

S.56
9秒06

UP

げんきな湖っ子
みんなであそぶ

H.21
9秒43



滋賀県教育委員会

確実に体力が向上する体育授業



DVDでは、授業風景に詳しい説明を加え、ダイジェストで授業づくりを紹介しています。



げんきな湖っ子
みんなで体育

走

陸上運動【短距離走・リレー】

ピッタリのタイミングでバトンパス！
タイミングよくバトンパスできるスタートのポイントを見つけよう。

跳

走・跳の運動

ピラミッドジャンプ！～より遠く！高く！～
片足で強く踏み切りたくさんの箱をとびこそう！

持続

体づくり運動【体力を高める運動】

エンジョイ 持久走
自分のペースで楽しく走り続けよう。

授業のコンセプト

- バトンパスで大切な「逃げるー追う」感覚を多様に経験させます。
- シャトルラン形式*を取り入れることで、運動量を確保します。1時間の学習で、全力疾走が500m以上を目指します。
- 簡易メジャーを使用して、バトンの受け手がスタートするタイミングをつかみやすくします。

*ひと組のペアが走り終わったら、次の走者がスタート位置につき、反対向きに次の組が行います。最終走者は先頭の走者と組になり、2巡目、3巡目と続けます。

たい・たこ鬼 一瞬に鬼が決まるスリル



「たい・たこ」のかけ声で瞬時に鬼が決まり、「追う」のか「逃げる」のか、そのスリルに高学年でも盛り上がる鬼ごっこ。ゴールラインまでの全力ダッシュが繰り返され、ウォーミングアップに最適です。バトンパスを意識して左手でタッチさせたり、スタート姿勢を変えさせたりして、工夫させましょう。

シャトル追いこし走 追うー逃げるの感覚



追いかける人は、次走者(逃げる人)の右側から追いこし、逃げる人は追いこされないようにします。2人が同時にゴールラインを通過できるように、次走者にスタートのタイミングを工夫させます。1m間隔に印をした簡易メジャーもスタートのタイミング調整にとても有効です。

シャトルしっぽとり ぴったりのタイミング



逃げる人は、しっぽを取られないように全力で逃げ、追いかける人は、テイクオーバーゾーンの中でしっぽを取れるようにします。左手を前に差し出したまま追いかけるのではなく、しっぽに手が届く間隔にまで近づいた一瞬のチャンスに手を伸ばしてとるようにしましょう。なるべくバトンパスに近い動きで行うのがポイントです。

50mバトンパス走 練習の成果を発揮する



2人でバトンパスをして50m走のタイムを計ります。2人の50m走のタイムの平均を、目安のタイムにするとよいでしょう。グループで協力してタイムを計測し、バトンパスがスムーズにできているかをアドバイスしましょう。

学習の振り返り 次時につなぐ話し合い



授業の終わりに、今日の学習を振り返ってうまくできたことや工夫したポイントなどについて交流させます。今日の課題である、ぴったりのタイミングでスタートできるようになったかを確認しましょう。



チームごとに学習に必要なものを入れておくかご。一体感が生まれる。



2コースずつ場の設定を行う。作戦ゾーンがあり話し合いの拠点になる。

授業のコンセプト

- 高学年の走り幅跳びや走り高跳びにつながります。
- 「片足踏み切り」「空中姿勢」「両足着地」の動きの獲得をめざしています。
- 段ボールの配置の仕方を工夫することで「跳」の基本的な技術を学ぶことができます。

my段ボール箱で 一人一個の良さ いろいろな跳び方を



準備運動では、主運動につながる動きをさせながら、心と体をほぐしましょう。my段ボール箱(A4の箱)を用意し、両足踏切一両足着地、片足踏切一両足着地などいろんな跳び方を経験させます。ステージを使って、高いところから着地させると意欲も高まります。

段ボール箱跳び 挑戦意欲をかきたてる



5～7歩助走の踏み切り板を使った跳躍コースを設定します。段ボール箱の置き方で、遠くへ跳ぶ、高く跳ぶ、高く遠く跳ぶことを目的としたコースにかわります。



- ・縦に4～6個並べる(幅跳び遊び)
- ・上に3～5個積む(高跳び遊び)

助走一踏み切り(片足)→空中姿勢→着地(両足)という走り幅跳びや走り高跳びの一連の動作を身につけさせましょう。膝、足首を柔らかく使った安全な着地を身につけさせましょう。

ピラミッド越え 自然と理想的な跳躍になる



15m程度の助走距離で踏み切り板を使った跳躍コースを設定します。三角柱の段ボールを用意します。



三角柱の箱をおくことで理想的な跳び出し角度や空中姿勢、足を前に出した着地が自然と活動の中から身につけていきます。



自分の課題(めあて)に合った場(箱の置き方)をつくらせ、仲間と教えあいながら動きづくりができるようにしていきます。

学習の振り返り 動きのイメージを広げる



自分の動きや友達の動きについて変わったところを交流します。自分で得た感覚を擬音語や擬態語で表せば動きのイメージが広がります。



マネジメントボード：視覚的に授業の軌跡を残すことができます。学習課題が明確になり、クラス全体の学習意欲が高まります。

授業のコンセプト

- 子どもたちが楽しく走り続けることのできる場づくりを提案します。
- 走り終わった後は、自分の体と対話する時間を大切にします。
- 「いつの間にか続けて走っていた」という体験を子どもたち一人ひとりに保証します。

オリエンテーション 自分のペースを大切に

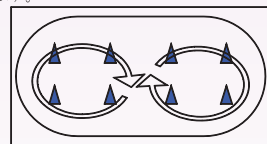


自分のペースで走ることの大切さを伝え、ペースづくりの学習に目を向けさせます。毎朝湖岸をジョギングする人などを例に自分のペースで走ることはいかにいいものではないかと投げかけ、子どもの意欲づけを行います。

ミニ持久走 楽しい雰囲気ですぐに



比較的せまいスペースで6分間走を行います。



一緒に走る友だちと会話をしたり、すれ違う友だちとハイタッチをしたり、楽しみながら走らせませす。途中、ペースアップの「がんばりタイム」やスキップで走る「スキップタイム」などを設けて、メリハリをつけましょう。

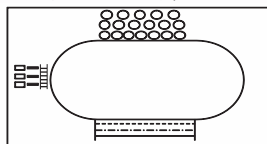
サーキット持久走 いつの間にか続けて走っている



トラックのコース上に、輪を置く区間、ハードルを置く区間など設置し、サーキット持久走をさせます。どのコースを走るかは子どもにも選択させましょう。



ひとつの区間を走り終わったら、すぐに次の区間のコース選択を迫られる・・・このことが、「いつの間にか続けて走っている」という感覚につながります。



学習の振り返り 自分の体と対話する



運動後の心拍数や、そのときの体の気づきを記入できる学習カードを用意します。ペアやグループで話し合いながら学習をふりかえるなど、自分や友だちの走りや体の変化を交流する時間を設定しましょう。



走った直後に脈をとらせることで、運動と心拍数の関係に気づかせます。心拍数の大きさには個人差があり、必ずしも高めればよいというものではないことを説明します。日常的に運動している子どもほど、安静時の心拍数は低い傾向にあります。

2 Part 体育のいろは

体育授業の基礎基本を教えます



げんきなっ子
みんなで体育

うまくいかない授業には理由がある！何が原因？どうしたらいい？そんな悩みや疑問に応えます！

DVD

DVDでは,[マネジメント][学習指導][評価]のカテゴリに分けて詳しく説明しています。その一部をご紹介します。

マネジメント

- 着替え・挨拶・基本行動
- 集合・整列隊形
- 課題・説明・次時へ
- 役割分担・移動・待機
- 準備・後片付け

学習指導

- ほめて励ましかける
賞賛の言葉かけ
- ピンポイントとジャストタイミング
動きの勢いを増す補助
- 何が何でもダメ
禁止させること

評価

- 教師の評価と子どもの評価

マネジメント

効率的で有意義な学習活動を進めるために、まず「仕組み」をつくるのが大切です。

？ 着替えた服はどうしていますか？



服はきちんとたたみます。たたんだ服は、座面に置いて机の下に椅子を入れるように指導します。こうすることで、整然とした教室になり、他人の物を間違えて持ち帰ってしまうことも少なくなります。また、机の上に置かないことで、衣服が見えなくなり、部外者の持ち去りを防ぐことができます。

着替えは「体育学習の始まり」です。低学年のうちにしっかりと定着させましょう。

？ 集合の際、どのように整列させればいいですか？

集合する目的によってその隊形を変えます。

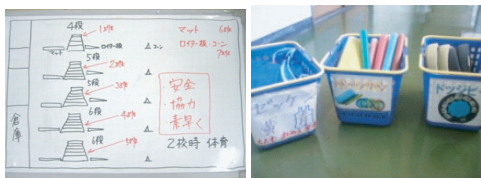
例えば、マネジメントボードを使って、一つの課題について詳しく説明したり、例示や発表の紹介などを全員に見たりするときには、下の写真のように「課題集中円形隊形」で集合させます。



また、グループ別に集合する場合は、ビブスやはちまきを着用させ仲間意識を持たせることも大切です。

？ 準備や後片付けはどのように指示すればいいですか？

朝の会などで、マネジメントボードを使って「学習の場」を提示しておきましょう。その際、「だれが」「何を」「どこへ」とわかるようにします。役割を明確にすることで、効率的な準備や後片付けになります。また、体育主任を中心に体育倉庫を使いやすくしておくことも必要です。季節や教育課程に合わせて体育倉庫をレイアウトし、出し入れしやすくしておきましょう。



学習指導

勢いがあり、望ましい方向に向かわせるためにしっかりと学習指導が必要です。

？ 補助するときのポイントは何ですか？



例えば、開脚跳びで手を突き放せず跳び箱に座ってしまう子どもに対しては、①肘の部分より上腕を補助し、手の突っ張りを取り除いた後、②腰、おしりを上前方に浮かせるように補助します。補助の極意は、最も効果的な部位を動きが勢いづく瞬間に行うこと、つまり、「ピンポイント」で「ジャストタイミング」の補助です。

？ 授業中、意味もなくふらふらし、おしゃべりに夢中な子どもがいます。その対処は？

今日の課題への理解度が極端に低いことが考えられます。まずは、ていねいに目標と手順を教える必要があります。

そして、学習の場が豊かでなく運動に取り組む時間が短くはないでしょうか。例えば、班に一枚のマットでは十分な運動は保障されません。場の数を増やすことや運動をしない時の役割分担をはっきりさせておくことが必要です。

また、体育の時だけでなくない行動をして、学習の邪魔をする子どもは、高い確率で「とても怖い経験をした」「事故にあったり」している過去があります。カウンセリングを行い、丁寧な補助のもと、安心して運動できるように配慮することが必要です。

？ 何が何でもダメ。禁止させることは？

ふざけやいたずらなど不誠実な行為はもちろん、学習の場を横切ったり、寝そべったりすることは即刻やめさせます。そうした行為は、自分ばかりでなく友だちにけがをさせたり、大きな事故につながります。

また、まじめで一生涯懸命な動きであっても危ない動きはやめさせます。例えば、開脚跳びで「下を見る」と体が回転して顔から落下することがあります。いくら能力の高い子どもでも即刻その動きはやめさせます。

そうした行為が繰り返されたり多くの子どもがふざけたりする授業は、楽しい授業が危険な授業に一変する危険性があります。学習の仕組み・マネジメントはしっかりとできているか、場の設定はどうか、あらかじめ危険な行為について説明できているかなど、子どもへの指導とともに、授業全体を見直す必要があります。

評価

学習目標や課題に即して、個を見とり、再び子どもを勢いづけるために適切な評価が必要です。

？ 評価をするときに大切なことは？

評価とは子どもに点数をつけることではありません。

子どもの動きがめあてに対してどうなっているかを見とり、見とった内容を伝えます。そこから、子どもがめあてを変えたり新しいめあてを作り出したりします。これらの手だてを通して、再び子どもを勢いづけることが評価の目的です。

？ 教師の評価にはどのような方法がありますか？

定評評価・いろいろな学習の場を、子どもがサーキット形式で回る場合、ある場所に居続けて評価を行います。

巡回評価・難度の違いがあっても全ての場が同じ課題を有している場合、巡回して評価を行います。

総合評価・定評評価、巡回評価をもとに、子どもの学習カードなどの情報を加味して総合的に評価します。



？ 子どもの評価にはどのような方法がありますか？

自己評価・学習カードへの書き込み、ビデオ再生など自分をしっかりと振り返り、新たなめあてを持たせます。

相互評価・グループでの作戦の振り返り、作戦ボードを使って、自他の動きを振り返って、新たなめあてをつくります。



3 Part 必ずやろう 動き10選

体力の向上に欠かせない基礎になる動きを提案します



体づくり運動の中から、これだけは身につけさせたい動きを10に厳選しました。DVDでは、それぞれの動きについて連続写真で動きのポイントを示し、つまずきが見られる子どもへの指導、さらに動きを高める運動事例を提案しています。また、一連の動きを動画でも視聴できるようにしています。

げんきな湖っ子
みんなで体育

馬跳び



- 運動のねらい**
 - 跳びこすときに肩が前に出た姿勢、腰が高くなった姿勢になれよう。
- つまずき**
 - 馬の高さに対して怖さがある
 - できる高さから始めて徐々に高くしてみよう。
 - 勢いよく跳びこせない
 - 踏み切りジャンプを強くして、両手にかかる体重を感じさせよう。
- 動きを高める**
 - 30秒間折り返し馬跳び
 - 継続して記録をとっていくと子どもの励みになります。
 - 二人の台(馬)を跳びこそう
 - 二人の組み合わせ方で馬の幅を変えることもできます。



- 踏み切りから着地までの板目を数えよう**
 - 体育館の床の板を利用して、踏み切りから着地までの枚数を数えることで、より大きな馬跳びができるようになります。
- 4人(10人)一組の連続馬とび**
 - 4人一組になって、チームで速さを競い合ったり、10人の馬を調子よく跳び続けていたり、連続馬跳びとしているような遊び方が工夫できます。

かえるの足うち



- 運動のねらい**
 - 両腕で体を支え、逆さになる感覚になれよう。
- つまずき**
 - あごを引いてしまう、体が回転してしまう
 - 紅白玉などを目印にして目線が離れないようにしてみよう。
 - 腰があがらない、けり上げた両足が高くならない
 - 補助してもらって逆さの感覚になれよう。
- 動きを高める**
 - 壁を使って壁登り・壁登り倒立・片手倒立
 - 壁登りから始め、むねが壁につくぐらいまで登っての倒立姿勢がつくれるようになります。
 - 壁倒立・連続壁倒立
 - お腹を出さないように、背すじが伸びる感覚をつかませます。
 - 二人組補助倒立
 - 倒立する人のポイントは、お腹を出さないように胸をつり上げる、ひざを伸ばすの二つです。
 - ブリッジ・逆ブリッジ
 - ブリッジは、変形姿勢での位置感覚や身体支配を高める運動遊びです。



20m全力走



- 運動のねらい**
 - 短い距離を最大スピードにのってゴールまで全力で走りきることになれよう。
- つまずき**
 - まっすぐに走れない
 - ゴール地点に目標物を置いてみよう。
 - ストライドが狭く、力強くない
 - 大また走をしよう スタートからゴールまで何歩でいけるかな。
- 動きを高める**
 - しっぽをつけて走ってみよう
 - 一人ひとりの走力に合わせてしっぽの長さを変えることで、個人差も吸収でき、子どもたちの挑戦意欲も高まります。
 - スタートの姿勢をかえてみよう
 - スタートの姿勢を変えることで反応する力や瞬発力が養えます。長座、うつ伏せ、腕立ての姿勢など、様々な姿勢から行わせませう。
 - コースをかえてみよう
 - 曲線やジグザグのコースを走ることにより体全体のバランス感覚が養えます。



ゆりかご



- 運動のねらい**
 - 腰→背中→肩→首の順番にマットに接して転がる感覚を味わおう。
- つまずき**
 - 上半体が伸びてしまつて転がれない
 - おへそに印をしたり、紅白玉を抱えさせたりして視線がおへそに向くようにさせませう。また、膝を抱えて回転速度を速くすると反動で起き上がれるようになります。
 - うまく立ち上がれない
 - 逆さになった時に、足を高くあげると回転速度が上がり立ち上がりやすくなります。素早くかかとを引き寄せるようにさせませう。
- 動きを高める**
 - 動きを高める
 - 2人・3人でやってみよう
 - ここでは、複数で運動を行うことにより、より無駄のない動きを習得することをねらっています。
 - 肩倒立から 開脚で立ち上がりよう
 - 足を開くタイミングが鍵です。ぎりぎりまで我慢して、素早く足を開くと立ち上がることができます。
 - 大きく揺れて後ろに転がってみよう
 - ゆりかごのスピードが遅かったり、腕の支えが弱いと後方へ回転できません。大きなゆりかごを繰り返して、回転スピードを速くしていくとよいでしょう。



素早く立ちあがってボールをキャッチ



うさぎとび



- 運動のねらい**
 - 足→手→足の運動する動きを身につけよう。両腕で体を突き返す感覚と両足を体に引きつける感覚をつかもう。
- つまずき**
 - 足→手→足のリズムがつかめない
 - シャクリ虫の動きで体の動かし方を確かめさせよう。
 - 前のめりに崩れてしまう
 - 壁の突き返しや腕立てジャンプなど手を使ったジャンプを経験させよう。
 - 腰が高く上がらない
 - 馬歩きやカエルバランスなどをして腰を高く上げる感覚になれさせませう。
- 動きを高める**
 - いろいろなところでうさぎとびをしよう
 - 跳び箱への跳び乗り、平均台での連続跳びこしなど様々な場でうさぎとびをします。両足で踏み切り、両手で着手し、両足で安全に着地するという一連の動作が含まれています。どんな場であっても足→手→足の順で行かせませう。
 - 10mを何回でいけるかな
 - より質の高い動きに変えていくために、1回のジャンプを丁寧に行わせ、できるだけ少ない回数を目指します。
 - うさぎとおおかみおにごっこをしよう
 - うさぎ役はうさぎとびで逃げます。おおかみ役は動物走りて追いかけてます。マットや跳び箱で安全地帯を作ったり、捕まったうさぎは、味方にタッチされたらまた逃げるのができたり、ルールを工夫します。



追いかけて走



- 運動のねらい**
 - 相手の動きに反応し、全力で走る感覚をつけよう。
- つまずき**
 - すぐに捕らえられてしまう
 - スライド走やもも上げ走をしてまっすぐ前を見て大きなスライドで走れるようにしよう。
 - なかなか捕まえられない
 - 相手との距離を短くしてみよう。
- 動きを高める**
 - いろいろな追いかけて走をしよう
 - 「ねこ-ねずみ追いかけて」や「ジャンケン追いかけて」など、どちらが追いかける立場になるか瞬時に決まる追いかけて走をします。
 - しっぽをとられないように追いかけてよう
 - 個人戦(たくさんとれるのはだれかな)、チーム対抗戦(どのチームがたくさんとれるかな)など工夫させることができます。
 - 作戦を考えて相手を追いかけてよう
 - 「どろけい」や「陣取り」のゲームをします。チーム内で役割を分担し、相手を捕まえたり、陣地をとったりするゲームです。



足ぬきまわり



- 運動のねらい**
 - 後方への回転の感覚をつかもう。
- つまずき**
 - 脚が上がらないいもどに戻れない
 - 跳び箱を使って高さを補って腰が上がるようにします。登り棒も有効です。
- 動きを高める**
 - 鉄棒の高さをあげてまわってみよう
 - 素早い脚の引き上げとひざを胸につけることが大切です。片足で踏み切ったり、両足で踏み切ったりしてまわらせてみましょう。
 - 懸垂からの足ぬきまわりをしてみよう
 - 懸垂の姿勢のまま繰り返せるか試させませう。
 - 10秒間に何回できるかな
 - 友だちと競って楽しむこともできます。鉄棒の高さは、胸の高さで取り組ませませう。



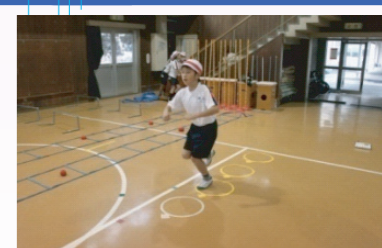
踏み切りジャンプ



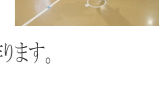
- 運動のねらい**
 - 勢いをつけて斜め上方へ跳びだそう。
- つまずき**
 - 踏み切りの時、腰が落ちてしまう
 - 目線を上げ、伸び上がるように踏み切らせませう。
 - 上方に向かって踏み切れず走り抜けてしまう
 - 踏み切り板を使って、斜め上に跳ぶ感覚をつかませませう。
- 動きを高める**
 - いろいろな踏み切り方で跳ぼう
 - 輪を使って両足や片足跳びをさせませう。
 - 速くに跳んでみよう
 - 幅跳びの基本となる跳躍力を高める場を設定します。片足踏み切り、両足着地を意識して跳躍させませう。
 - 高く跳んでみよう
 - 高跳びの基本となる片足踏み切りから高く跳ぶ力を高める場を設定します。リズムよく踏み切り、足先をおしりよりも高く上げることを意識させませう。



片足ケンパ



- 運動のねらい**
 - 片足ジャンプの身のこなしをつかもう。リズムよく跳ぼう。
- つまずき**
 - はみだしてしまふ・両足を着いてしまふ
 - 跳びやすい足で輪の個数を減らして跳ばせよう。
 - 膝の曲げが床を叩くような音がする
 - 両足ジャンプで「ふわっ」と跳ぶ感じをつかもう。
- 動きを高める**
 - 輪の置き方や間隔を変えてみよう①
 - 任意に並べた輪を跳びたいところを目指して跳ばせませう。
 - 跳び方を変えたり、仲間のまねをしたりしてみよう。
 - 前後左右に跳んだり、回転したり、友だちと一緒に跳んだり多様な片足跳びを経験させませう。
 - 輪の置き方や間隔を変えてみよう②
 - 輪の間隔や方向を変えたコースを作ります。
 - 他の物を使って跳んでみよう
 - ミニハードルやラダーなどを使ってコースをつくれます。鬼遊びにも発展させませう。



4 Part DVD制作にあたって

子どもたちの体力・運動能力の低下が叫ばれはじめてから20余年が経過しました。滋賀県でもこれまで幾度か向上策を講じてきましたが、子どもたちを取り巻く生活環境の変化が著しく、体力の低下傾向に歯止めがかからない状況となっています。この問題に対処すべく小学校学習指導要領体育科改訂では、児童の発達段階に応じて指導内容を整理し体系化を図ることが改善の基本方針とされ、授業時間数は低・中学年において15時間増加されました。



子どもの体力向上支援委員会委員長
滋賀大学教育学部
准教授 辻 延浩

子どもたちの体力・運動能力の向上には、学校・家庭・地域の三者からの働きかけが必要であることは言うまでもありません。そのなかで学校は、子どもたちが一日の大半を過ごす場所であることから中核的な役割を担っています。その役割とは、運動の感覚や基本的な動き・技能を身につけさせるとともに、運動に対する愛好的な態度を形成させることです。体育学習で培った「動きづくり」や「体づくり」が短期的な学びで終わることなく、運動に親しむ習慣づくりに結実することが求められています。

では、どのような授業を展開すればよいのでしょうか。多くの教員が迷いや不安を抱えていると思います。「げんきな湖っ子 みんなで体育(DVD)」はそのような教員の思いに応えるために作成されました。本編は「This is 体育」「体育のいろは」「必ずやろう動き10選」の三部で構成され、子どもたちが教材(運動)に向き合い、自己の体と対話し、基本的な動きが習得できるモデルの授業や活動について動画および静止画を用いて説明しています。子どもたちの巧みな動きを引き出す教師の授業づくりや支援に注目してください。そして、地域や学校の実態に合わせて有効に活用されますとともに、体育の授業をより一層充実していただくことを期待申し上げます。

最後に、本DVDの作成にあたり多大なるご協力を賜りました関係者の皆様に心より感謝申し上げます。



授業づくり部会長
大津市立瀬田北小学校
教頭 高木 悟

体力の向上は望ましい運動の習慣化があつてこそ図られるものです。今、危機的な状況にある本県の子どもの体力が、授業改善のみで回復の軌道にのるとはいえません。しかし、子どもの心に残る楽しい授業、できた実感が伴う授業は、子どもが運動に向かう強い動機づけになるとと思います。

このDVDでは、県下で体育を担当する先生方すべてに是非実践していただきたいモデル授業を3つ紹介しています。ひとつは、望ましいバトンパスの技能を習得しながら、知らず知らずのうちに全力疾走で1500~2000m走ることによって走力の向上をめざした学習です。ふたつめは、挑戦意欲をかき立て、つぶしてもよい段ボールを跳び越していくことによって、助走、踏み切り、空間姿勢、着地の各局面の技能が養われる学習、最後に、苦しい感覚を忘れて長い距離を走り続ける持久走の実践です。指導技術の基本を示した「体育のいろは」とともに是非取り組んでいただきたいと願っています。



動きづくり部会長
東近江市立玉緒小学校
教諭 町釋 恵

このDVDでは、すべての子どもに経験させ、できるようにさせたい「動き」を10個選んであります。これらは、「走」「跳」「投」の基礎となる動きや、運動経験の少ない子どもたちに身につけさせたい動き、授業のはじめに出あわせたい動きとして選びました。

それぞれの動きのTop画面ではその運動のねらいを示し、連続写真にはポイントとなる指導ことばをつけました。動画でも見られるようになっていきます。さらに「よくあるつまずき」と「身につけた動きを高めよう」のコーナーを設けました。「よくあるつまずき」では、指導するときの動きの見方や言葉のかけ方、補助の仕方などがわかるようになっていきます。また、身につけた動きの幅を広げていく工夫として、「運動の量や質」「活動の場や人、使うもの」に視点をおき、2~4の運動例を示してあります。

この10選の「動き」を経験し、できるようになり、動きを広げていく楽しみをもてる子どもたちが増えていくことを願っています。そして、先生方の指導の一助になればと考えます。

企画・編集

子どもの体力向上支援委員会

委員長 辻 延浩 滋賀大学教育学部 准教授
副委員長 加藤 富雄 大津市立堅田小学校 校長

授業づくり部会

高木 悟 大津市立瀬田北小学校 教頭
黒川 俊文 栗東市立治田小学校 教諭
上杉 康晴 大津市立坂本小学校 教諭
鈴木 伸哉 甲賀市立貴生川小学校 教諭
青木 明弘 高島市立新旭南小学校 教諭

事務局

滋賀県教育委員会事務局
スポーツ健康課学校体育健康担当
小林 常浩 主幹
井用 重喜 指導主事
南 雄志 指導主事
内藤 康司 指導主事

動きづくり部会

町釋 恵 東近江市立玉緒小学校 教諭
曾根 昭信 長浜市立高月小学校 教諭
青木 作衛 滋賀大学教育学部附属小学校 教諭
相田 宜紀 愛荘町立秦荘西小学校 教諭
川端 清司 彦根市立城南小学校 教諭

撮影協力校

栗東市立治田小学校 甲賀市立貴生川小学校
高島市立新旭南小学校 滋賀大学教育学部附属小学校
長浜市立高月小学校 大津市立坂本小学校
愛荘町立秦荘西小学校