

学体研  
presents

だれでも 体育が好きになる

# 準備運動

特選  
13



すぐ見られる！動画バージョン(QRコード)

各学校では体力の向上を目指した様々な取り組みが進められていますが、オホーツク管内学校体育研究会では、体育授業の研究団体として、2014年に授業における体力向上にスポットを当てたプロジェクトを立ち上げました。その目指すものは、当会がキャッチフレーズとしてきた「光る汗・輝く瞳・はずむ心」(運動量が確保された授業と達成感のある授業、もっとやりたいと思う授業)の充実であるとともに、オホーツクの体育授業者のための資料等を作成することです。今回あらたにプロジェクトでは、より映像で分かりやすく活用しやすい資料を作成しました。各運動の説明部分にあるQRコードを読み取ると映像が見れます。主に準備運動としての活用をイメージしていますが、学校外や家庭等でも取り組めるようにしました。

この資料を手にした先生方や児童生徒の皆さんが実際に活用し、膨らませ、改良し、自分の財産としながら、体力向上を目指していただけることを願っています。

2022年2月15日

オホーツク管内学校体育研究会

スタートダッシュ、短距離走につながる

## ①ビーチフラッグ ダッシュ



■さまざまな姿勢から合図でゴール(20m程度)を目指して走り出す。

- ・体育座り
- ・長座
- ・あぐら
- ・うつ伏せ
- ・仰向け
- ・腕立て
- ・ネコの構え(クラウチング)



### チェック



<動きの工夫>

- ・合図ですばやく立ち上がり、スタートする。
- ・スタートの体の向きを変化させて行う。(前向き、後ろ向き)

球技などの動きにつながる

## ②ムカデゲーム



■オニになった人が列の最後尾にタッチする。

1. 前の人の上に手を置き1列(5~7人)になる。
2. オニは先頭の人と向かい合い、スタートの合図で、追いかけて最後尾にタッチする。
3. 最後尾の人がタッチされたら先頭の人オニ。タッチした人(オニ)は最後尾につく。



### チェック



<動きの工夫>

- ・先頭の方は、オニが後ろに回りづらいように邪魔をする。
- ・肩から手を離さないように前の人動きに合わせる。

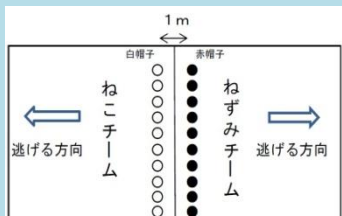
短距離走や球技の動きにつながる

# ③ネコとネズミ



■じゃんけんをして、勝ち負けによって追いかけた  
り逃げたりする。

1. 2人組をつくる。(ネコとネズミ)
2. じゃんけんをして、勝った子は負けた子  
を追いかける。(教師が「ネネネ・・・ネコ  
or ネズミ」とコー  
ルする方法もある)
3. ラインまで逃げ  
切ったらセーフ。



## チェック



<ルールの工夫と変化>

- 1回ごとに相手を変える。
- 負けた子が勝った子を追いかける。
- 片手は握手をしてじゃんけんをする。

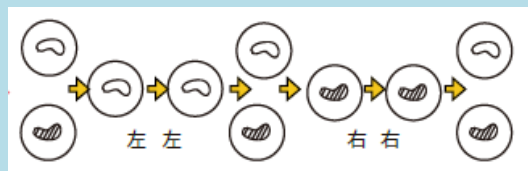
走り幅跳びなどにつながる

# ④ケンパ



■足が入る大きさの輪(フラフープ、ケンステップ等)  
を目印に置き、ケンパを行う。

1. 「ケン」で片足, 「パ」で両足を入れて, リ  
ズムよく跳ねる。
2. ケン・ケン・パのリズムを続けて, 配置し  
た通りの輪に足を入れる。



## チェック



<ルールの工夫と変化>

- 体力に合わせて, 目印の間隔を狭めたり  
広げたりする。
- 目印の順番を自由に変える。
- 音楽を流し, リズミカルに運動する。

走り幅跳びや走り高跳びの動きにつながる

# ⑤グリコじゃんけん



■じゃんけんをして、勝ったら決められた歩数だけ  
進み、先にゴールを目指す。

1. 2人組をつくって, スタートラインに立ち,  
じゃんけんをする。
2. グーで勝ったら「グリコ」…3歩  
チョキで勝ったら「チョコレイト」…6歩  
パーで勝ったら「パイナップル」…6歩  
文字数だけホップしながら進む。
3. 先にゴールに着いた方が勝ち。

## チェック

<動きの工夫>

- テンポよく弾むように進む
- 最後の足を両足着地にすると, 走り幅  
跳びの着地の動作につながる。

スタートダッシュやジャンプする力につながる

# ⑥人間ドリブル



■パートナーの力を借りて弾む力を  
身につける。

1. 2人1組になる。
2. 前の方は真上にジャンプする。
3. 後ろ(補助)の方はドリ  
ブルをするようにタイミ  
ングを合わせて下に押す。
4. 10回程度で交代する。



## チェック



<動きの工夫>

- 「気をつけ」の姿勢をキープする。
- 同じ場所で, 一定のリズムで行う。
- なるべくひざをまげないで弾む。

ドッジボールやバレーボールなどにつながる

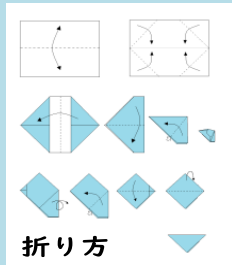
# ⑦紙てっぼう

## 投



■ボールを投げる要領で紙てっぼうを鳴らす。

1. 紙てっぼうを持っている方のひじを後ろ側に引き、曲げてかまえる。
2. 投げる手と反対側の足を前に出す。
3. ひじを伸ばし、紙てっぼうを鳴らす。



折り方

### チェック

<動きの工夫>

- ・手首の力を抜き、スナップをきかせて大きな音を出す。
- ・ひじ→手首の順でふる。



バスケットボールなどにつながる

# ⑧紙ひこうき

## 投



■紙ひこうきを作って飛ばすことでボールを投げる動きの練習となる。(人に向けて投げない)

1. 紙ひこうきを持っている方のひじを高く上げる。
2. 投げる手と反対側の足を前に出す。
3. ひじが先に前へ出ることを意識して、ふわっと飛ばす。



### チェック



<動きの工夫>

- ・ひじが前へ出るようになったら、手首のスナップを利かせる。
- ・体をねじらないで投げる。

ベースボール型ゲームなどにつながる

# ⑨新聞つつ投げ

## 投



■新聞紙を丸めて筒をつくり遠くへ投げる。(人に向けて投げない)

1. 投げる手と反対側の足を前に踏み出す。
2. ひじを高く上げ、投げる角度を考えて、遠くへ投げる。



### チェック

<ルールの工夫と変化>

- ・距離を計測する。
- ・的に向けて投げる。
- ・バレーボールネットとコートを使用しネットを超えるように投げる。



マット運動、跳び箱(かかえこみとび)につながる

# ⑩うさぎとび

## 着手



■しゃがんだ姿勢で両手を前につき、しゃがんだ形のまま、両手の間に着地する。

1. しゃがんで、両手を耳の上で開く。
2. 両手を前につく。
3. 着手した手と手の間に着地するように、足を胸にかかえこんでとぶ。
4. 再びしゃがみ、立ち姿勢になる。



### チェック

<動きの工夫>

- ・手のひら全体を床につける。
- ・手→足の順につく。



マット運動や跳び箱につながる

# 11くま歩き

着手



■ひざを伸ばし、くまのように四足歩きをする。

1. ひざを伸ばした四つんばいの姿勢になる。
2. 右手・左足→左手・右足の順に膝は伸ばしたまま進む。



## チェック

<動きの工夫>

- 手のひら全体を床に着ける。
- 手と足を離しすぎない。(腰を高く)
- 顔をあげて、前を向く。

マット運動(倒立や側方倒立回転)につながる

# 12かえる倒立

着手



■手のひらで体全体を支える感覚を身につける。

1. 手を肩幅にひらく。
2. ひざを開いてしゃがむ。
3. 内ひざにひじをあて、体重を前にかける。
4. バランスを取り、写真のようにとまる。



## チェック

<動きの工夫>

- 手のひらは軽く開き、中指を前方に向ける。
- 内ひざからひじを離さない。
- 下を見る。

マット運動(倒立や側方倒立回転)につながる

# 13壁のぼり倒立

着手



■足で壁をよじ登って倒立する。(マット使用が望ましい)

1. 壁を背にしてしゃがみ、両手を床につける。
2. 手を壁に近づけながら、足で伝ってのぼり、逆立ちの姿勢になる。



逆さ



## チェック

<動きの工夫>

- 体をそらさないようにする。
- ひじをぴんと張る。
- あごを上げて床を見る。



## 参考文献・資料

- 運動まるわかりハンドブック(文部科学省)
- 岐阜県における教育用コンテンツ(岐阜県教育委員会)
- 準備運動指導のすべて てんこ盛り事典(根本正雄 編 明治図書)
- 体育授業を変えるコーディネーション運動65選(明治図書)
- 京都府総合教育センター 北部研修所コンテンツ 楽しい授業のひと工夫 体育編 <http://www.kyoto-be.ne.jp/n-center/onepoint/taiiku/tobu-undo-1/janpu-1.html>
- みんなでつくる教育ウェブ辞典 EDUPEDIA <https://edupedia.jp/>

## ●編集委員●

オホーツク管内学校体育研究会

「授業における体力向上を考えるプロジェクト」

田巻司史(北見北光中)	山崎裕介(網走潮見小)	渋谷和美(北見東陵中)
伊藤浩司(紋別上渚骨中)	三浦寿理(湧別湖陵中)	北山賀一(大空女満別小)
小野友里恵(紋別小)		※2014年度現在所属校

## ●動画編集委員●

(研究部)

久井俊範(大空女満別中)	木村智史(北見大正小)	渋谷和美(北見北中)
小野寺理香(北見常呂中)	伊藤浩司(北見南中)	後藤聡太(遠軽南中)
		※2021年度現在所属校

【問い合わせ先】オホーツク学校体育研究会