

指導資料「動きの達人」の使い方

小学校体づくり運動 低・中学年「多様な動きをつくる運動（遊び）」

1 指導資料「動きの達人」について

- 資料作成にあたって
 体づくり運動の中に位置付けられている「多様な動きをつくる運動（遊び）」は、子どもたちが様々な楽しさを感じながら、基本的な動きを総合的に身に付けることをねらいとしています。そして、この時期に様々な体の基本的な動きを身に付けておくことは、他の運動領域の技能の向上や将来の体力向上にもつながっていきと考えることができます。
 そこで、子どもたちが体育授業に夢中になって取り組む、楽しく運動しながら多様な動きを身に付けられるようなしなやかな動きを取り入れた教材を考案し、それを活用した授業実践例を作成しました。作成にあたっては、体育の専門性がなくても、指導内容や指導のポイントがわかりやすい資料を目指しました。

- 指導資料「動きの達人」とは
 指導資料「動きの達人」は、児童が楽しく運動しながら、多様な動きを身に付けることを目指した指導資料です。また、運動（遊び）で取り上げる様々な運動遊びに「動きの達人」を取り入れ、16種類の運動遊び「○○○の達人」を作りました（右図）。そして、それを支える3つの柱として「達人カード」「教師用指導カード」「動画資料」を作成しました。また、「授業での活用例」として、2年生と4年生の実践例を完成しました。これらをまとめたものが、指導資料『動きの達人』です。

- 「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得点もたまるような設定をすることです。得点は四段階で、得点もたまりやすい順に、1点→2点→3点→達人の順に、徐々に動きの難易度を上げていくことができます。「1点…なわとびの達人」例えば「フープまわしの達人」では、「3点…腰で回す」「達人…足で回す」「2点…腕で回す」「3点…腰で回す」「達人…足で回す」など、児童が、簡単すぎず難しくすぎず、少しがんばればできそうと思えるような設定をしました。

2 教材の内容

- 16種類の運動遊び「○○○の達人」を支える3つの柱

写真や吹き出しにより、動きのコツが分かりやすい！

動きの達人～動画資料～

動画資料

得点をクリックすると、その動きを見られる。指導に役立つ！

16種類の運動遊びそれぞれについて、この3つの資料があります。

具体的なアドバイスにより、指導のポイントが分かりやすい！

教師用指導カード

動きの達人～動画資料～

動画資料

得点をクリックすると、その動きを見られる。指導に役立つ！

- 授業での活用例 ～2年生と4年生の実践例を作成しました～

- 単元計画
 まず、教師が16種類の運動遊びの中から児童の発達段階等を考慮して4つを選ばす。そしてそれを単元計画の中にあらわして授業を展開するという形になっています。単元前半は「一つ一つの動きをじっくりと経験し、運動する時間」、単元後半は「身に付けた動きをたくさん経験しながら、動きを工夫したりもう一度やってみたい動きを選んで運動したりする時間」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、子どもたちにとっては学習の流れがわかりやすくなります。また、教師にとっても指導しやすくなっています。

- 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う上でポイントとなる場面でのシナリオを載せました。また、学習の流れに沿った画像を載せ、授業のイメージをもちやすくなるようにしました。

シナリオは、実際の授業場面を想定し、例えば「本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

まず、一覧表を見て、16種類の運動遊びの中から4つを選びます。

運動の内容や動きのコツ、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。

単元計画、評価計画、1時間ごとの展開例を確認し、授業のイメージがきたらスタートです。

拡大掲示資料を印刷します。

「動きの達人」になるために、こんな気持ちで運動しよう！（やくそく）

「動きの達人」になるために、こんな気持ちで運動しよう！（やくそく）

拡大掲示資料を印刷します。

グループやペアの編成

4 グループ編成について

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、配慮を要する児童などを考慮して、教師が意図的に編成するようにしましょう。

マネジメントの時間を短縮し、運動学習時間を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、グループ内での固定ペアを組んでおきましょう。

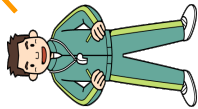
「動きの得点化」を取り入れた運動（遊び）一覧表

運動（遊び）とその内容	動きの得点化	児童につかませたい動きのコツ	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）		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	3年 4年
つなわたりの達人① 平均台をいろいろな姿勢で渡る。		1点…はじめははじめて歩く 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…歩いていく途中で向きを変える	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	1年 2年 3年 4年
まわってキャッチの達人 ボールを上投げてから前転をし、落ちてきたボールをキャッチする。		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…おしりをつかなくてキャッチする	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…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	3年 4年
つなわたりの達人② ボールを持つ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	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→…	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	2年 3年 4年

「動きの得点化」を取り入れた運動（遊び）一覧表

運動（遊び）とその内容	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 フラフープを転がし、転がっている間にくぐりぬけたり飛び越したりする。		1点…前に転がす→手を叩く&キヤッチ 2点…前に転がす→足入れ3回&キヤッチ 3点…逆回転に転がす→ジャンプ&キヤッチ 達人…逆回転に転がす→くぐる&キヤッチ	2年 3年 4年
フープまわしの達人 フラフープを体のいろいろな場所ですす。		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	1年 2年 3年 4年
ペアなわとびの達人 友達と横に並んで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「りんごととアップル」をする 達人…なわ1本で「アウト&イン」をする	2年 3年 4年
ボールキヤッチの達人 ボールを上投ぎに投げ上げ、5回手を叩いたあと、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…ジャンプして空中でキヤッチする 達人…背中キヤッチする	1年 2年 3年 4年
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	1年 2年 3年 4年
動物歩き いろいろな動物になつて、這う、歩く、はねるなどの動きをする。		1点…アヒル、カニ 2点…クマ、クモ 3点…アザラシ、イモムシ 達人…ウサギ、カンガルー	1年 2年 3年 4年
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…ジャンプして空中でキヤッチする 達人…パス交換してからキヤッチする	1年 2年 3年 4年
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…片足をついて 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	3年 4年

ジャンプの達人



「あんたがたどこさ」を歌いながら、リズムよく両足でジャンプします。「さ」のところだけは、前後にジャンプします。
器用さ、バランス感覚が身に付く運動です。



運動の前にみんなで読もう！

- ペアの友達がやっているときは、いつしよにうたいましょう。
- うまくできないときは、ゆっくりやりましょう。
- 何回もちようせんしている、できるようになります。あきらめずにがんばろう！



めざせ！達人

達 2人で
人向かい合って

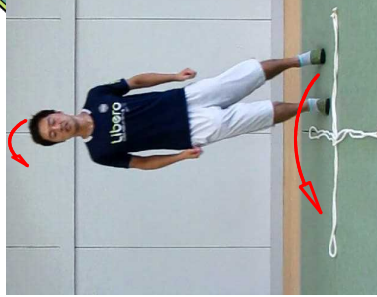
3 はじめ～
さいごまで
点 (歌いながら)

2 はじめ～
さいごまで
点 (ゆつくりと)

1 はじめ～
点「せんばさ」まで
(ゆつくりと)

<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！

頭の位置はほとんど変わらないよ。
おへそから下をふるよう
にジャンプしよう！

動きができたならシールをはろう。動きのコツやかんそうを書いておこう。



記録室



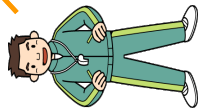
①	月	日	1点	2点	3点	達人	くふう	③	月	日	1点	2点	3点	達人	くふう
②	月	日	1点	2点	3点	達人	くふう	④	月	日	1点	2点	3点	達人	くふう

おうちでも
やってみよう



ロープがなくても、地面に線を引くだけで、いつでもどこでもできる運動です。
おうちの人もみんな知っている歌なので、家族でやってみてね。

ジャンプの達人



「あんたがたどこさ」を歌いながら、リズムよく両足でジャンプします。「さ」のところだけは、前後にジャンプします。
器用さ、バランス感覚が身に付く運動です。

指導要領上の位置付け・実施可能学年

(イ)体を移動する運動(遊び)

・跳び、はねるなどの動きで構成される運動(遊び)

3年

4年



めざせ！達人

達 2人で
人向かい合って

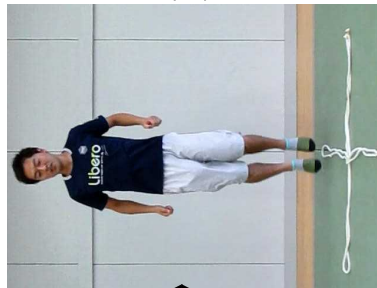
3 はじめ～
点 さいごまで
(歌いながら)

2 はじめ～
点 さいごまで
(ゆっくりと)

1 はじめ～
点 「せんばさ」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！

頭の位置はほとんど変わらないよ。
おへそから下をふるように
ジャンプしよう！

指導される先生方へ(ワンポイントアドバイス)

運動の行い方の説明は簡潔に！

- ① ロープを「+」の形にして、床に置きます。
- ② やる人は、はじめに左手前に立ちます。
- ③ 「あんたがたどこさ」の歌に合わせて、両足で左右にジャンプします。
- ④ ただし「さ」のところだけは、前後にジャンプします。
- ⑤ ペアの友達と交代で挑戦します。最初のうちはゆっくりと挑戦し、慣れたらだんだん速くしましょう！

おさえおきたい動きのポイント

ジャンプは、ひざをやわらかく使うことを教えましょう。これはいろいろなポーズの基本です。
リズムよく連続でジャンプするためには、下半身のリードでおへそから下をふる、ようなつもうででジャンプするよう声をかけましょう。

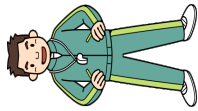
おへそから下をふるように
ジャンプしよう！



準備するもの
・ 場の設定

- ・ 2メートルくらいのロープ (ペアの数)
- ・ ロープがなくても、体育館にある様々なラインなどで代用できます。
- ・ 歌詞を拡大した紙
- ・ 歌を知らない子どもでもいますが、楽しいのですぐに覚えられます。

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。
バランス感覚が身に付く運動
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れたら合格です。
- ・りょう手を広げてうまくバランスをとります。

めざせ！達人

1 点
とちゅうで向き
をあげる。

2 点
足の下で手をたた
きながら。

3 点
紅白玉を
またぎながら。

4 点
はじからはじまで。

<動きをくふうするポイント>
・しせい ・玉の数 ・向き
・OO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
ンとのばして！



少しとおくを見る
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	達人	くふう	③	月	日	1点	2点	3点	達人	くふう
②	月	日	1点	2点	3点	達人	くふう	④	月	日	1点	2点	3点	達人	くふう



記録室

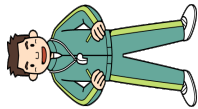


おうちでも
やってみよう

目をつぶって片足でバ
ランスをとります。何秒立って
いられるかな？

校庭や公園にあるタイヤ
をわたり、石の上にある
いたりしてみるのもおもしろ
いね。

つなわたりの達人



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



指導要領上の位置付け・実施可能学年

(ア)体のバランスをとる運動
・渡るなどの動きで構成される運動

3年

4年

めざせ！達人

1 点
とちゆうで向き
をかえる。

2 点
足の下で手をたた
きながら。

3 点
紅白玉を
またぎながら。

4 点
はじからはじまで。

<動きをくふうするポイント>
・しせい ・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
ンとのばして！



少しとおくを見る
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。

指導される先生方へ(ワンポイントアドバイス)

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最後まで渡れたら合格です。
- ③両手を広げてバランスをとります。りながら歩きます。

場の工夫

平均台が少ないと待ち時間が長くなっ
てしまいます。綱引き用の「綱」や長縄
のロープなども使えます。

おさええておきたい動きのポイント

目線が高すぎると怖いし、目線が下が
りすぎると安定しません。姿勢をよくし
て、視野を広く保つのがよいというこ
とに気づかせたいです。

背中をピーンと伸ばそう！



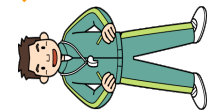
準備するもの
・場の設定



- ・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)
- ・マット
- ・紅白玉
- ・動きの工夫を引き出す道具(ボールなど)



ペアの友達と新聞リングを投げたりとしたりします。相手に合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。



運動の前にみんなであーう！！



- **新**聞リングをおとさずにキヤッチできたら合格です。
- **た**いせい つなことは「悪いやり」です。あいてがとりやすいようにぶんわりとなげましょう。

めざせ！達人

達人
あたまで
キヤッ子

3 点
足で
キヤッチ

2 点

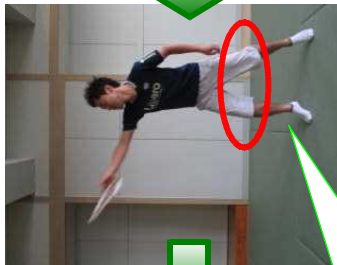
卓 1

・人数 ・リングの数

達人になるためのコツはこれだ！



「ひざ」にちゆうもく!!



体全体をつかってなげよう!!



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。

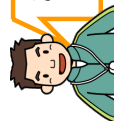
①	月	日	1点	2点	3点	連入	くふう
②	月	日	1点	2点	3点	連入	くふう
③	月	日	1点	2点	3点	連入	くふう
④	月	日	1点	2点	3点	連入	くふう



記録室



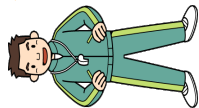
うやってみよう
うちでも



新聞リングは、おうちでも
すぐに作れます。家族でやっ
てみてね。

い。
*作り方は上を見てくださ

ねなげの達人



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。

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

めざせ！達人

達人

あたまで
キャッチ

3点

足で
キャッチ

2点

かた手で
キャッチ

1点

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



達人になるためのコツはこれだ！



「ひざ」にちゅうもく！！

体全体をつかって投げよう！

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。

指導される先生方へ(ワンポイントアドバイス)

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ャッチします。
- ③リングをおとさずに2人が連続でとれたら合格です。
- ④相手がとりやすいように、やさしくふんわりと投げるのが大切です。

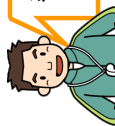
ふんわり投げよう！



おさえとおきたい動きのポイント

手だけで投げるのではなく、体全体で投げることを意識させましょう。そのために大切なのが「膝」です。

手だけで投げずに、体全体を使って投げよう！



準備するもの
・場の設定

・新聞リング(人数分)

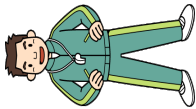
・作り方は上を見てください。

・2人の間の距離

→3～4メートルくらい

・子どもの実態に合わせて変えてください。

まわってキャッチの達人



ボールを上投げてから前転をし、落ちてきたボールをキャッチします。
すばやい動きができるようになる運動です。



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、動きのコツを教えあいましょう。

めざせ！達人

3 達 人
おしりをつか
ないでキャッチ！

3 点
どんなせいで
いからキャッチ！

2 点
落ちてきたボ
ールより手
でタッチ！

1 点
落ちてきたボ
ールかた手
でタッチ！

<動きをくふうするポイント>
・キャ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！

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？

動きができ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	達人	くふう	③	月	日	1点	2点	3点	達人	くふう
②	月	日	1点	2点	3点	達人	くふう	④	月	日	1点	2点	3点	達人	くふう



記録室

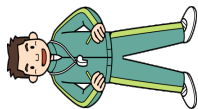


おうちでもやってみよう

ボールを投げて、ちがう動き（手をたく、ゆかをさわるなど）をしてからという運動をしてみよう。

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。

まわってキャッチの達人



ボールを上に向けてから前転をし、落ちてきたボールをキャッチします。すばやい動きができるようになる運動です。

指導要領上の位置付け・実施可能学年

3年

4年

(オ) 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の動きで構成される運動

めざせ！達人

1 達 人
おしりをつか
ないでキャッチ！

2 点
どんなしでい
でもいからキャッチ！

3 点
落ちてきたボールを
りよう手でタッチ！

4 点
落ちてきたボールを
かた手でタッチ！

<動きをくふうするポイント>
・キャッチする時のしせい
・ボールのしゆい

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！



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？

指導される先生方へ（ワン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ャッチしましょう。

おさえ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「投げる」動作と「回る」動作を別々に練習して感覚をつかませるという方法も考えられます。

よりよい動きを
引き出す質問

どこをねらってボールを投げると
いいですか？

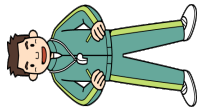
ななめ前の
方だね。



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
- ・いろいろな種類のボール

スティックはこびの達人



友達と協力して、手をつかわずにスティックをはこびます。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ィックをはさんで、コーンをしゅうしてからゴールします。
- スティックをおとしたり、手でさわったりしたらやりなおります。
- 友達にあわせることがたいせつです。

めざせ！達人

3 点
達人
足くびに
のせて

2 点
あたまで
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>
・スティックの数 ・きよりをかえる。
・コースにしようがいづをおく。



強くおしすぎると、「スティック」がおおれちゃうので、きをつけよう！

せーの。



達人になるためのコツはこれだ！



新聞スティックの作り方

①



- 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カ所とめて、できあがりです。

②



動きができたならシールをはろう。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	達人	くふう	③	月	日	1点	2点	3点	達人	くふう
②	月	日	1点	2点	3点	達人	くふう	④	月	日	1点	2点	3点	達人	くふう



記録室

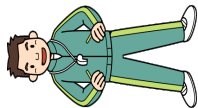


おうちでも
やってみよう



新聞スティックは、おうちでもすぐに作れます。家族でやってみてね。
自分より体の大きい人や小さい人など、いろいろなたんとやってみるとたのしいですよ。

ステイックはこびの達人



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)

・用具を運ぶなどの動きで構成される運動

2年

3年

4年

めざせ！達人

達人

足くびに
のせて

3点

あたまで
はさんで

2点

おなかとせなかで
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・きよりをかえる。
・コースにしようがいづつをおく。



達人になるためのコツはこれだ！

強くおしすぎると、「ステイック」がおおれてしまうので、きをつけよう！

せーの。

おでこに
集中！



新聞スティックの作り方

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カ所とめて、できあがりです。

指導される先生方へ(ワンポイントアドバイス)

運動の行い方の説明は簡潔に！

①体のいろいろなところにスティックをはさんで運びます。
②コーンを1周してゴールできたら合格です。
③手を使ったり、スティックが折れたりしないようにしましょう。
④もし途中で手を使ったり、スティックを落としたりしたら、最初からやり直しましょう。

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ること」です。自分勝手に動いてしまうと、ぼうが落ちてしまいます。相手に合わせてちょうどよい力を入れることが大切です。

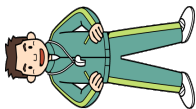
スティックを大切に運ぼう！



準備するもの
・場の設定

・新聞スティック(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。

つなわたり の達人②



ボールでもちながら平均台をわたります。
バランス感覚とたくさん動きが身に付く運動です。

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しましょう。

めざせ！達人

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。
(うでをのばす)

1点

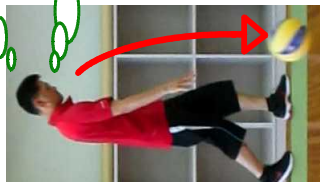
ボールを
両手にかかえて

<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



ボールを
たたかかない！

やさしく
おすように！

手の高さに
ちゅうもく！

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？

動きができたならシールをはろう。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	達人	くふう	③	月	日	1点	2点	3点	達人	くふう
②	月	日	1点	2点	3点	達人	くふう	④	月	日	1点	2点	3点	達人	くふう



記録室



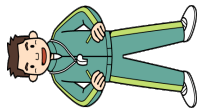
おうちでも
やってみよう



まずは、ボールをつく運動（ドリブル）をたくさんしてみよう。

なれてきたら、歩きながらドリブルするとか、台の上にあがって高いところでドリブルをするとか、少しずつむずかしくしていきましょう。

つなわたり の達人②



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

指導要領上の位置付け・実施可能学年

3年

4年

(オ) 基本的な動きを組み合わせる運動
・ バランスをとりながら移動するなどの動きで構成される運動

めざせ！達人

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。
(うでをのばす)

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
ちゅうもく！



ボールを
たたかない！

やさしく
おすように！

指導される先生方へ（ワンポイントアドバイス）

運動の行い方の説明は簡潔に！

- ① ボールをもっ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ったり、最初からやり直しをしましょ。
- ④ 一度体育館のラインや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
やってみよう！

安全に実施するために・・・

「〇〇しながら△△する」のはとても
難しいことですが、子どもたちにとっ
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っ
と、けがをしてしまう危険も考えられま
す。最初は高くなくところをやするなど、
段階をふんで挑戦させるようにしまし
う。



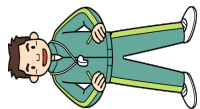
準備するもの
・ 場の設定

・ 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）

・ よくはすむボール

ドリブルの達人



ボールをつくときは、手だけでつくるのではなく、体全体を使うことが大切です。特にひざを意識して、リズムよくつくことをめざしましょう。高学年の「ボール運動」の動きにつながります。



運動の前にみんなで読もう！

- ひざをまげだ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、やさしくおすようにしましょう。

めざせ！達人

右手→せなか→左手
* くりがえす

達人

3 右手、左手と
こうごにつく

2 かた手でつく

1 りょう手でつく

<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！



ボールをたたかれないこと！！



やさしくおすようにする！

ひざを少し上げよう！

動きができたらしールをはろう。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	くふう	③	月	日	1点	2点	3点	達人	くふう
②	月	日	1点	2点	3点	達人	くふう	④	月	日	1点	2点	3点	達人	くふう



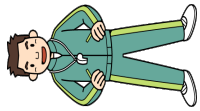
記録室



おうちでもやってみよう

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。

ドリブルの達人



ボールをつくときは、手だけでつくのではなく、体全体を意識して、リズムよくつくことをめざしましょう。高学年の「ボール運動」の動きにつながります。

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)

めざせ！達人

1 右手→せなか→左手
*くりがえす

3 右手、左手と
こうごにつく

2 かた手でつく

1 りょう手でつく

<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

手の高さに
注目！



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

ひざを少し上げよう！

やさしくおすようにする！

ボールを
たたかないこと！！



指導される先生方へ(ワン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、ボールをたたきすぎないようにしてしまいがちです。上の写真のように、手を少し上に引くようにして、ボールの勢いを吸収する感覚を身に付けさせましょう。

いろいろなボールで

学校にはたくさん種類のボールがありますが、大きさ、固さ、はみ方などが違います。ボールの種類によって運動の難易度も変わりますので、最初は、子どもたちが取り組みやすいボールを使用し、だんだんと種類を変化させ、難易度を上げていきましょう。

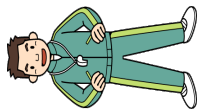
ボールをたたかない！



準備するもの
・場の設定

・よくはむボール(人数分)
*上の写真はソフトバレーボールを使っています。
・じゅうぶん広さ

なわとびの達人



なわとびでいろいろななとび方を
しましょう。いつもやっている「前
とび」のほかにもいろいろななとび
方をすることで、たくさん動きが
みにつきます。

運動の前にみんなで読もう！



- 10回つづけてできたらごうかくです。
- わからなくなったら、ビデオを見て動きをかくに
んしましょう。
- なわを手前までまわすことをいしきしましょう。

めざせ！達人

達
人
・足たたきとび
・そくしんとび
・かえしとび

3
点
・前ふりとび
・横ふりとび
・スキーヤーとび

2
点
・あやとび
・けんけんとび
・前後左右とび

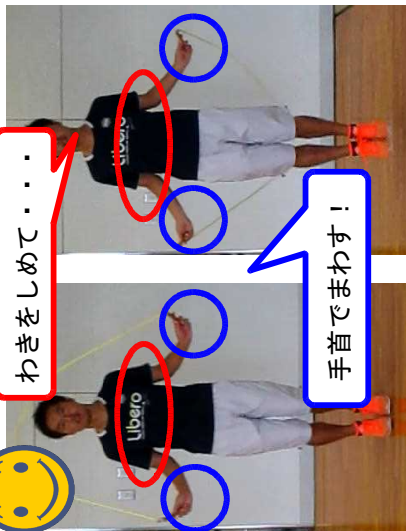
1
点
・前とび
・後ろとび
・かけ足とび

<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・・・



手首でまわす！



かたの力を
ぬいてね！



「なわ」の持ち方をおぼえよう！

なわを持つ時は、手のひら全体で
弾くにぎるのではなく、グリップの先
の方を指先で軽くにぎるようにしまし
よう！



動きができたならシールをはろう。動きのコツやかんそうを書いておこう。



記録室



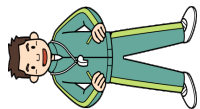
①	月	日	1点	2点	3点	達人	くふう	③	月	日	1点	2点	3点	達人	くふう
②	月	日	1点	2点	3点	達人	くふう	④	月	日	1点	2点	3点	達人	くふう

おうちでも
やってみよう



なわとびは、なわが一本あ
れば「いつでも」「どこでも」
「だれとでも」できるうん
どです。
ゆめめい「あやとび」や
「二重とび」がいにも、いろ
いろなとび方にちようせんし
ましよう。リズム感がよくな
り、いろいろなるうんどうがと
くになりますよ。

なわとびの達人



なわとびでいろいろなとび方を
しましう。いつもやっている「前
とび」のほかにもいろいろなとび
方をするここと、たくさん動きが
みにつきます。



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)

・用具をくぐる、跳ぶなどの動きで構成される運動

2年

3年

4年

めざせ！達人

1 点
・足たきとび
・そくしんとび
・かえしとび

2 点
・前ふりとび
・横ふりとび
・スキーヤーとび

3 点
・あやとび
・けんけん和び
・前後左右とび

4 点
・前とび
・後ろとび
・かけ足とび

<動きを工夫するポイント>
・回数 ・時間

達人になるためのコツはこれだ！



わきをしめて・・・



手首でまわす！



かたの力を
ぬいてね！



「なわ」の持ち方をおぼえよう！

なわを持つ時は、手のひら全体で
弾くにぎるのではなく、グリップの先
の方を指先で軽くにぎるようにしまし
よう！



指導される先生方へ(ワンポイントアドバイス)

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
- 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し
- ④友達とぶつからないように、周りをよ

わきをしめよう！

動きのコツを意識させるために・・・

こんな練習も効果的です。



タオルをはさんで



ヘリコプター

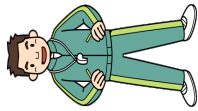
準備するもの
・場の設定



- ・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

フープころがしの達人



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。



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、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

達人
逆回転にころがす
↓
くぐる&キャッチ

3点
逆回転にころがす
↓
ジャンプ&キャッチ

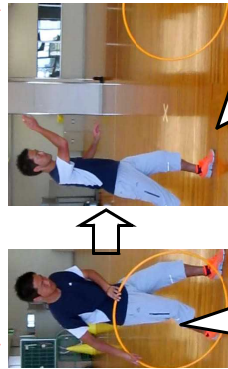
2点
前にころがす
↓
足入れ3回&キャッチ

1点
前にころがす
↓
手たたき&キャッチ

<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！

前にころがすコツ

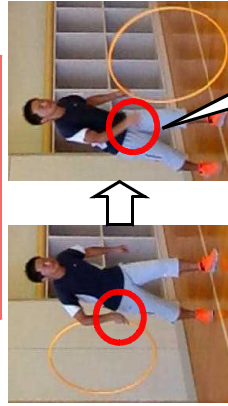


フープを立てて・・・

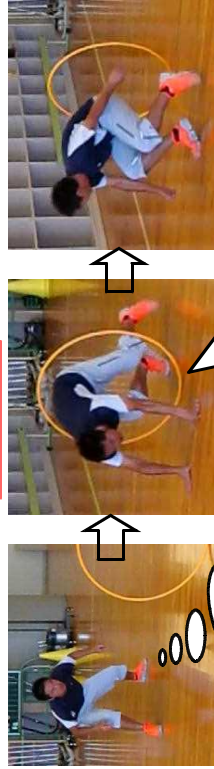
手のひらでこするように、やさしくころがそう！

手首に注目！

逆回転のコツ



くぐる



りょう手をついて・・・すばやく！！

くるぞ・・・

動きができ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。

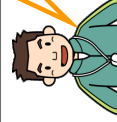


記録室



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

おうちでもやってみよう



手首を上手に使えるようになる、いろいろな運動が上達します。

ボールやフリスビーを投げる時など、手首を意識するようになります。

フープころがしの達人



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。

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

2年

3年

4年

めざせ！達人

達人
逆回転に転がす
↓
くぐる＆キャッチ

3点
逆回転に転がす
↓
ジャンプ＆キャッチ

2点
前に転がす
↓
足入れ3回＆キャッチ

1点
前に転がす
↓
手たたき＆キャッチ

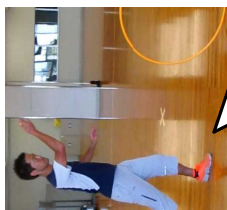
<動きをくふうするポイント>
・回数(何回つづけてとべるか)
・人数(何人つづけてできるか)

達人になるためのコツはこれだ！

前にくるがすコツ



フープを立てて・・・



手のひらでこするように、やさしくころがそう！



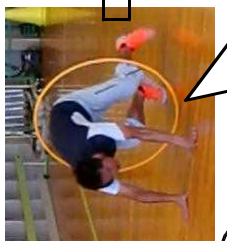
逆回転のコツ



手首に注目！



くるぞ・・・



りょう手をついて・・・すばやく！！



くぐる



指導される先生方へ(ワン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、くぐったりとんだりします。
- ② 最後にキヤッチできたから合格です。
- 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す、何回もやりながら力加減を覚えましょう。

フープをつかまさないで、手のひらで「こする」ように転がしてみよう！



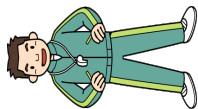
準備するもの
・場の設定

・フラフープ(人数分)

・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。

フープまわりの達人



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



運動の前にみんなであそぼう！

- ・10かいずつまわしたらごうかくです。
- ・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。



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

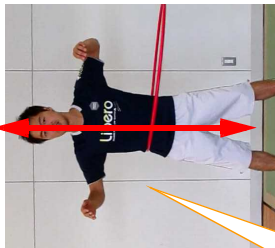
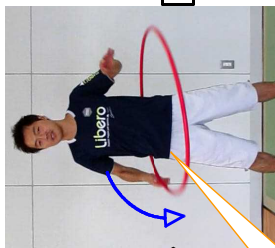
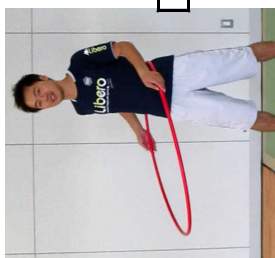
1点
「なわとび」
のように
まわす

<動きをくふうするポイント>
・フープの数・しせい
・まわすばしょ

3点



達人になるためのコツはこれだ！



まわしはじめが
大切だよ！



いきおいをつけて、
まわす！

体のじくは、
まっすぐ！

フープを足の甲（こ
う）にのせて・・・

反対の足で
チョン！

動きができたからシールをはろう。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	達人	くふう
②	月	日	1点	2点	3点	達人	くふう



記録室

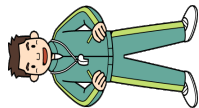


おうちでも
やってみよう

なわとびのはじのほうをむ
すんで「わっか」をつくりま
す。それを自分の足につけて、か
け足でまわしてみよう。

達人の動き（かけ足でまわ
す）とにている動きです。リズ
ムよくできるようにチャレンジ
しましょう。

フープまわりの達人



フラ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。

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

1年

2年

3年

4年

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

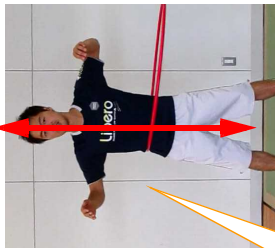
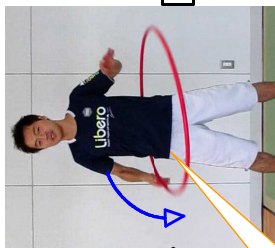
1点
「なわとび」
のように
まわす

<動きをくふうするポイント>
・フープの数・しせい
・まわすばしょ



3点

達人になるためのコツはこれだ！



まわしはじめが
大切だよ！

いきおいをつけて、
まわす！

体のじくは、
まっすぐ！

フープを足の甲（こ
う）にのせて・・・



反対の足で
チョン！



達人

指導される先生方へ(ワンポイントアドバイス)

運動の行い方の説明は簡潔に！

- ① 体のいろいろなところでフープをまわします。
- ② 10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、勢いをつけましょう。
 - ・ 体を前後左右に大きく動かさずに、体をまっすぐにしてこまかく動かすようにしてみましよう。
- 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。

さらに動きの工夫を！

「手のひら」「ひざ」など、「回す場所を変えたり」「寝転んだり」「歩きながら」など、姿勢ややり方を変えたり、様々な工夫が考えられます。動きも工夫する視点を与えて、子どもたちから様々な動きを引き出しましょう。

姿勢を変えてみたら？

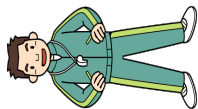


準備するもの
・ 場の設定

・ フラフープ(人数分)

* 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。

ペアなわとびの達人



ペアの友達と横にならんでなわとびをします。友達に合わせて力をちようせいしながら動いたり、リズムミカルにとんだりする力がつきます。

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。
- ・友達とぶつからないように、まわりをよく見てやりましょう。
- ・なんかいいもようせんしている、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。



達人になるためのコツはこれだ！



アウト&インは、リズムが大切です！



なわ1本 & アウト&イン

3点

なわ2本 & りんごとアップル

2点

なわ2本 & 前とび

1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

2人でとぶときは、なるべく2人がくつくととびやすいよ！

2人ともとぶ

相手をとばせる

○→ジャンプする
×→ジャンプしない
Aの人→○○○×○○○×
Bの人→○×○○○×○○

頭の中でこのリズムを言いながらやるといいよ！

動きができたならシールをはろう。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	達人	くふう	③	月	日	1点	2点	3点	達人	くふう
②	月	日	1点	2点	3点	達人	くふう	④	月	日	1点	2点	3点	達人	くふう



記録室

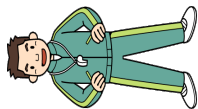


おうちでもやってみよう



なわとびは、なわが一本あれば「いつでも」「どこでも」「だれとでも」できるうんどうです。
ペアでできたら、3人、4人、..と人数をふやすと、動きがむずかしくなっておもしろいね。
友達やおうちの人をさそってやってみよう！

ペアなわとびの達人



ペアで横にならんでなわとびをします。友達に合わせて力をちょうせいしながら動いたり、リズムミカルにとんだりする力がみにつきます。



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)

・用具をくぐる、跳ぶなどの動きで構成される運動

2年

3年

4年



達人になるためのコツはこれだ！



アウト&インは、リズムが大切！



○→ジャンプする
×→ジャンプしない
Aの人→○○○×○○○×
Bの人→○×○○○×○○

頭の中でこのリズムを言いながらやるといいよ！

相手をとばせる

2人ともとぶ

2人でとぶときは、なるべく2人がくつくととびやすいよ！

めざせ！達人

なわ1本 & アウト&イン

達人

なわ2本 & りんごとアップル

3点

なわ2本 & 前とび

2点

なわ1本 & 前とび

1点

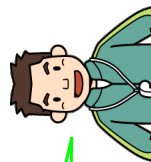
<動きを工夫するポイント>
・人数、回数をふやして
・向きをかえて

指導される先生方へ(ワンポイントアドバイス)

動きの工夫

「2点」の動きは、ペアで行うだけでなく、人数となわを増やして行うこともできます。クラス全員で跳べたら感動ですよ！

手首でまわそう！



まずは「なわ」の持ち方を教えよう！

なわを持つ時、子どもたちは手のひら全体で強くにぎってしまいがちです。柄の先の方を指先で軽くにぎるつもりでつよように教えましょう！



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