方

①



②



- ①新聞紙を3枚かさね、まるめていきます。
- ②布のガムテープで3カ所ほどめで、できあがります。

運動の前にみんなで読もう！

- ・体のいろいろなところにステイックをはさんで、コーンをしゅうしたり、手でさわったりしたらやさしくなります。
- ・ステイックをおどしたり、手でさわったりしたらやさしくなります。
- ・友達におわせることがたいせつです。



動き

ができます。動きのコツやかんそうを書いておこう。

①	月	日	1点	2点	3点	くふう う	3点	くふう う	3点	くふう う	3点	くふう う
②	月	日	1点	2点	3点	くふう う	3点	くふう う	3点	くふう う	3点	くふう う



記録室





指導要領上の位置付け・実施可能学年

(ウ)用具を操作する運動(遊び)
・用具を運ぶなどでの動きで構成される運動

4年

3年

2年

友達と協力して、手をつかわずにステイックをはこびます。相手に合わせて力を調整する力が身に付きります。



ステイックはこび 達人の達人

めざせ！達人

足くびに
のせて
達人あたまで
はさんで
3点おなかかとせなかで
はさんで
2点おなかで
はさんで
1点<動きをくふうするポイント>
・ステイックの数
・きょうりをかええる。
・コースにしようがいぶをおく。

達人になるためのコツはこれだ！



強くおしそぎると、「ステイック」がおれてしまふので、きをつけよう！
せーの。



運動の行い方の説明は簡潔に！

指導される先生方へ(ワシポポイントアドバイス)

おさえておきたい動きのポイント

コツは「ぼうを少しおすようにして、お互いに体重をかけてしまふと、ぼうが落ちてしまふ。自分で動いてしまふと、相手に合わせて相手に合います。せでちゅうどよい力を入れることが大切です。



ステイックを大切に運ぼう！



指導要領上の位置付け・実施可能学年

(ウ)用具を操作する運動(遊び)
・用具を運ぶなどでの動きで構成される運動

4年

3年

2年

新聞ステイックの作り方

①



②



- ①新聞紙を3枚かさね、まるめていきます。
②布のガムテープで3ヵ所ほどめで、できあがります。

準備するものの
・場の設定

・新聞ステイック(ペアの数)
*作り方は上を見てください。

・スタートからコーンまで
→5~8メートルくらい

*子どもの実態に合わせて
変えてください。

つながり人つながりじん

ボールでもちながら平均台へいきんだいをわたります。
バランス感覚かんくわくとたくさん動きが身に付く運動うんどうです。



運動の前にみんなで読もう！

・へいきん台をさいごまでわたれたらごうかくです。
・ボールをたたかずに、やさしくおすようになります。

めざせ！達人

ボールを
れんぞくで
つきながら。

3点
ボールを
つきながら。
(キャッチ)

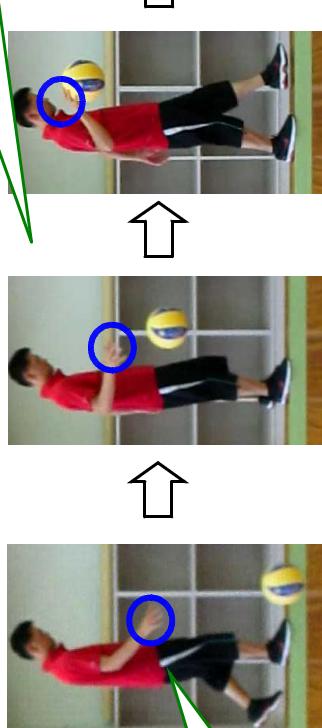
2点
ボールを
手にのせて。
(つでをのばす)

1点
ボールを
両手にかかえて

- <動きをくふうするポイント>
- ・ボールのしゅるい
- ・コースに紅白玉をおくなど

達人になるためのコツはこれだ！

手を少し上にひき、ボールを「むかえる」ようにする



不安定（ふあんてい）な場所で、ボールをじょうずにつくには、どうすればよいでしょうか？

手の高さに
ちゆうもく！

動きができるシールをはろう。動きのコツやかんそうを書いておこう。

①	月	日	1点	2点	3点	くふう う	達人	くふう う	3点	2点	1点	くふう う	達人	くふう う
②	月	日	1点	2点	3点	くふう う	達人	くふう う	3点	2点	1点	くふう う	達人	くふう う

③	月	日	1点	2点	3点	くふう う	達人	くふう う	3点	2点	1点	くふう う	達人	くふう う
④	月	日	1点	2点	3点	くふう う	達人	くふう う	3点	2点	1点	くふう う	達人	くふう う



記録室



おうちでもやつてみよう
まずは、ボールをつく運動うんどう（ドリブル）をたくさんしてみましよう。
なれてきたら、歩きながらドリブルするとか、台の上にあがつて高いところでドリブルをするのが、少しづつむずかしくしていきましょう。



3年
4年

ボールでもちながら平均台をわたります。
バランス感覚とくみな動きが身に付く運動です。



つなぎたり の達人

めざせ！達人

ボールを
れんぞくで
つきながら。

3点
ボールを
つきながら。
(キャラッチ)

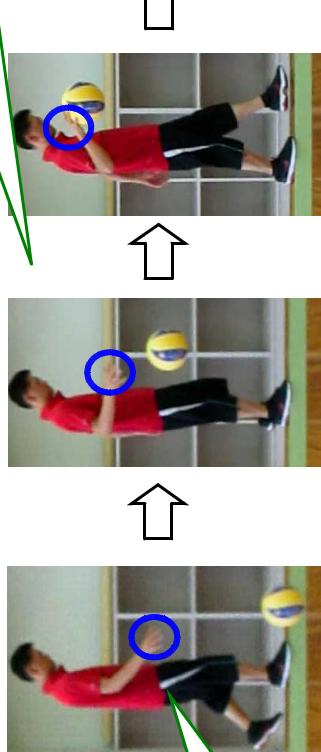
2点
ボールを
手にのせて。
(つでをのばす)

1点
ボールを
両手にかかえて

<動きをくふうするポイント>
・ボールのしゅるい
・コースに紅白玉をおくなど

達人になるためのコツはこれだ！

手を少し上にひき、ボールを「むかえる」ようにする



不安定（ふあんてい）な場所で、ボールをじょうずにつくには、どうすればよいでしょうか？

手の高さに
ちゆうもく！

運動の行い方の説明は簡潔に！
指導される先生方へ(ワソポイントアドバイス)

安全に実施するために・・・

- ①ボールをもつて平均台をわたります。
- ②最後まで渡れたら合格です。
- ③もし途中で落ちてしまふ。たらやや直し直しをします。
- ④一度体育館のロープの上で試してから、挑戦するといいですよ。

最初は低いところで
やってみよう！

ボールを
たたかない！

やさしく
おすように！



準備するもの
・場の設定

・平均台
*数が少ない場合は、綱引き用の縄やロープなどでもできます。(高さはありませんが)

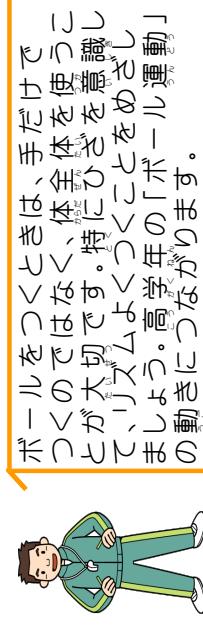
・よくはずむボール

「〇〇しながら△△する」のはとても難しいことですが、子どもたちにとつては、とても挑戦的な楽しい活動です。ただあまり夢中になりすぎてしまふと、けがをしてしまう危険も考えられます。最初は高くないところでやるなど、段階をふんで挑戦させるようにしましょう。



運動の前にみんなで読もう！

・ひざをまげたりのばしたりしながら、リズムよくつきましょう。
・ボールをたたかずに、やさしくおさすようになります。



ドリブルの達人

めざせ！達人

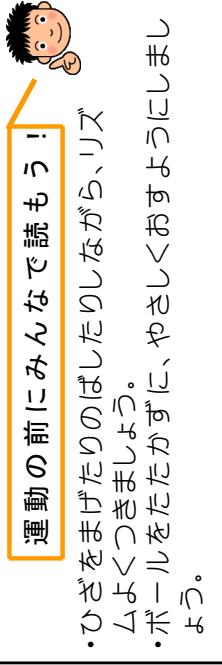
右手→せなか→
左手 *くりかえす
達人

3 点 右手、左手と
こうごにつく

2 点 かた手でつく

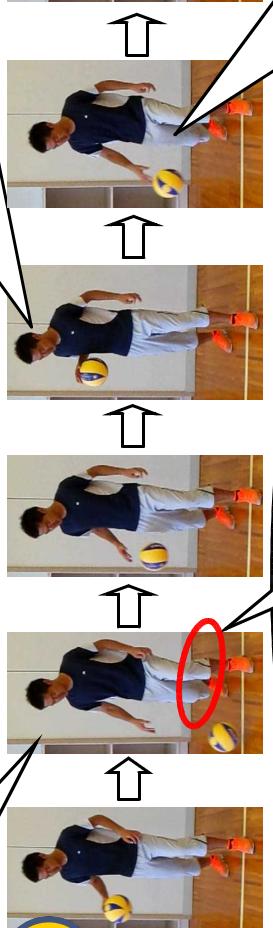
1 点 りょう手でつく

く動きを工夫するポイント>
・ボールのしゅるいをかえて
・友達とリズムをあわせて

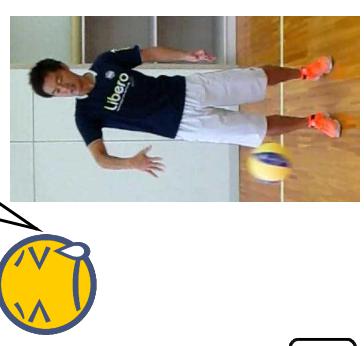


達人になるためのコツはこれだ！

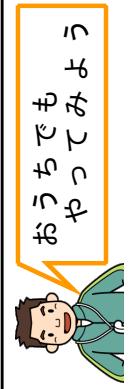
手を少し上に引き、ボールを「むかえる」ようにする



手の高さに
注目！



やさしくおさすようになる！



おうちでボールを使って遊ぶときは、道路のそばではやらないようにしましょう。
ボールのしゅるいをかえてやってみたり、3人や4人でタイミングをあわせてやってみたりしてもおもしろいね。

①	月	日	1点	2点	3点	くふう	くふう	くふう	くふう	くふう	くふう

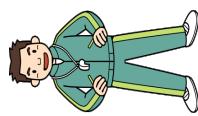


記録室



ドリブルの達人

ボールをつくときは、手だけで使うことを意識してください。特にひざと膝をめぐらして、リズムよくくつくなっています。



めざせ！達人

右手→せなか→
左手 *くりかえす
達人

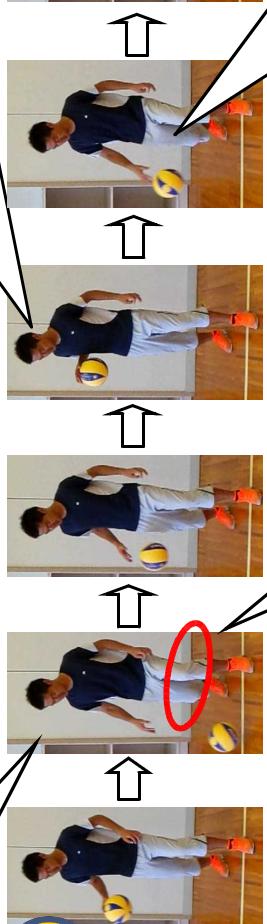
3 点
右 手、左 手
こ う ご に つ く

2 点
かた手でつく
りょう手でつく

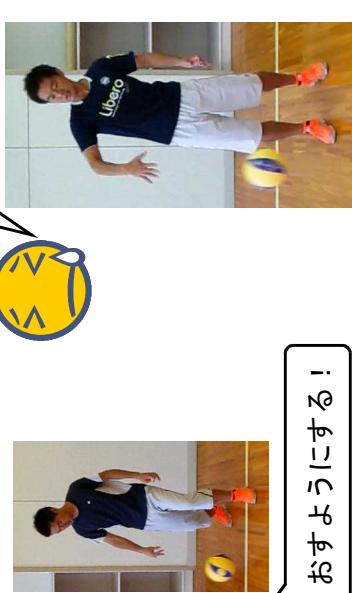
1 点
く 動 き を 工 夫 す る ポイント
・ボールのしゃるいをかえて
・友達とリズムをあわせて

達人になるためのコツはこれだ！

手を少し上に引き、ボールを「むかえる」ようにする



手の高さに
注目！



指導要領上の位置付け・実施可能学年

3年 4年

(ウ)用具を操作する運動(遊び)



準備するものの設定
・場の設定

よくはずむむボール(人数分)
*上の写真はソフトバレーボールを使っています。

・じゅうぶんな広さ

いろいろなボールで

指導される先生方へ(ワソボポイントアドバイス)

ボールを「むかえる」感覚を！

ドリブルをする時、ボールをたくさんよ
うにしてしまいます。上のように手を少し上に
引くよう身に付けて、ボールの勢いを吸収す
る感覚を身に付けてください。



ボールをたたかない！



運動の前にみんなで読もう！

- ・10回つづけてできたらこうかくです。
- ・わからなくなったら、ビデオを見て動きをかくにしめましょう。
- ・なわを手首でまわすことをいしきしめよう。



なわとびの達人

めざせ！達人

・足たたきとび
・横ふりとび
・前・後ろとび
・左・右とび
・かえじとび

3点

・前ふりとび
・横ふりとび
・前後左石とび
・左・右とび
・かえじとび

3点

・あやとび
・かんけんとび
・前後左右とび
・左・右とび
・前・後ろとび
・左・右とび
・かけ足とび

2点

・前とび
・後ろとび
・左・右とび
・かけ足とび

1点

<動きをくふうするポイント>
・回数　・時間

達人になるためのコツはこれだ！



わきをしめて・・・



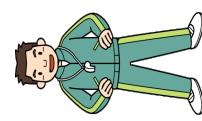
「なわ」の持ち方をおぼえよう！

なわを持つのではなくて、グリップの方を握る先で軽くにぎるようにします！



なわとびの達人

なわとびでいろいろなとび方をしましょ。いつもやつている「前とび」と「ほかにもいろいろなとび方をすることがあります。



めざせ！達人

・足たたきとび
・足くしんとび
・達人・かえしとび

3 点

・前ふりとび
・横ふりとび
・スキヤーとび
3 点

・あやとび
・けんげんとび
2 点

・前とび
・後ろとび
1 点

<動きを工夫するポイント>
・回数　・時間

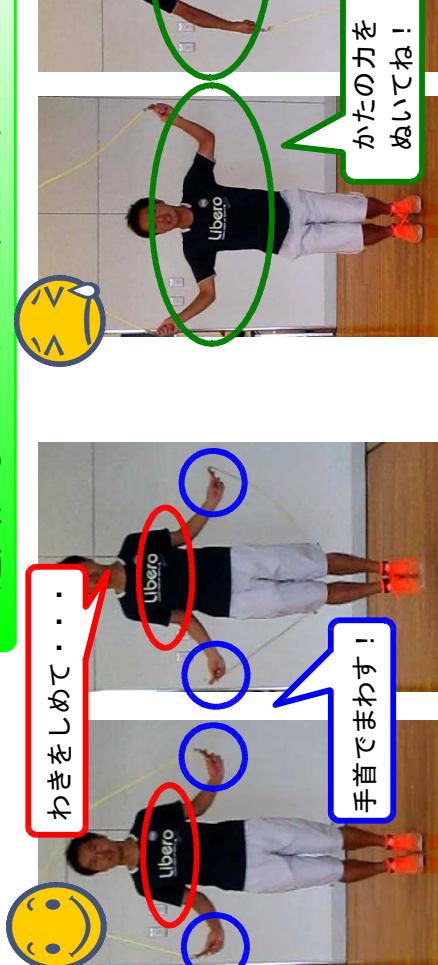
指導要領上の位置付け・実施可能学年
(ウ)用具を操作する運動(遊び)
・用具をくぐる、跳ぶなどでの動きで構成される運動

4年

3年

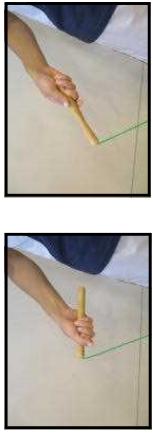
2年

達人になるためのコツはこれだ！



「なわ」の持ち方をおぼえよう！

なわを持つのではなく、グリップの先の方を握るで軽くするようにしますよう！



準備するもの・場の設定

・なわ(ロープ)
＊いろいろなロープがありますが、グリップの部分が長いものが回しやすいです。

・じゅうぶんな広さ



こんな練習も効果的です。
動きのコツを意識させるために…

指導される先生方へ(ワントピントアドバイス)

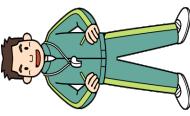
運動の行い方の説明は簡潔に！

- ①なわとびでいろいろな跳び方をします。
- ②10回続けて跳べたら合格です。
- ③わきを締め、手首で回すようにしますよ。
- ④友達とぶつからないように、周りをよく見てからはじめましょう。

わきをしめよう！

カタハラタケル

グループをころがして、くぐりぬけたり、とびこしたりする運動です。すばやい動きができるようになります。





運動の前にみんなで読もう！

- ・フープがたおれる前にキャッチできたら、
“うつかくです。
- ・友達とぶつからないように、きめられた方向にこ
ろがします。

運動の前にみんなで読もう！

- ・フープがたおれる前にキヤッチできたら、ごうかくです。
- ・友達とぶつからないように、きめられた方向にころがします。

めざせ！達人

逆回転にこころがす
達

ぐる＆ギャツチ

3 逆回転にころがす

七言律詩

前にころがす

く動きをくふうするポイント>
・回数(何回つづけてとべるか)
・人数(何人つづけてできるか)

達人になるためのコツはこれだ！

逆回転

20

The image consists of three vertically stacked photographs of a young boy playing basketball. In the top photo, he is jumping towards the hoop, with a red circle highlighting his right knee. In the middle photo, he is in mid-air, with a red circle highlighting his left knee. In the bottom photo, he is landing on the court, with a red circle highlighting his right knee. Each photo has a black arrow pointing upwards from the bottom right corner.

A boy in a blue shirt and light blue shorts is playing basketball on an outdoor court. He is dribbling the ball with his right hand. The court has a wooden floor and a metal fence in the background.

くるぞ…

のヨツやかんそ書き書いておこう。

手のひらでこするように、
やさしくころがそう！

6

① 月 日	1点	2点	3点	遅人	う	ふく	う
③ 月 日	1点	2点	3点	遅人	う	ふく	う



記録室



手首を上手に使えるようにすると、いろいろな運動が上手になります。

ボールやフリスビーを投げたり、手首を意識するようなことがあります。



指導要領上の位置付け・実施可能学年
(ウ)用具を操作する運動(遊び)
・用具を転がす・くぐるなどの動きで構成される運動

4年

3年

2年

フープをころがして、くぐりぬけたり、とびこしたりする運動です。すばやい動きができるようになります。



フープこころがひ の達人

めざせ！達人

逆回転に転がす
↓
達人 くぐる＆キャッチ

逆回転に転がす
↓
3点 シャンプ＆キャッチ

前に転がす
↓
2点 足入れ3回＆キャッチ

前に転がす
↓
1点 手たたき＆キャッチ

く動きをくふうするポイント>
・回数 (何回づけてとべるか)
・人数 (何人づけてできるか)



達人になるためのコツはこれだ！

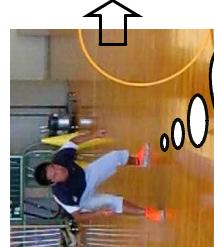
前にこころがすコツ



くぐる



↑



↑



↑



↑



↑



↑

手のひらでこするように、
やさしくこころがそう！

フープを立て
て…

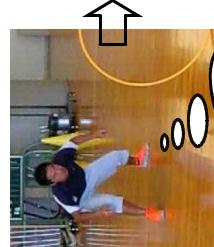
手首に注目！

くるぞ…

フープをつかまないで、
手のひらで
「こする」ように
転がしてみよう！



↑



↑



↑



↑



↑

手のひらでこするように、
やさしくこころがそう！

フープを立て
て…

手首に注目！

くるぞ…

フープをつかまないで、
手のひらで
「こする」ように
転がしてみよう！



・フーフープ(人數分)

・広い場所
＊全員が同じ向きに転がす」
や「元の場所に戻る時には端の方を通る」など、ルールを徹底してから始めましょう。



・フーフープ(人數分)

・広い場所
＊全員が同じ向きに転がす」
や「元の場所に戻る時には端の方を通る」など、ルールを徹底してから始めましょう。

指導される先生方へ(ワンドポイントアドバイス)

運動の行い方の説明は簡潔に！

①フープを転がした後、くぐつたりとんだりします。

②最後にキヤッヂできたら合格です。

③フープの転がし方は2種類あります。

○前転がし → フープが倒れないようにまっすぐに立てます。

→ねらった方向に後ろから押すようにして転がします。

○逆回転 → 手首をひねってフープに逆回転をかけます。

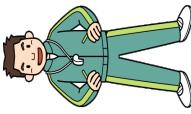
○強すぎても弱すぎてもうまくいかないので、何回もやりながら力加減を覚えましょう。



運動の前にみんなで読もう！

- ・10かいつづけてまわせたらごうかくです。
- ・まわしはじめがたいせつです。いきおいをつけ
て、まわしはじめましょう。

フーフープを体のいろいろなと
ころでまわします。
器具用さやバランス感覚が身に付
く運動です。



フーフープまわし達人

めさせ！ 達人

達人 「かけ足」で
まわす

「こし」で
まわす

「うで」で
まわす

「なわとび」
のように
まわす

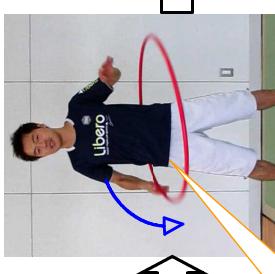
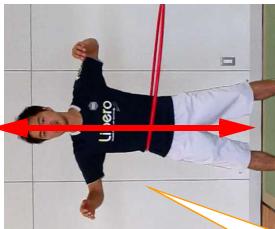
- ・動きをくふうするポイントト
・フープの数・せい
・まわすばしばしょ

3点



いきおいをつけて、
まわす！

達人になるためのコツはこれだ！

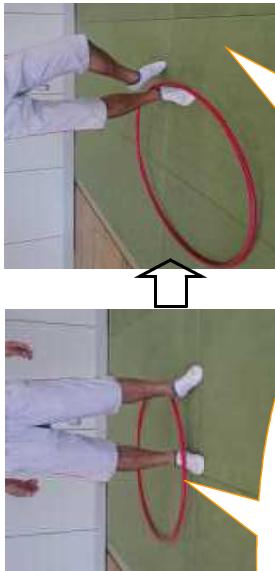


体のじくは、
まっすぐ！



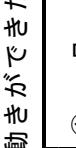
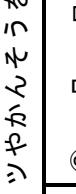
フープを足の甲（こ
う）にのせて・・・

達人



反対の足で
チヨン！

おうちでも
やってみよう



動きができます

から

うれしい

よ

う

う

う

う

う

う

う

う

う

う

う

う

う

う

う

う

う

う

う

う

う

う

う

う

う

う

う

う

う

う

う

う

う

う

う

う

う

う

う

う

う

う

う

う

う

う

う

う

う

う

う

う

う

う

う

う

う

う

う

う

う

う

う

う

う

う

う

う

う

う

う

う

う

う

う

う

う

う

う

う

う

う

う

う

う

う

う

う

う

う

う

う

う

う

う

う

う

う

う

う

う

う

う

う

う

う

う

う

う

う

う

う

う

う

う

う

う

う

う

う

う

う

う

う

う

う

う

う

う

う

う

う

う

う

う

う

う

う

う

う

う

う

う

う

う

う

う

う

う

う

う

う

う

う

う

う

う

う

う

う

う

う

う

う

う

う

う

う

う

う

う

う

う

う

う

う

う

う

う

う

う

う

う

う

う

う

う

う

う

う

う

う

う

う

う

う

う

う

う

う

う

う

う

う

う

う

う

う

う

う

う

う

う

う

う

う

う

う

う

う

う

う

う

う

う

う

う

う

う

う

う

う

う

う

う

う

う

う

う

う

う

う

う

う

う

う

う

う

う

う

う

う

う

う

う

う

う



指導要領上の位置付け・実施可能学年

(ウ)用具を操作する運動(遊び)
・用具を回すなどの動きで構成される運動

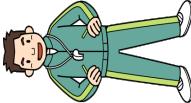
4年

3年

2年

1年

フープを体のいろいろなところでまわします。
器用さやバランス感覚が身に付く運動です。



フープまわり達人

めざせ！達人

達人
「かけ足」で
まわす

3点
「こし」で
まわす

2点
「うで」で
まわす

1点
「なわとび」
のよう
に
まわす

<動きをくふうするポイント>
・フープの数　・せい
・まわすばしょ

3点



達人になるためのコツはこれだ！



いきおいをつけて、
まわす！

フープを足の甲（こ
う）にのせて・・・

反対の足で
チヨン！

達人



まわしはじめる
大切だよ！

1年

2年

3年

4年

運動の行い方の説明は簡潔に！

さらに動きの工夫を！

手のひら

ひざ

など

場所を

がらり

など

姿勢を

まわす

など

大きさ

など

大きさ

など

大きさ

など

大きさ

など

大きさ

など



①体のいろいろなところでフープをまわします。

②10回連続でまわせたら合格です。

③コツは「回し始め」と「体の軸」です。

・回し始めは、勢いをつけまします。

・体を前後左右に大きく動かすようにしまます。

④コツがつかめると簡単にできるようになります。あきらめないでがんばりましょう。

準備するもの
・フラフープ(人數分)

・場の設定

*大きさの違うフラフープがあれば、体の大きさに合わせて子どもたちに選ばせるとよいでしょう。

・

・

・

・

・

・

・

・

・

・

・

・

・

・

・

・

・

・

・

・

・

・

・

・

・

・

・

・

・

・

・

・

・

・

・

・

・

・

・

・

・

・

・

・

・

・

・

・

・

・

・

・

・

・

・

・

・

・

・

・

・

・

・

・

・

・

・

・

・

・

・

・

・

・

・

・

・

・

・

・

・

・

・

・

・

・

・

・

・

・

・

・

・

・

・

・

・

・

・

・

・

・

・

・

・

・

・

・

・

・

・

・

・

・

・

・

・

・

・

・

・

・

・

・

・

・

・

・

・

・

・

・

・

・

・

・

・

・

・

・

・

・

・

・

・

・

・

・

・

姿勢を変えてみたら？

姿勢を

まわす

など

大きさ

など

ピアノひびき人

ペアの友達と横にならんでなわとびをしらせます。友達がから動いたり、どちらようせんをする力がみります。



運動の前にみんなで読もう！

- ・10回続けてとべたら合格です。
- ・友達とびつからないように、まわりをよく見てやりましょう。
- ・なんかもちょうせんしていると、できるようになります。あきらめないでがんばりましょう。

めざせ！達人

なわ1本
&
達人 アウト&イン

なわ2本
&
3点 点 りんごヒップル

なわ2本
&
2点 点 前とび

なわ1本
&
1点 点 前とび

<動きを工夫するポイント>
・人数、回数をふやして
・向きをかえて

達人になるためのコツはこれだ！



B

B

A

A

B

B

A

A

B

B

A

A

B

B

A

A

B

B

A

A

B

B

A

A

B

B

A

A

B

B

A

A

B

B

A

A

B

B

A

A

B

B

A

A

B

B

A

A

B

B

A

A

B

B

A

A

B

B

A

A

B

B

A

A

B

B

A

A

B

B

A

A

B

B

A

A

B

B

A

A

B

B

A

A

B

B

A

A

B

B

A

A

B

B

A

A

B

B

A

A

B

B

A

A

B

B

A

A

B

B

A

A

B

B

A

A

B

B

A

A

B

B

A

A

B

B

A

A

B

B

A

A

B

B

A

A

B

B

A

A

B

B

A

A

B

B

A

A

B

B

A

A

B

B

A

A

B

B

A

A

B

B

A

A

B

B

A

A

B

B

A

A

B

B

A

A

B

B

A

A

B

B

A

A

B

B

A

A

B

B

A

A

B

B

A

A

B

B

A

A

B

B

A

A

B

B

A

A

B

B

A

A

B

B

A

A

B

B

A

A

B

B

A

A

B

B

A

A

B

B

A

A

B

B

A

A

B

B

A

A

B

B

A

A

B

B

A

A

B

B

A

A

B

B

A

A

B

B

A

A

B

B

A

A

B

B

A

A

B

B

A

A

B

B

A

A

B

B

A

A

B

B

A

A

B

B

A

A



指導要領上の位置付け・実施可能学年

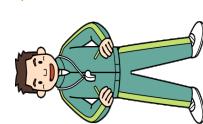
(ウ)用具を操作する運動(遊び)

・用具をくぐる、跳ぶなどでの動きで構成される運動

4年

3年

2年



めざせ！達人

なわ1本
&
アウト&イン

達人

なわ2本
&
りんごヒップル

3点

なわ2本
&
前とび

2点

なわ1本
&
前とび

1点

＜動きを工夫するポイント＞
・人数、回数をふやして
・向きをかえて

達人になるためのコツはこれだ！

B

B

B

A

A

A

B

相手をとばせる

2人ともとぶ



アウト&イン
は、リズムが
大切！

2人でとぶとき
は、なるべく2人
がくつつくととび
やすいよ！

動きの工夫

「2点」の動きは、ペアで行うだけでもなく、人数どなわを増やして行うことで全員で感動でなれます。クラス全員で跳べたら感動でなれます。

手首でまわそう！



B

B

B

A

A

A

B

頭の中でこのリズムを言いながら
やるといいよ！

Aの人→○○○×○○○
Bの人→○×○○○×○○

×

○

→ジャンプする
→ジャンプしない

まずは「なわ」の持ち方を教えてよう！

なわを握つ時に、子どもたちは手のひらで強く握ります。柄全體の先のうに教えます。



指導される先生方へ(ワソボイントアドバイス)

準備するもの・場の設定

・なわ(ロープ)
＊いろいろなロープがありますが、グリップの部分が長いものが回しやすいです。

・じゅうぶんな広さ