



どうする??指導計画!

1年	2年	3年	4年
体ほぐしの運動			
多様な動きをつくる運動遊び		多様な動きをつくる運動	
ア) 体のバランスをとる運動遊び イ) 体を移動する運動遊び ウ) 用具を操作する運動遊び エ) 力試しの運動遊び		ア) 体のバランスをとる運動 イ) 体を移動する運動 ウ) 用具を操作する運動 エ) 力試しの運動 オ) 基本的な動きを組み合わせる運動	

★「動きを確認しながら運動する時間(青色)」

★「動きを選び、工夫しながら運動する時間(黄色)」

低学年 (A校の例) 4つの運動遊びを均等に配当した計画

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
体のバランスをとる運動遊び 用具を操作する運動遊び				→		体を移動する運動遊び 力試しの運動遊び				→	

(B校の例) 「用具を操作する運動遊び」を毎時間配当した計画

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
体のバランスをとる運動遊び 用具を操作する運動遊び			→		体を移動する運動遊び 用具を操作する運動遊び			→		力試しの運動遊び 用具を操作する運動遊び			→	

(C校の例) 「体ほぐしの運動」と組み合わせた計画

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14		
体ほぐしの運動 体のバランスをとる運動遊び			→		力試しの運動遊び 用具を操作する運動遊び				→		体ほぐしの運動 体を移動する運動遊び			→	

中学年 (D校の例) 低学年での既習経験が少ない場合の計画

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
体を移動する運動 用具を操作する運動				→		体のバランスをとる運動 力試しの運動				→		用具を操作する運動 基本的な動きを組み合わせる運動			→	

※身に付いていない運動を扱う場合もある

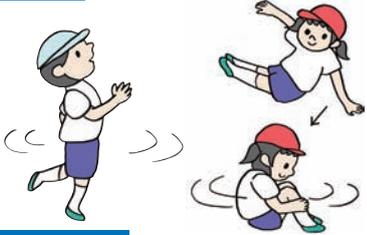
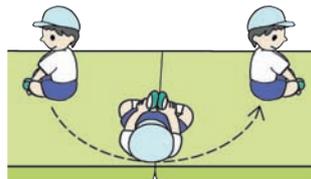
(E校の例) 基本的な動きを組み合わせる運動の時間を十分確保した計画

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
体を移動する運動 力試しの運動		→		体のバランスをとる運動 用具を操作する運動		→		用具を操作する運動又は 体のバランスをとる運動 基本的な動きを 組み合わせる運動			基本的な動きを 組み合わせる 運動	

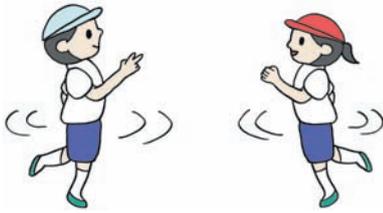
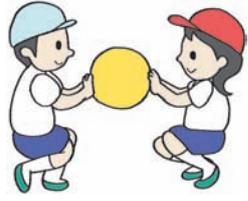
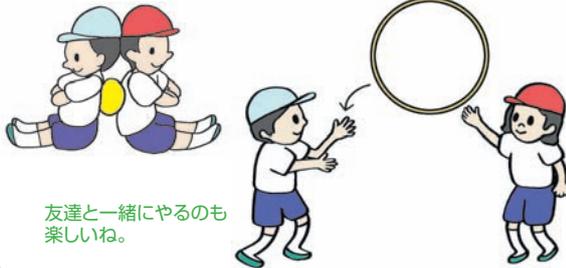
※1単位時間の中に「動きを確認しながら運動する時間」と「動きを選び、工夫しながら運動する時間」を設定することも考えられます。大単元で構成したり、年間で2~3回に分けて配当したりするなど、各学校や児童の実態に応じて指導計画を工夫してください。

学習の進め方の例

1 「動きを確認しながら運動する時間」〈指導計画低学年 A校の例 3/12〉

時間	学習の流れ	指導のポイントなど
0	<p>〈体のバランスをとる運動遊び〉 ○体のバランスをとる運動遊びを行う。</p> <p>たつまき遊び 回った後フラフラしないようにね。</p>  <p>バランス崩し遊び 倒されないようにバランスをとってね。</p>  <p>〈用具を操作する運動遊び〉 ○輪を使った運動遊びを行う。 ○学習のまとめをする。</p>	<p>○一つ一つの動きを提示し、一斉に運動しながら動き方を確認する。 ○全員ができる易しい動きから始め、少しずつ動きを変える。 ○音楽を流すなど、楽しい雰囲気で作れるように工夫する。</p> <p>ゴロリン遊び 背中を上手につけて回ろうね。</p>  <p>座って立って遊び 力を合わせて立ちましょ。</p>  <p>リング遊び リングをつかんでひねって回したり両手を添えてまっすぐに転がしたりしてみよう。</p>  <p>○よい動きや一人一人の動きの高まりを見付け称賛する。</p>
45		

2 「動きを選び、工夫しながら運動する時間」〈指導計画低学年 A校の例 5/12〉

時間	学習の流れ	指導のポイントなど
0	<p>〈体のバランスをとる運動遊び〉 〈用具を操作する運動遊び〉 ○選んだコーナーで動きを高めたり、工夫したりする。 ○時間を決めて、いくつかのコーナーで取り組む。</p> <p>たつまきコーナー フラフラせずに回れるようになったね。</p>  <p>バランス崩しコーナー</p>  <p>○学習のまとめをする。</p>	<p>○事前に、取り組む動きをペアで選んでおくようにする。 ○動きが高められるよう、よい動きを見せたり、動きのポイントを助言したりする。 ○動きの工夫を引き出す声かけをする。 (姿勢、人数、方向、速さ、回数、ゲーム化など)</p> <p>ゴロリンコーナー</p>  <p>座って立ってコーナー リングコーナー</p>  <p>友達と一緒にやるのも楽しいね。</p> <p>○よい動きを見付け、その動きをみんなで共有する時間を確保する。</p>
45		

「多様な動きをつくる運動(遊び)」のQ&A

Q.1 なぜ、小学校低学年から規定されたのですか？

A 現代の子どもたちは、かつて日常の生活や遊びの中で身に付けていた動きが身に付いていないという指摘があります。将来的にスポーツの技能や体力を高めるためには、この時期に様々な体の基本となる動きを身に付けることが必要です。そのため「体づくり運動」の内容として「多様な動きをつくる運動(遊び)」が加えられました。



Q.2 多様な動きをつくる運動(遊び)の年間配当授業時間数はどのように考えたらよいのですか？

A 子どもたちの体力が低下する中で、運動の楽しさや基本となる体の動きを身に付けることを重視するという観点から、体育科の年間授業時間数が増加しました。その趣旨を踏まえて授業時間数を配当することになります。具体的には、従前の学習指導要領において「用具を操作する運動(遊び)」と「力試しの運動(遊び)」については実施していますので、これらの時間数を見直した上で「体のバランスをとる運動(遊び)」と「体を移動する運動(遊び)」の時間数(中学年は、「基本的な動きを組み合わせる運動」も)を加えて計画を立てることになります。ただし、他の領域との時間数のバランスも考慮した上で、子どもや学校の実態に応じて配当することが大切です。

Q.3 四つの運動(遊び)が示されていますが、毎学年全てを取り扱った方がよいのですか？

A 「体づくり運動」は、2学年にわたって指導することとされています。これは、基本的な動きを身に付けるためには、毎年、指導することが望ましいと考えられるからです。「多様な動きをつくる運動(遊び)」には、四つの運動(遊び)(中学年は五つ)が示されていますが、体の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るので、毎学年すべての運動(遊び)を経験できるように計画を立てることが望ましいといえます。

Q.4 1単位時間を「体のバランスをとる運動(遊び)」だけで設定したいと思いますが、そうした考えでよいのですか？

A 子どもたちにとって初めて経験する動きを取り上げて指導する場合は、子どもたちが一つ一つの動きを確認できるように学習を進めることが必要です。しかし、このことは、1単位時間に一つの運動(例えば「体のバランスをとる運動」)だけを行う方がよいということではありません。他の運動と組み合わせた方が動きを総合的に身に付ける上で効果的であることや、子どもたちの興味・関心の持続を考慮すると、複数の運動を取り上げることが有効であると考えられます。



Q.5 どのような授業づくりを行えばよいのでしょうか？

A 学年の目標に示したとおり「楽しく運動するとともに、基本的な動きを身に付ける」ように授業づくりをすることが大切です。指導者にとっては、意図的に動きを身に付けることをねらいとした運動（遊び）ですが、単調な動きの反復練習に終わることなく、子どもにとって楽しく取り組めるように工夫することが重要です。また、動きを身に付けるためには、子どもたちの運動経験や動きの習得の実態などを踏まえることが必要ですから、例えば「動きを確認しながら運動する時間」と「動きを選び、工夫しながら運動する時間」を設定し、子どもたちの実態に応じて時間を配分することが考えられます。ただし、こうした指導の方法は固定したものではなく、ねらいや指導内容を明確にした上で、子どもや学校の実態、施設や環境などを考慮し、柔軟に工夫することが求められます。

Q.6 「走・跳の運動（遊び）」と「体を移動する運動（遊び）」との違いは何ですか？

A 例えば、「走・跳の運動」では、「30～50m程度のかげっこ」など将来的に陸上運動につながる動きを主に取り上げて指導しますが、「体を移動する運動（遊び）」では後ろ向きに走ったり、回転しながら移動したりなど陸上運動など特定の運動に限らず、様々な運動につながる動きを取り上げて指導します。このように「走・跳の運動（遊び）」は、仲間と競い合う楽しさに加え、調子よく走ったり跳んだりして、いずれ高学年の「陸上運動」につながる基礎となる動きを身に付けることが主なねらいです。一方、「体を移動する運動（遊び）」は速さ・リズム・方向などを変えて、歩く、走る、跳ぶ、はねるなどの動きを通して、体の基本的な動きを身に付けることが主なねらいです。これらの運動（遊び）は関連が深く、似た運動（遊び）を扱う場合も少なくないので、ねらいを明確にして、指導することが大切です。

Q.7 「基本的な動きを組み合わせる運動」では、どのような動きをするのでしょうか？

A 低学年では、主として四つの運動に示されている多様な動きを経験することによって、動きのレパートリーを増やしていきます。中学年の「基本的な動きを組み合わせる運動」では、「輪を回しながら歩く」のように2つ以上の動きを同時に行ったり、「回った後にボールを捕る」のように2つ以上の動きを連続して行ったりする動きを扱います。こうした動きを行うためには、易しい動きをしっかりと身に付けていることが大切です。

「多様な動きをつくる運動（遊び）」パンフレット作成委員会（五十音順）

飯塚 正規	山梨県中央市立田富北小学校教諭	中山 浩一	埼玉県秩父市立花の木小学校教諭
井口 幸恵	東京都八王子市立大和田小学校教諭	古川 善夫	北海道教育大学教授
池田 延行	国士舘大学教授	三田部 勇	茨城県土浦市立土浦小学校教諭
杉本眞智子	神奈川県川崎市教育委員会指導主事	山内 弘文	岩手大学教育学部附属小学校教諭
清田 美紀	広島県東広島市立西条小学校教諭	横井 裕人	愛知県名古屋市立猪子石小学校教諭
多田 洋一	千葉県教育委員会指導主事	渡辺 泰生	熊本県上益城郡益城町立広安西小学校教諭
中村 和彦	山梨大学准教授		