

研究主題 「体の基本的な動きを身に付けさせる『基本の運動』の学習指導の工夫

—動きの経験と応用を繰り返す学習過程の開発—

東京都教職員研修センター研修部教育開発課

新宿区立四谷小学校 教諭 高橋 武士

I 研究のねらい

1 研究主題設定の理由

社会環境や生活様式の変化などにより、子供たちの体力水準は低下し、積極的に運動する子供とそうでない子供に分散が拡大していると指摘されている。このような現状を改善するためには、小学校低学年の段階から児童に体の基本的な動きを身に付けさせること、実生活において運動を豊かに実践する資質や能力の基礎を培うことなどを重視した体育科の授業改善が必要である。

本研究は、児童に体を動かす楽しさを味わわせながら体の基本的な動きを身に付けさせ、日常生活における運動の実践につなげていくための学習内容や指導方法に関する研究開発を行い、学習指導の考え方を示すものである。

2 研究の仮説

低学年「基本の運動」の学習において、体の基本的な動きを明確にした運動遊びを開発し、動きの経験から応用へとつないでいく学習を繰り返して展開すれば、児童の動きをよりよい動きへと高めることができ、体の基本的な動きを身に付けさせることにつながるだろう。

3 研究の視点

- 身に付けさせたい体の基本的な動きの内容の明確化
- 体の基本的な動きを身に付けさせる運動遊びの開発
- 体の基本的な動きを身に付けさせる学習過程の開発

II 研究の内容と方法

1 基礎研究

(1) 「体の基本的な動き」のとらえ方

本研究では、「体の基本的な動き」を将来の体力の向上につなげていくために培っておくことが必要な動きととらえた。また、小学校学習指導要領解説体育編(平成20年8月)を基に、「体の基本的な動き」をつくる運動遊びを「力試しの運動遊び」、「体のバランスをとる運動遊び」、「体を移動する運動遊び」、「用具を操作する運動遊び」の四つの分類でとらえた。

(2) 「体の基本的な動き」を身に付けさせる学習の考え方

児童に「体の基本的な動き」を身に付けさせるためには、今の動きをより滑らかに、より力強く、より素早くするなど、よりよい動きに高めていくことが重要である。

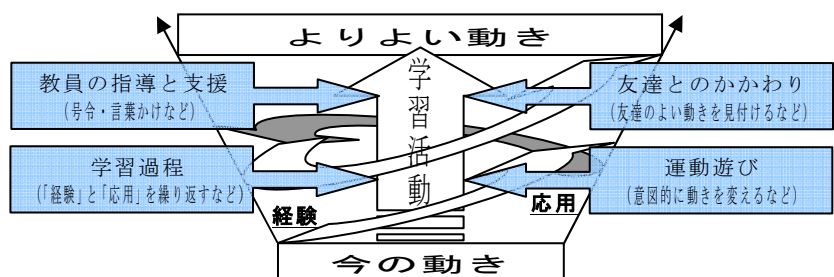


図1 「体の基本的な動き」を身に付けさせる学習のイメージ図

よりよい動きに高めていくためには、学習過程や運動遊び、友達とのかかわり、教員の指導と支援を効果的に結び付け、経験と応用を繰り返して学習活動を展開する必要がある。【図1】

(3) 低学年の発達の段階を考慮した運動遊びの指導の考え方

脳・神経系の発育が著しい低学年の時期は、知覚を働かせながら体の様々な部分を使って運動遊びに取り組むことが大切である。例えば、「動きをよく見る」、「声や音をよく聞く」、「重さや力の加減を感じる」ことなどを通して、様々な感覚を働かせて取り組めるような運動遊びを行うことが考えられる。これらの運動遊びを有効に行うために、教員は具体的に動きを示し、「太鼓や笛などによる合図の強弱やリズム」、「号令や言葉かけ」などを工夫して意図的に指導することが必要である。

2 調査研究

平成20年8月に、都内公立小学校24校の学級担任と体育を指導している主幹教諭及び教諭203人を対象に、質問紙を用いて体育の学習指導に関する意識調査を行った。【図2】

(1) 「基本の運動」の指導で重視していること

「楽しさや心地よさを味わわせる指導」を重視している割合は高いが、「指導内容・学習過程の工夫」、「体の基本的な動きを身に付け運動の基礎を培う指導」、「身に付けさせたい動きを明確にした指導」を重視している割合は低い。

(2) 「基本の運動」の指導で困難に感じていること

「指導内容・学習過程の工夫」、「体の基本的な動きを身に付け運動の基礎を培う指導」、「身に付けさせたい動きを明確にした指導」を困難に感じている割合は高い。

以上のことから、体を動かす楽しさを味わわせながら、体の基本的な動きの内容を明確にし、それらを身に付けさせる指導を行うための運動遊びや学習過程の開発を行うことが教員の指導の改善につながると考えた。

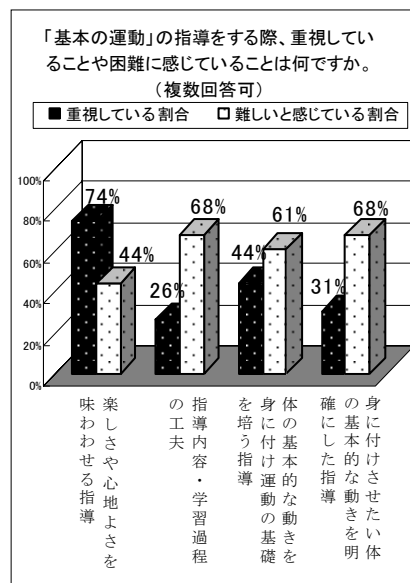


図2 「基本の運動」の指導において「重視していること」と「困難に感じていること」の調査結果

3 開発研究

(1) 身に付けさせたい体の基本的な動きの内容の明確化

小学校学習指導要領解説体育編(平成20年8月)を基に、動きの系統性を軸にして「基本の運動」で身に付けさせたい「体の基本的な動きの内容」を具体的に示した。【表1】

表1 低学年で身に付けさせたい「体の基本的な動き」の内容(「力試しの運動遊び」の例)

項目	学年	小学校第1学年	小学校第2学年
力試しの運動遊び	人を押す、引く、力比べをする	全身を使い、人を押す、引く、力比べをする。	友達の動きとのタイミングを合わせて、人を押す、引く、力比べをする。
	人を運ぶ	友達と力を合わせて、人を抱えたり、引っ張ったりして運ぶ。	友達と力を合わせて、人を抱えたり、背負ったりして運ぶ。
	支える	腕の力を使い、自分の体を支える。	全身の力を使い、体を支える。

(2) 体の基本的な動きを身に付けさせる運動遊びの開発

運動遊びを開発する際、「力試しの運動遊び」、「体のバランスをとる運動遊び」、「体を移動する運動遊び」、「用具を操作する運動遊び」の四つに分類するとともに、「動きを経験する運動遊び」と「発展性のある運動遊び」に分けて運動遊びの開発を行った。「動きを経験する運動遊び」は、教員の指導を中心として意図的に動きを高めていくことができるよう、太鼓や笛などによ

る合図の強弱やリズム、号令や言葉かけを工夫しながら単元全体を通して行うこととした。

また、「発展性のある運動遊び」は、動きが発展していくような運動遊びを開発し、「経験」と「応用」の2時間で行うこととした。「応用」の時間では、意図的に場を工夫して運動遊びの行い方を変え、よりよい動きに高めていくことができるようにした。【図3】

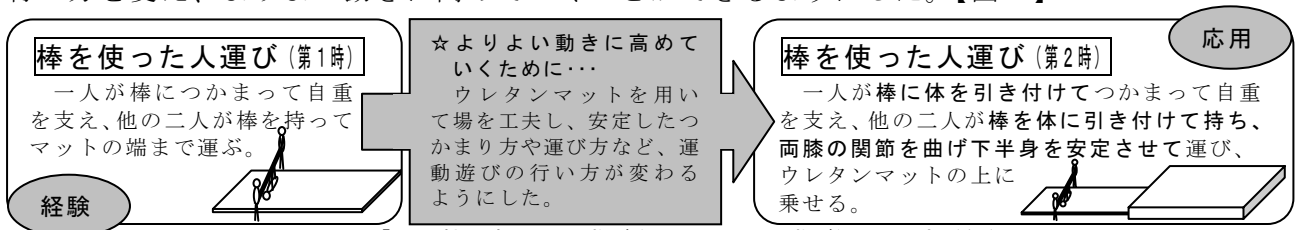


図3 「発展性のある運動遊び(力試しの運動遊び)」の工夫(例)

(3) 体の基本的な動きを身に付けさせる学習過程の開発

低学年では、毎時間のはじめに「動きを経験する運動遊び」を通して動きの経験を積み重ね、「発展性のある運動遊び」を通して「経験」と「応用」を繰り返し、よりよい動きに高めていくことができるよう学習過程を開発した。

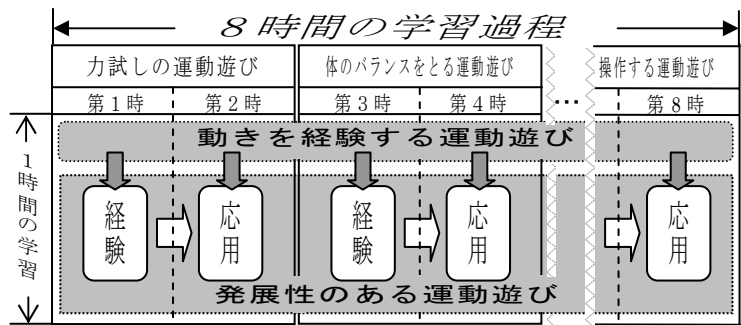


図4 体の基本的な動きを身に付けさせる学習過程

「発展性のある運動遊び」は、動きの多様性や発展性を考慮して、「力試しの運動遊び」、「体のバランスをとる運動遊び」、「体を移動する運動遊び」、「用具を操作する運動遊び」の順でそれぞれ2時間ずつ行うこととした。【図4】

Ⅲ 研究の結果と考察

平成20年12月に、都内公立小学校第1学年を対象に、「基本の運動(力試しの運動遊び)」の授業を行い、開発した運動遊びと学習過程の有効性について検証した。

1 検証授業から明確になった結果と考察

(1) 児童の動きの変容

単元の第1時と第2時「力試しの運動遊び」の「発展性のある運動遊び」で行った「跳び箱押しずもう」と「棒を使った人運び」では、児童の動きに次のような変容が見られた。【表2】

表2 「跳び箱押しずもう」と「棒を使った人運び」の児童の動きの変容

		第1時の動き	第2時の動き
児童の動きの変容	跳び箱押しずもう	上半身を起こして肘を伸ばし、主に腕の力を使って跳び箱を押す動きが多く見られた。跳び箱を押す力の差が大きかった。	下半身を沈めて両足で踏ん張り、肘を曲げて脇をしめ、全身の力を使って跳び箱を押す動きが多く見られた。跳び箱を押す力の差が小さくなった。
	棒を使った人運び	棒を持つ手や両腕が体から離れ、全身が伸び、下半身を活用せずに上半身の力で運ぶ動きが多く見られた。運ぶ距離や時間が短かった。	両腕を体に引き付けて上半身を起こし、両膝の関節を曲げて下半身を安定させ、全身の力で運ぶ動きが多く見られた。運ぶ距離や時間が長くなった。
	支える	手で棒を握り、かかとを棒に引っ掛けて、腕と脚が伸びた状態で棒につかまる動きが多く見られた。自重を支えられる時間が短かった。	肘と膝の裏を棒に引っ掛け、体を引き付け安定して棒につかまる動きが多く見られた。自重を支えられる時間が長くなった。

このことから、開発した2種類の運動遊びに取り組み、「経験」と「応用」の2時間で1サイクルとする学習過程は、動きの経験から応用へとつなげていくために有効であり、このような運動遊びと学習過程による意図的な学習指導が重要であることが分かった。

また、学習カードによる児童の自己評価を集計した結果、「友達のよい動きを見付けることがよくできた」と回答した割合が約2割増加した。授業観察からは、友達のよい動きを参考にし

て自分の動きをよりよくする姿、グループ内で運びやすい動きや運ばれやすい動きを伝え合い、動きを工夫する姿などが多く見られるようになった。【図5】

このような自己評価の変容やよい動きの広がり方から、友達のよい動きを見付けることが、動きを応用することにつながることも明らかとなった。

(2) 日常生活の運動実践につながる成果

学習カードの自己評価では、「すもう遊びの動きがよくなりました」と回答した割合が約1割増加した。また、休み時間などに外で行う遊びに関する調査では、「すもう遊び」を「好き」と回答した児童の割合が約4割、「行う」と回答した児童の割合が約2割増加した。【図6】

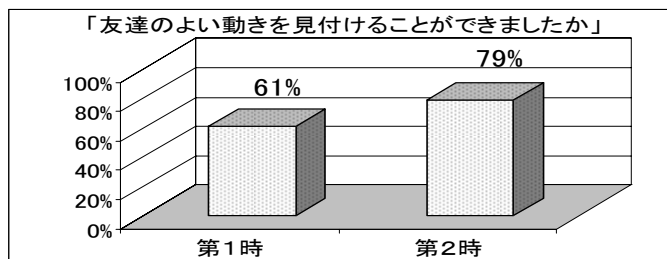


図5 「友達のよい動きを見付けることができたと」回答した割合

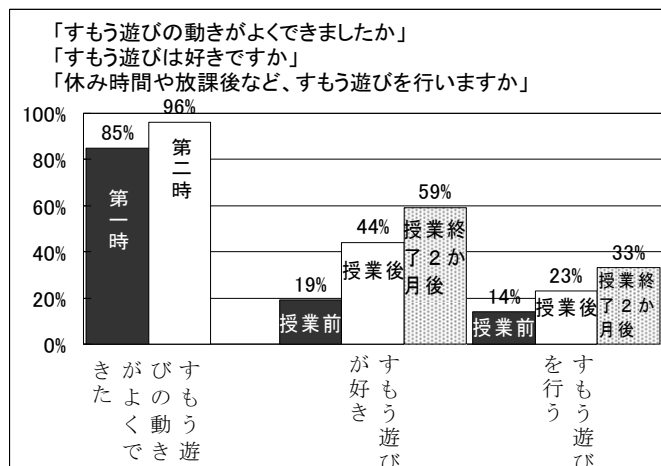


図6 児童の意識と遊びの変容

これらの変容は、児童が「力試しの運動遊び」を楽しみ、好きになり、日ごろの遊びとして行うようになったことを示している。それはつまり、実生活において運動を豊かに実践する資質や能力の基礎を培うという点における重要な成果である。

2 低学年「基本の運動」の学習指導の考え方

(1) 身に付けさせたい体の基本的な動きの内容

低学年の学習では、動きの楽しさと発展性を考慮しながら運動遊びで身に付けさせたい体の基本的な動きの内容を明確にし、運動感覚を養うことに重点を置いた指導が重要である。

(2) 体の基本的な動きを身に付けさせる運動遊び

低学年の運動遊びは、児童にとって興味・関心がわく内容であり、行い方が単純であることが大切である。また、動きの発展性によって児童の意欲を高め、児童に体を動かす楽しさを味わわせることが大切である。

(3) 体の基本的な動きを身に付けさせる学習過程

低学年の学習過程は、児童が身に付けている今の動きをより滑らかに、より力強く、より素早く動くなど、よりよい動きに高めていくことができるよう、動きの経験から動きの応用につながる学習の繰り返しを短期間で展開することが大切である。

IV 今後の課題

1 運動遊びの有効性のさらなる検証と開発

本研究で開発した運動遊びの有効性の検証を継続し、さらに中学年や高学年の内容まで広げて、体の基本的な動きを身に付けさせる運動を開発する。

2 他の運動領域との関連を図った年間指導計画の作成

本研究で作成した学習過程を基にして、他の運動領域の動きが効果的に学習できるように、各運動領域との関連を図った年間指導計画を作成していく。

研究主題「体の基本的な動きを身に付けさせる『基本の運動』の学習指導の工夫
 ー動きの経験と応用を繰り返す学習過程の開発ー」

東京都教職員研修センター研修部教育開発課
 新宿区立四谷小学校 教諭 高橋 武士

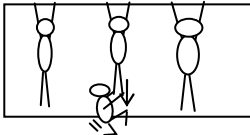

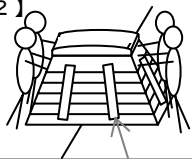
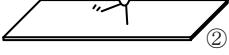

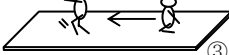

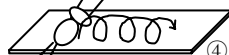

【補助資料1】

低学年で身に付けさせたい「体の基本的な動き」の内容一覧表

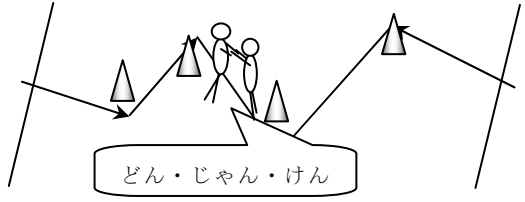

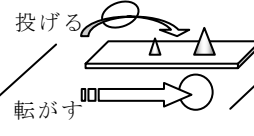
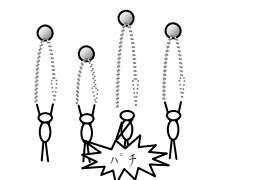
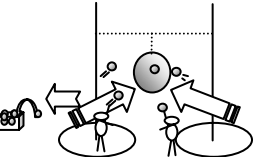
項目	学年	小学校第1学年	小学校第2学年
力試しの運動遊び	人を押す、引く、力比べをする	全身を使い、人を押す、引く、力比べをする。	友達の動きとのタイミングを合わせて、人を押す、引く、力比べをする。
	人を運ぶ	友達と力を合わせて、人を抱えたり、引っ張ったりして運ぶ。	友達と力を合わせて、人を抱えたり、背負ったりして運ぶ。
	支える	腕の力を使い、自分の体を支える。	全身の力を使い、体を支える。
体のバランスをとる運動遊び	回る	一人で、片足を軸にして、右回り・左回りに回る。	一人で、片足を軸にして、スムーズに右回り・左回りに回ったり、友達と合わせて回ったりする。
	寝ころぶ、起きる	一人で、寝ころんだり、ころがったり、起きたりしてバランスをとる。	一人で、寝ころんだり、ころがったり、起きたりして素早くバランスをとる。
	座る、立つ	友達と肩を組む・背中を合わせて、立ったり、座ったりしてバランスをとる。	友達と肩を組む・背中を合わせて、立ったり、座ったりして素早くバランスをとる。
	バランスを保つ	両足でしゃがんで、相手のバランスを崩したり、自分のバランスを保ったりする。	両足で立って、相手のバランスを崩したり、自分のバランスを保ったりする。
体を移動する運動遊び	這う、歩く、走る	一人で、つま先やかかとなどを使い、速さ・リズム・方向を変えて這う、歩く、走る。	足の動きに合わせて、手や腕など全身を使い、スムーズに這う、歩く、走る。
	跳ぶ、はねる	一人で、両足や片足を使い、速さ・リズム・方向を変えて、跳ぶ、はねる。	両足や片足を使い、速さ・リズム・方向を変えて、友達と合わせて跳ぶ、はねる。
	一定の速さでかけ足をする	つま先やかかとなどを使ったいろいろな走り方で、かけ足を続ける。	いろいろな走り方で、かけ足を2分間程度続ける。
用具を操作する運動遊び	つかむ、持つ、降ろす	両手を使い、ボールなどをつかむ、持つ、降ろす。	両手を使い、2つ以上のボールなどをつかむ、持つ、降ろす。
	回す、転がす	フラフープなどを両手で、力いっぱい、回す、転がす。	フラフープなどを両手で、力を調整して、回す、転がす。
	くぐる	ゆっくりとした、長いなわの動きに合わせてくぐりぬける。	長いなわの動きや回っている長いなわに合わせてくぐりぬける。
	運ぶ	両手を使い、ボールや箱などを、いろいろな方向に運ぶ。	友達と背中などを合わせて、ボールや箱などを、いろいろな方向に運ぶ。
	投げる、捕る	両手を使い、上にボールなどを投げて、捕る。 片手を使い、力いっぱいボールなどを投げる。	両手や片手を使い、上にボールなどを投げて、捕る。 片手を使い、全身を使って、ボールなどを投げる。
	跳ぶ	短なわで、前や後ろの両足跳びをする。	短なわで、前や後ろの連続両足跳びをする。
乗る	補助を受けながら、足場の低い用具に乗り、前に進む。	一人で、足場の低い用具に乗り、前に進む。	

【補助資料 2】

全 8 時間の学習過程 (1 ~ 4 時間目)

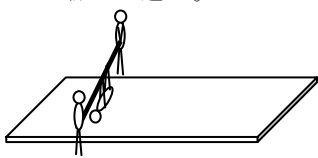
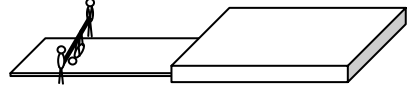

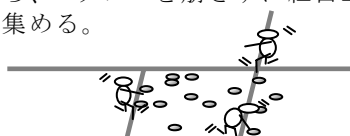
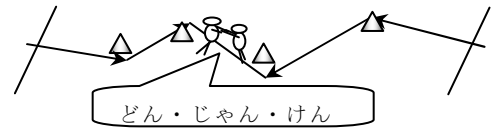

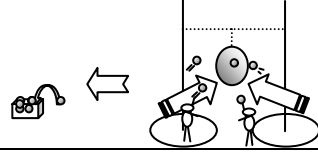
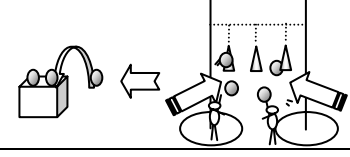
体の基本的な動き		今の動き		よりよい動きに	
運動遊び	力試しの運動遊び		体のバランスをとる運動遊び		
時間	1 (経験する)	2 (応用する)	3 (経験する)	4 (応用する)	
「学習内容」と「運動遊び(行う動き)」	発展性のある運動遊び(行う動き)	「からだであそぼうワールドにレッツゴー！」			
		☆ 児童の動きを意図的に変えるために、教員が号令や言葉かけ、太鼓や笛の強弱やリズムを工夫する。			
		・おすもうで遊ぼう(人を押す・引く、力比べをする) ・運びっこして遊ぼう(人を運ぶ) ・時計の針になって遊ぼう(支える)		・かかしになって遊ぼう(回る) ・ころがって遊ぼう(寝ころぶ・起きる) ・だるまさんになって遊ぼう(座る・立つ) ・バランスをとって遊ぼう(バランスを保つ)	
		「からだであそぼうワールドをたんけんしよう」			
☆ 動きが発展していくような運動遊びに取り組み、「経験」「応用」の2時間で構成する。「応用」の時間では、意図的に場を工夫して運動遊びの行い方を変え、よりよい動きに高めていくことができるようにする。児童の実態に応じて、2つの場を選ぶ。					
「おせおせ☆ひっぱれワールド」		「くるくる☆ぴったんワールド」			
身に付けさせたい動き ☆全身を使い、人を押す、引く、力比べをする動き ☆友達を抱えたり、背負ったり、降ろしたりしながら人を運ぶ動き ☆腕の力を使い、自分の体を支える動き		身に付けさせたい動き ☆一人で、片足を軸にして、右回り・左回りに回る動き ☆一人で、寝転んだり、転がったり、起きたりしてバランスをとる動き ☆一人で、両足を使い、立ったり、座ったりしてバランスをとる動き ☆両足でしゃがんで、相手のバランスを崩したり、自分のバランスを保つたりする動き			
【例 1】  マットの端につかまった友達の足を、力いっぱい引く。		【例 1】  ① 手足を着いた姿勢から片手足を上げ、倒れないようにバランスをとる。			
【例 2】  跳び箱は、ガムテープなどで固定し、下に雑巾を敷く。		②  立った姿勢から片足を上げ、目を閉じて一定時間バランスをとる。			
【例 3】  一人が棒につかまって自重を支え、他の二人が棒を持ってマットの端まで運ぶ。		③  正座の姿勢で座り、おしりを少し浮かせ、ジャンプして両足で立つ。			
【例 4】  4人でフラフープの輪の中に手を着いて体を支える。じゃんけんで勝った人は、隣の輪に移る。 じゃん・けん・ぽん		④  あお向けに寝ころがり、両手足をまっすぐ伸ばして、まっすぐ横にころがってから起きる。			
				①~④の動きは、できる動きが増えるように何度も取り組んだり、友達と合わせて行ったり、行い方を工夫したりして取り組む。	
【例 2】  片足で立ち、けんけんで移動しながら、バランスを崩さずに紅白玉を拾い、自分の陣地に集める。					
「たんけんのきろくをつけよう」					
☆ 整理運動を行い、児童一人一人が「いろいろな動きを行った」、「体を動かすことが楽しかった」、「約束や安全に気を付けた」、「友達のよい動きを見付けた」ことについて振り返ることができるようにする。					
評価規準 おおむね満足できる状況				【評価方法】	
				評価の重点	
				1・2	3・4
運動への関心・意欲・態度	・運動遊びに進んで取り組み、体を動かす楽しさを味わう。【観察・カード】 ・順番やきまりを守って、友達と仲よく運動している。【観察】 ・運動する場所や用具の安全に気を付けながら運動している。【観察】			○	○
運動についての思考・判断	・友達のよい動きを見付けている。【観察・カード】 ・経験した動きを運動遊びの行い方に生かしている。【観察・カード】			○	○
運動の技能	・号令や言葉かけ、太鼓や笛の強弱やリズムに対応して動いている。【観察・カード】 ・体の基本的な動きを身に付けている。【観察・カード・動きの評価シート】			○	○

全 8 時間の学習過程 (5 ~ 8 時間目)

高めていく		よりよい動き		体の基本的な動き				
体を移動する運動遊び		用具を操作する運動遊び		運動遊び				
5 (経験する)	6 (応用する)	7 (経験する)	8 (応用する)	時間				
<p>「からだであそぼうワールドにレッツゴー！」</p> <p>☆ 児童の動きを意図的に変えるために、教員が号令や言葉かけ、太鼓や笛の強弱やリズムを工夫する。</p> <ul style="list-style-type: none"> 動物になって遊ぼう (這う・歩く・走る) ケンステップで遊ぼう (跳ぶ・はねる) 動きをつなげて遊ぼう (一定の速さでかけ足する) 				<p>動きを体験する運動遊び(例)</p>				
<p>「からだであそぼうワールドをたんけんしよう」</p> <p>☆ 動きが発展していくような運動遊びに取り組み、「経験」「応用」の2時間で構成する。「応用」の時間では、意図的に場を工夫して運動遊びの行い方を変え、よりよい動きに高めていくことができるようにする。児童の実態に応じて、2つの場を選ぶ。</p>				<p>「学習内容」と「運動遊び(行う動き)」</p> <p>発展性のある運動遊び(例)</p>				
<p>「すたすた☆ぴよこんワールド」</p> <p>身に付けさせたい動き</p> <ul style="list-style-type: none"> ☆一人で、つま先やかかとなどを使い、速さ・リズム・方向を変えて、這う、歩く、走る動き ☆一人で、両足や片足を使い、速さ・リズム・方向を変えて、跳ぶ(着地する)、はねる動き ☆つま先やかかとなどを使ったいろいろな走り方で、かけ足を続ける動き <p>【例1】</p>  <p>どん・じゃん・けん</p> <p>4対4でどんじゃんけんをする。決められた動きで、カラーコーンをジグザグに移動する (例) 1回戦：這う、2回戦：けんけん、3回戦：走るなど</p> <p>【例2】</p> <table border="1" data-bbox="223 1276 662 1534"> <tr> <td>コース1</td> <td>コース2</td> </tr> <tr> <td>コース3</td> <td>コース4</td> </tr> </table> <p>ケンステップや段ボール箱、フラフープなどを使ってコースをつくり、グループでコースを順番に回る。前に向いて跳んだり、横に向いて跳んだり、リズムよく跳んだり、最後の着地で体の向きを変えたりする。</p>		コース1	コース2		コース3	コース4	<p>「ぼんぼん☆ころりんワールド」</p> <p>身に付けさせたい動き</p> <ul style="list-style-type: none"> ☆両手を使い、ボールなどをつかむ、持つ、降ろす、運ぶ動き ☆両手で力いっぱい、回す、転がす動き ☆両手を使い、上にボールなどを投げて、捕る動き ☆片手を使い、力いっぱいボールなどを投げる動き <p>【例1】</p>  <p>様々な大きさのボールをつかんだり持ったり、二人ではさんだりして運ぶ。</p> <p>【例2】</p>  <p>投げる 転がす</p> <p>フラフープなどを投げてカラーコーンに入れる。線を越えるようにフラフープを転がす。</p> <p>【例3】</p>  <p>様々な大きさのボールを両手で投げ上げて捕ったり、投げ上げて手をたたいてから捕ったりする。</p> <p>【例4】</p>  <p>的に向けて紅白玉を片手で力いっぱい投げる。時間になったら片手で玉をつかみ、箱の中に運ぶ。</p>	
コース1	コース2							
コース3	コース4							
<p>「たんけんのきろくをつけよう」</p> <p>☆ 整理運動を行い、児童一人一人が「いろいろな動きを行った」、「体を動かすことが楽しかった」、「約束や安全に気を付けた」、「友達のよい動きを見付けた」ことについて振り返ることができるようにする。</p>								
<p>評価規準 おおむね満足できる状況 【評価方法】</p>				<p>評価の重点</p> <p>5・6 7・8</p>				
運動への関心・意欲・態度	<ul style="list-style-type: none"> 運動遊びに進んで取り組み、体を動かす楽しさを味わう。【観察・カード】 友達に励ましの声かけやきまりを守る声かけをしている。【観察】 用具の安全な使い方や、安全に運動するための約束を守って運動している。【観察】 			○	○			
運動についての思考・判断	<ul style="list-style-type: none"> 友達のよい動きを見付けている。【観察・カード】 経験した動きを運動遊びの行い方に生かしている。【観察・カード】 			○	○			
運動の技能	<ul style="list-style-type: none"> 人や物の動き、合図に対応して動いている。【観察・カード】 体の基本的な動きを身に付けている。【観察・カード・動きの評価シート】 			○	○			

【補助資料3】

「発展性のある運動遊び」の工夫〈例〉

力試しの運動遊び「おせおせ☆ひっぱれワールド」	
<p>棒を使った人運び（経験）</p> <p>一人が棒につかまって自重を支え、他の二人が棒を持ってマットの端まで運ぶ。</p> 	<p>棒を使った人運び（応用）</p> <p>一人が棒を体に引き付けてつかまって自重を支え、他の二人が棒を体に引き付けて持ち、両膝の関節を曲げ下半身を安定させて運び、ウレタンマットの上に乗せる。</p> 
<p>工夫（例） ○ウレタンマット設置することによって、運ぶ側は棒を体に引き付け、膝の関節を曲げ下半身を安定させて運ぶことができるようにする。また、運ばれる側は棒を体に引き付けて自重を支えることができるようにする。</p>	
体のバランスをとる運動遊び「くるくる☆ぴったんワールド」	
<p>紅白玉拾い（経験）</p> <p>片足で立ち、けんけんで移動しながら、バランスを崩さずに紅白玉を拾い、自分の陣地に集める。</p> 	<p>紅白玉拾い（応用）</p> <p>しゃがんだり、立ったりなど様々な姿勢で線の上を移動しながら、バランスを崩さずに紅白玉を拾い、自分の陣地に集める。</p> 
<p>工夫（例） ○玉を拾う前後の動き（立って移動、しゃがんで移動など）に変化を加えることによって、様々な姿勢でバランスをとることができるようにする。 ○線の上だけを移動することによって、狭い範囲でバランスをとることができるようにする。</p>	
体を移動する運動遊び「すたすた☆ぴよこんワールド」	
<p>どんじゃんけん（経験）</p> <p>4対4でどんじゃんけんをする。決められた動きで、カラーコーンをジグザグに移動する。 【移動の仕方の〈例〉】 1回戦：這う、2回戦：けんけん、3回戦：走る など</p> 	<p>どんじゃんけん（応用）</p> <p>いろいろな姿勢からスタートし素早く姿勢を立て直して、カラーコーンをジグザグに移動する。 【スタートの姿勢の〈例〉】 1回戦：後ろ向き、2回戦：座る、3回戦：うつ伏せ など</p> 
<p>工夫（例） ○カラーコーンを増やすことによって、細かい方向転換がたくさんできるようにする。 ○いろいろな姿勢からスタートすることによって、姿勢を立て直して移動できるようにする。 ○カラーコーンとバーを組み合わせることによって、這う姿勢をより低く安定させる。</p>	
用具を操作する運動遊び「ぼんぼん☆ころりんワールド」	
<p>的あて玉投げ（経験）</p> <p>的に向けて、紅白玉を片手で力いっぱい投げる。時間になったら、片手で玉をつかみ箱の中に運ぶ。</p> 	<p>的あて玉投げ（応用）</p> <p>小さな的に向けて、ソフトバレーボールやドッジボールなどを片手で力いっぱい投げる。時間になったら、両手でボールを持ちボールかごの中に運ぶ。</p> 
<p>工夫（例） ○玉の大きさや重さを変えることによって、様々な投げ方で投げることができるようにする。 ○的の大きさを小さくすることによって、正確に投げ当てることができるようにする。</p>	