

# 準備運動で活用する主運動の運動構造に類縁性がある「伝統的な遊び」

運動がもつ動きの仕組み(運動局面と運動リズム)にほとんど大きな違いがない場合に、それらの運動形態は類縁性をもつものとされています。そこで、主運動の運動構造との類縁性がある運動を「伝統的な遊び」の中に見だし、教材化しました。この主運動の運動構造に類縁性がある「伝統的な遊び」を準備運動として活用していきましょう。

## 授業の流れ

1 本時のめあて

2 準備運動  
〈伝統的な遊び〉

〈教師の言葉掛け〉

3 (活動1)

4 (活動2)

5 学習のまとめ

一度は見たり、聞いたり、遊んだりしたことのある「伝統的な遊び」は説明が簡単で準備が少ないので準備運動に適しています。

無自覚的に主運動につながる運動感覚を味わうことができます。しかし、教師は「主運動のために」ということを児童が意識せず、遊びそのものを楽しめるようにしましょう。

教師は、準備運動を児童との共通体験と捉えることで、児童が味わっている運動感覚に共感し、その児童が味わった運動感覚を指導に生かすことができます。

これまでの運動経験をもとにして、「できそうな気がする」と思えるような具体的な動きの感覚が必要です。そこで、準備運動の「伝統的な遊び」で味わった運動感覚と、「今、児童が取り組んでいる運動」の感覚をつなぐ言葉掛けが重要になります。

児童は準備運動で味わった運動感覚と、これからやろうとする主運動の運動感覚とが似ていることに気付けば、「あの感じでやれば、できそうだな」というある種の自信をもって主運動に挑戦していくでしょう。

教師は、児童がどんな運動感覚を味わっているのかを見たり、聞いたりして共感し、準備運動などで経験したことを生かせるような言葉掛けをして児童の運動感覚を引き出すことを指導の中心におきましょう。

## 留意点

- 「伝統的な遊び」で児童が味わった運動感覚を簡単な擬音語・擬態語や「～みたいな感じ」などで表現できるように言葉掛けをしましょう。
- 運動感覚を表す言葉・イメージは各児童で違うことを認識しましょう。
- 児童同士で運動感覚について伝え合えるような状況をつくりましょう。

伝統的な遊びの活用 授業での言葉掛けの例



逆上がり  
ができません。  
やり方が  
分かりませ  
ん。

靴飛ばし  
のとき、  
どんな感  
じだった？



あの感じかあ



できそうな気がする!!



①「伝統的な遊び」の名称

② 遊び方や動作のポイント

※図で示した例の利き手、利き腕等を左上に記載

③ 運動感覚に類縁性がある主運動

④「伝統的な遊び」で味わうであろう運動感覚

⑤ 準備するもの

- ・特別なものをなるべく使わないようにした。
- ・できれば、児童が自分でいつでも準備できるものがよい。

## 紙鉄砲

### ※右利き

顔より前から力強く  
腕を振る

右足に体重  
を乗せる

左足に体重を乗せ  
ながら腕を振る

左足に体重を乗せ、腕を振り切る

### 運動感覚の似ている動き

#### ○投球動作

- ・ドッジボールの投げる動作
- ・ソフトボールの投げる動作
- ・バレーボールのアタック動作

- ・音を鳴らす際に、右手で紙鉄砲を持つ場合は、右から左に体重移動をしている。その体重移動の運動感覚が味わえる。
- ・音が鳴るように何度も試行錯誤を繰り返しながら遊ぶため、腕を振ったり手首を返したりする際の力を入れるタイミングなどの運動感覚が味わえる。

- ・紙鉄砲…A4コピー用紙の包装紙(不要なものを利用)を用いて作成すると、新聞紙より丈夫である。

## 紙飛行機

※右利き

飛ばす角度を考える

紙飛行機を放す位置は自分の顔よりも前にする

右足に体重を乗せて、力をためる

左足に体重移動をする

飛ばした後は、左足に体重を寄せきっている

### 運動感覚の似ている動き

#### ○投球動作

- ・ドッジボールの投げる動作
- ・ソフトボールの投げる動作
- ・バレーボールのサーブ(フローターサーブ)
- ・バスケットボールのシュート

#### ○打つ動作

- ・ソフトボールの打つ動作

- ・ 紙飛行機を飛ばす際に、腕、肘、手首、そして最後に紙飛行機を離す指先に順番に力が加わり、投げる動作での無駄のない動きと力を入れるタイミングの運動感覚が味わえる。
- ・ 身体をねじり、斜め上に向けて飛ばす姿勢から、投げる動作でボールを遠くへ飛ばす際の体幹を使ったねじりと体重移動の運動感覚を味わえる。

- ・ 紙鉄砲…A4コピー用紙の包装紙(不要なものを利用)を用いて作成すると、新聞紙より丈夫である。

## 輪投げ(フライングディスク)

※右利き

半身の構えから身体をひねる

右足に体重移動をしながら、手首(スナップ)を利用して放す

左足に体重を乗せる

右足にしっかり体重を乗せる



### 運動感覚の似ている動き

#### ○投球動作

- ・ドッジボールの投げる動作
- ・ソフトボールの投げる動作
- ・ドッチビーの投げる動作

- ・ 友達が取りやすい所へ投げられるように何度も繰り返しながら、体重移動の感覚や、手首を使って放す感覚が味わえる。
- ・ 一見、投球動作とは真逆のように思えるが、半身から腰をひねって投げる運動感覚が味わえる。
- ・ 真逆であるが投げる動作と同様の運動感覚が味わえる。運動感覚は左右で転移して有効に働く。

- ・ ロープを輪にしたもの
- ・ フライングディスク(通称:フリスビー)
- ・ ドッチビー

## お手玉

少しずつ高く上げて、2～3個を使って繰り返す。また、歩きながらやってみる

初めは低く投げて、感覚に慣れる

慣れてきたら、玉を高く投げてみる

### 運動感覚の似ている動き

#### ○捕球動作

- ・ソフトボール
- ・バレーボール
- ・プレルボール

#### ○落下点予測(動体視力)

- ・ソフトボール
- ・バレーボール
- ・プレルボール
- ・バスケットボール
- ・ドッジボール

- ・ 動くものを目で見て追う感覚を味わえる。
- ・ 投げた玉の落下点を予測したり、手の届く範囲を予測したりする感覚を味わえる。
- ・ 玉が手に入りキャッチするタイミング等の反射的に物を掴む運動感覚を味わえる。

- ・ お手玉 (手袋、紙玉、玉入れ用の玉等が代用できる)



## メンコ

### ※右利き

メンコを持っている手の甲が、耳又は頭に当たるように腕を上げる



右足に体重を乗せる



左足に体重移動をさせながら、メンコを思い切り下にたたきつけるように腕を振る

左足に体重を乗せ、思い切り地面にメンコをぶつける



### 運動感覚の似ている動き

#### ○投球動作

- ・ドッジボールの投げる動作
- ・ソフトボールの投げる動作
- ・バレーボールのアタック動作

- ・ 地面へ「メンコ」をたたきつける際に、右投げの場合は右から左に体重移動をしている。そのため体重移動の運動感覚が味わえる。
- ・ メンコを裏返すために何度も試行錯誤を繰り返し、腕を振ったり手首を使ったりして遊び、投球動作の力を入れるタイミングなどの運動感覚が味わえる。

- ・ メンコ
- ・ 100円均一商品の合成木材コースターの周りに安全のためガムテープを巻いたものを利用してよい。



## 羽根つき(バドミントン)

ラケットを使い、飛んできた羽根を打ち返す



### 運動感覚の似ている動き

#### ○打つ動作

- ・ ソフトボール等ベースボール型のバットイング

#### ○落下点予測(動体視力)

- ・ ソフトボール
- ・ バレーボール
- ・ プレルボール
- ・ バasketボール
- ・ ドッジボール

- ・ 落下点に移動し、手で操作する羽子板やラケットで打つ運動感覚を味わえる。
- ・ 初めは全体の様子や距離のイメージが読みやすいように、打点が顔より前にあった方がよい。
- ・ 羽根を打ち合い遊ぶことによって動いているものを、手(指先)から離れたポイント(羽子板やラケット)で羽根に触れる感覚を味わえる。

- ・ 羽子板(バドミントンラケット)
- ・ 羽根



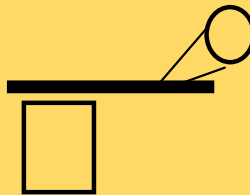
## 巨大だるま落とし

### ※右利き

段ボール箱に棒を当てたときに、力が一番伝わる場所をイメージして立ち位置を決める



上から見た図



### 運動感覚の似ている動き

#### ○打つ動作

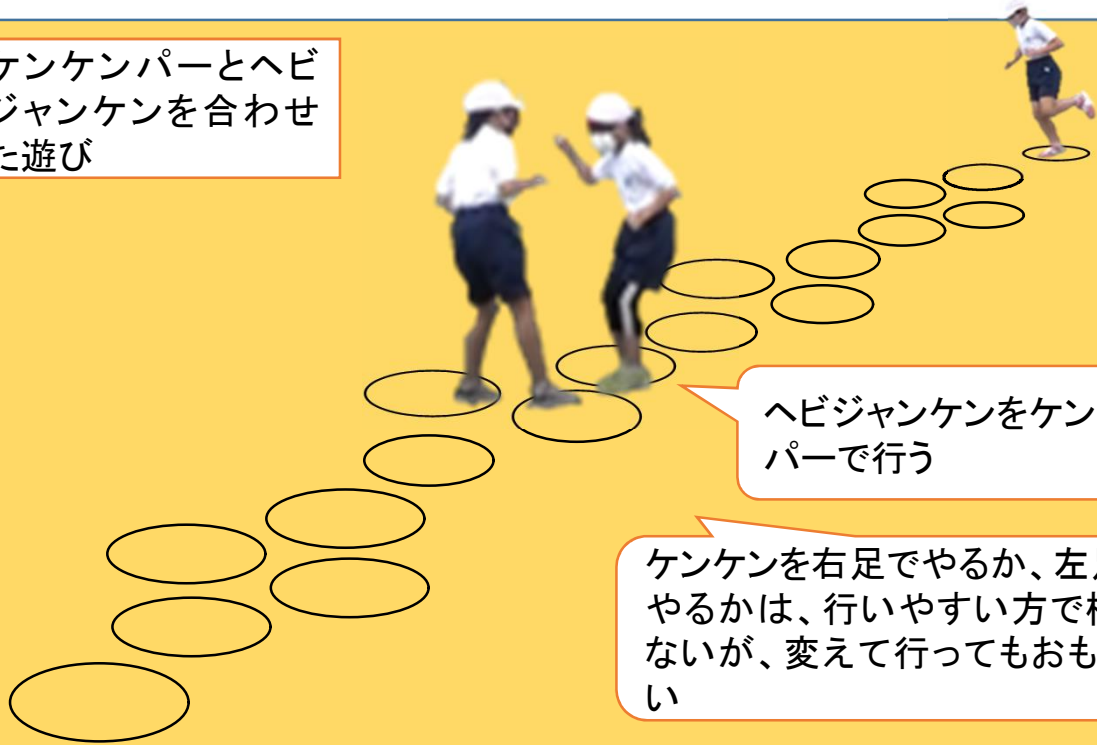
・ソフトボール等ベースボール型のバッティング

- 棒を振って物を叩くときに、棒が振りやすく、叩く物に力が入れやすい振り方や立ち位置等の運動感覚を味わえる。
- 手で振るのと体幹を使って振るのとでは、どちらの方が振った棒が水平に動くのかが味わえる。

- 木の棒、又はソフトボール用のバット(新聞紙を固く巻いたものでもよい)
- 段ボール箱

## ケンケンパーヘビジャンケン

ケンケンパーとヘビジャンケンを合わせた遊び



ヘビジャンケン  
をケンケン  
パーで行う

ケンケン  
を右足でやるか、左足でやるかは、行いやすい方で構わないが、変えて行ってもおもしろい

### 運動感覚の似ている動き

- 踏切、着地動作
  - ・幅跳びの助走、踏切、着地、リズム感
  - ・高跳びの助走、踏切、リズム

- ・ ケンケンパーでの両足で着地したときに重心を安定させる運動感覚を味わえる。
- ・ ケンケンパーのジャンプ移動で片足でのバランス感覚等の運動感覚を味わえる。
- ・ ケンケンパーを繰り返すことで、踏切や着地のスピードやタイミングを考え行動することができる。

- ・ 足で地面に○を描いたり、白線や水で描いたり、輪を置いたりする。慣れれば、丸がなくてもヘビジャンケンのような線を描くだけでもよい。

## 馬走り(ギャロッピング)

### ※右足踏切

棒を股に挟んで、「タタンツ、タタンツ」のリズムでミニハードルを跳ぶ



### 運動感覚の似ている動き

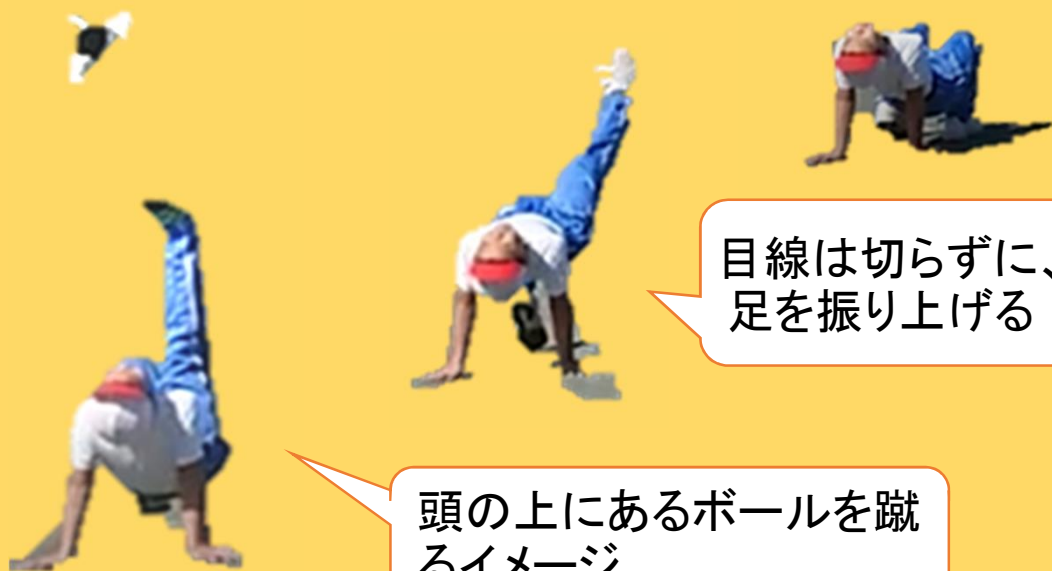
- 踏切動作
  - ・幅跳び
  - ・高跳び

- ・馬の動きのように地面を蹴って跳ねる動きでミニハードルを跳び、踏み切りの際の地面を蹴る力の入れ方・タイミングについての運動感覚を味わえる。
- ・棒を股にはさみ、馬のような姿勢になったときに自然に出る前足が踏切足になる。また馬走りを行ったときにスムーズに動く方の前足でもよい。

- ・棒(新聞紙を巻いたものなどを使用し、安全に配慮する)
- ・ミニハードル

## 明日天気になあれ(靴飛ばし)

両手両足を地面につけて飛ばす方向に  
目線に向けて目標を決める



目線は切らずに、  
足を振り上げる

頭の上にあるボールを蹴  
るイメージ

### 運動感覚の似ている動き

○鉄棒の頭・肩を後ろに倒し、腰を上げる動作

- ・逆上がり
- ・足掛け振り上がり
- ・足抜き回り

- ・ 頭・肩を後ろに倒し、足を振り上げ腰を上げる運動感覚が味わえる。
- ・ 線を引くなど目標を作ると、児童の意欲が上がる。
- ・ 児童が工夫する余地が多分にある。

・靴

## タオル綱引き



### 運動感覚の似ている動き

#### ○鉄棒の引きつけ動作

- ・逆上がり
- ・ダンゴムシ
- ・足抜き回り

- ・ 引きつける際の力を入れるタイミングやどうやれば腕に力が入るのかの感覚を味わえる。
- ・ タオルを掴むときの手の力の入れ方、どのようにすればしっかり掴むことができるのかという掴み方の感覚を味わえる。

- ・ タオル

## ブランコ

地面に足を着かずに身体を使ってブランコを動かす



身体を動かす

後ろに反る

前に行くときに頭と肩を後ろの倒し、足が上がる

元の体勢へ

後ろに下がりながら反る

繰り返す

### 運動感覚の似ている動き

- 鉄棒の身体を振る動作
- ・足掛け振り

- ・ 地面に足を着かない状態から全身を使ってブランコを動かすことによって、「揺れを生み出す」の感覚を味わえる。

- ・ ブランコ



## あっち向いてホイ



### 運動感覚の似ている動き

#### ○鉄棒の身体を支える動作

- ・ツバメ
- ・ふとん干し
- ・前回り

- ・ 鉄棒上でバランスのよい体勢を維持する感覚と、肘を伸ばしたときの手のひらや腹部等の支点の位置の感覚を味わえる。
- ・ マットが掛けてあるので、手が痛くはならないし、斜めに掛けられたマットに支えられてツバメの姿勢が容易にできる。
- ・ 「ツバメ」の体勢を維持しながら「あっち向いてホイ」をすることで、首が立ち、鉄棒でバランスのよい体勢を維持できる。

- ・ マット(地面に固定するための杭2本とロープ)