

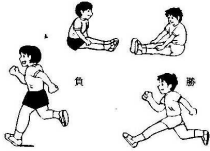
6 補助資料

(1) 体ほぐしの運動の例

○仲間と豊かにかかわる運動

・ジャンケンゲーム

二人組で座り、ジャンケンを行う。勝ったら、負けた友人を追いかけ体にタッチする。タッチされたらその場に座り、再びジャンケンを行う。

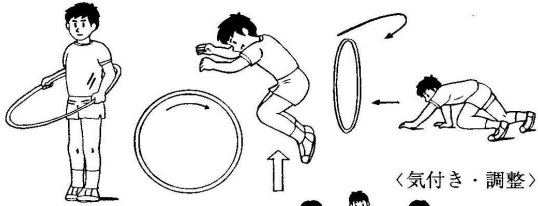


〈交流〉

・輪を使って

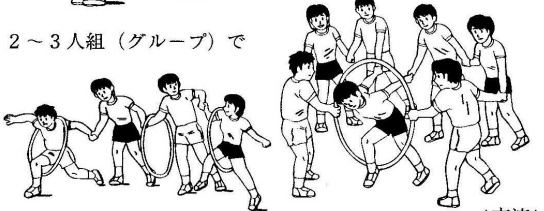
回してみよう

跳んで(くぐって)みよう



〈気付き・調整〉

2～3人組(グループ)で



〈交流〉

○自分や仲間の体や心に気付く運動

・長座姿勢で背中を押す



柔らかいね

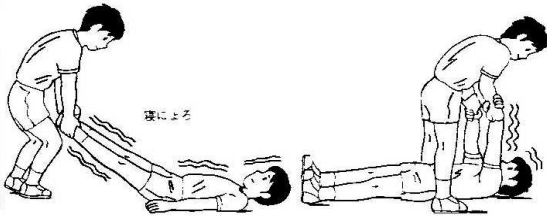
(言葉かけ)

- ・どう、いたくない
- ・軽く押してみよ
- ・できるだけ力を抜いて
- ・押しかたが強くないかい
- ・痛かったら教えてね

〈気付き〉

・「寝による」

・「腕ぶら」

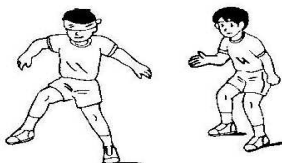


寝による

〈気付き〉

・声を頼りに(二人組)

一人は声を出す役、もう一人は声の方向に向かって歩く役になる。2～3分位で交代した後、違う人と行う。また、お互いに感じたことを話し合う。



○仲間とゆたかに関わる運動

・座る姿勢が同じになるようにする。

・ジャンケンのタイミングを合わせ、テンポよく行えるようにする。

・基本的な回し方を紹介し、その後、使う部位や和など工夫する。(腕、片、腰、足首など)

・輪の性質を利用して、楽しむ。

・仲間を増やして楽しんだり、グループで競争して楽しむことができるようにする。

○自分や仲間の体や心に気付く運動

・友達の体がどのように変化するかを感じとることができるようにする。

・相手に触れる程度からはじめ、少しずつ強く押して気持ちの良いストレッチの仕方がわかるようにする。

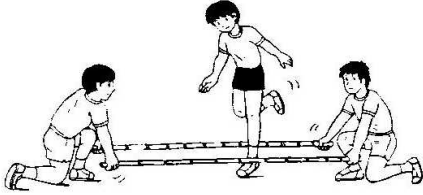
・力が入ったとき、力が抜けたときの体の違いを感じとる。

・いろいろな声や、方向から声や拍手するようにする。

○体を動かす楽しさや心地良さを体験し、体の調子を整える運動

・バンブーダンス

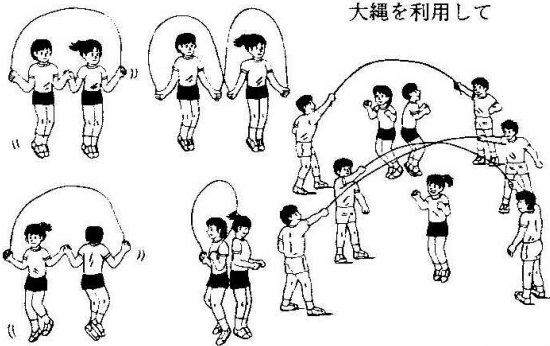
2本の竹を床で打合せ、開いたり閉じたりするのに合わせてスキップして2本の間に入りたり出たりして踊る。



・縄を使って

いろいろな跳び方、縄の本数、縄の持ち方を工夫して行う。

2～3人組で



<調整・交流>

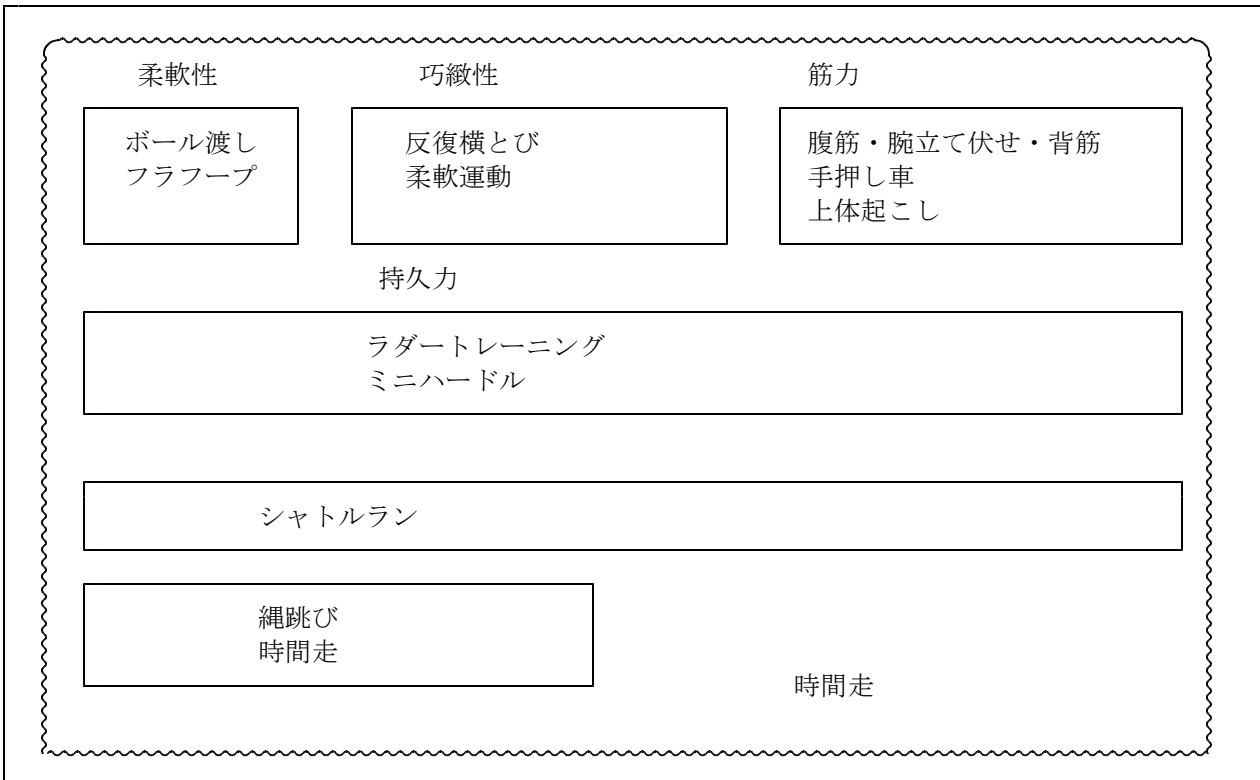
○体を動かす・はじめはゆっくりとしたテンポから徐々に速いテンポへと移行していくようにする。

・ステップに仕方を工夫したり、人数を増やしたり実態に合わせてそのやり方を変えて運動を楽しむ。

○仲間を増やして協力して行う。

○相手を変えながら、タイミングや跳び方を仲間と工夫して行う。

(2) サーキットトレーニングの例



(3) コーディネーショントレーニングとは？

コーディネーショントレーニングとは、身体と脳・神経系統のバランスの良い発達を促し、運動の習得効果を高めるためのトレーニング法で、「運動における一連の過程」を円滑に、正確に行う能力を向上させるためのトレーニングです。

- 目や耳などの五感による情報の察知
- 察知した情報の脳への伝達
- 脳による情報の認知と、次に行うべき行動の判断
- 脳から、筋肉などへの指令の伝達
- 指令に応じた実際の行動

☆ これら一連の過程を、素早く正確に行う能力を高めることで、専門的な技術を習得するための基礎的づくりができるとされている。

マイプログラムをつくってみよう！

年 組 番 氏名

○あなたの体力を分析してみよう

○あなたのふだんの生活を振り返ってみよう

○あなたの体力向上のねらいは何？

マイプログラム

1セットの内容

高めたい体力要素	内容・方法	回数・時間等
例) 柔らかい動き	ランジウォーク (大股で重心を落として歩く)	1 5 m× 2回
1		
2		
3		
4		
5		
6		
7		
8		
9		
10		

☆このプログラムで大切にしたこと (工夫したこと)

運動の計画（マイプログラム）を立てるときに押さえておきたいこと

1 力強い動きを高めるための運動

繰り返すことのできる回数を手がかりにして、無理のない運動の強度（重さなど）の反復回数（繰り返して行う回数）を選びましょう。

【設定の目安】

目的	筋力向上	瞬発力向上	筋持久力向上
使用重量	最大筋力で1～5回繰り返すことのできる重さ	最大筋力で6～12回繰り返すことのできる重さ	最大筋力で30～60回繰り返すことのできる重さ
反復回数	1～5回	6～12回	30～60回
セット数	1～6セット	4～6セット	3～5セット
インターバル	3～5分	3～5分	1～2分
ポイント	特に集中して行う 1～2回余裕を残して セットを終えても良い	動作はできるだけ速く 行う	粘り強く反復する

2 力強い動きを高めるための運動

心拍数や疲労感などを手がかりにして、無理のない運動の強度と時間を選びましょう。

【設定の目安】

持久力を高める効果が期待できる目標心拍数

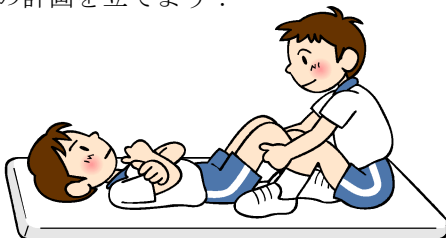
※運動を15分から30分持続した場合

$$(\text{最大心拍数} - \text{年齢}) \times 0.65$$

例) 14歳の場合

$$(220 - 14) \times 0.65 = \text{約}135 \text{ 拍/分}$$

これらの目安を参考に、無理のない運動の計画を立てよう！



あなたが感じる「きづき」の程度(主観的運動強度)めやすの例

基準
非常に楽である
かなり楽である
楽である
ややきつい
きつい
かなりきつい
非常にきつい

※ややきついを目安にする

体づくり運動学習ノート

月 日 曜日 (時間目 / 時) 年 組 番 氏名

1 体と心の状態チェック ○をつけよう

運動前	体の調子	最高	
		よい	
		あまりよくない	

心の調子	最高	
	よい	
	あまりよくない	

運動後	仲間と積極的に気付きあうことができましたか	5・4・3・2・1
	体がほぐれると心が軽やかになる感じがしましたか	5・4・3・2・1
	自分の状態に応じて取り組むことができましたか	5・4・3・2・1
	体力を高める目的と方法が理解できましたか	5・4・3・2・1

☆今日の体づくり授業を通して「へえーなるほど」と思ったことはあったかな？

☆今日の授業で感じたこと、学んだこと、家や部活動でやってみようと思ったこと等を書いてみよう。(動きは図に書くなど工夫して)

☆仲間に一言 [うれしかったこと、支えになった行動など] 感謝の気持ちを書こう。

☆次の授業で挑戦してみたいこと！

体力を高める運動学習ノート

月	日	曜日(時間目 / 時)	年	組	番	氏名
---	---	--------------	---	---	---	----

1 体と心の状態チェック ○をつけよう

運動前	体の調子	最高	
		よい	
		あまりよくない	

心の調子	最高	
	よい	
	あまりよくない	

2 今日の目標

3 グループの課題

4 自己の課題

運動内容	負荷回数	課題

5 次時に向けて

6 友達からもらったアドバイス

先生から

運動内容・工夫例

運動のねらい	名称例	内容・工夫例
力強さとスピードを高める運動	鉄棒渡り	高鉄棒にぶらさがり，腕の力で移動する。
	メディシンボール	持ち運ぶ，上下，脇から投げ方を変える。
	砂場ジャンプ	ゴムを張って跳ぶ 動作を大きくしていく。
	負荷付きダッシュ	ゴムチューブを固定し，腰に巻いて行う。
	ラダー膝上げ走	跳ぶりズムやラダーの間隔を変える。
	ミニハードルトレーニング	前後方向左右方向互い違いに置き両足片足跳び
	ボックストレーニング	段差を利用して，素早く動く。
体の柔らかさや巧みな動きを高める運動	バーを使ったトレーニング	リボルバーなど固定されたバーを使って柔軟。
	肋木を使ったトレーニング	肋木を握り，肋木の上に乗っすぐ立ちつま先立ちで，かかとの上げ下げを行う。
	ボールを使ったトレーニング	二人が背中合わせとなる。頭の上から相手が股下から出した手に向けて，ボールを渡す。
	フープを使ったトレーニング	フラフープ。縦に転がしたフープを飛び越す。くぐる。
持続する力を高める運動	短縄とびサーキット	色々な跳び方で跳ぶ。
	エンドレスリレー	走るスピードや距離を変えて継続して走る。

☆ 本資料の活用のポイント

新学習指導要領の基本方針の要点に体づくり運動の充実があげられ，中学校は，心身共に成長の著しい時期であることから，学校の教育活動全体や実生活で生かすことの重視と，時間数を示すことがあげられている。したがって，小学校から受け入れた生徒を，中学校の体育指導の中の「体づくり運動」について適切に指導し，高等学校の体育指導へとつなげる系統性をもった指導の一助としてほしい。

- (1) まず，「体づくり運動」の指導について3年間を見通した指導計画作成の参考にする。
- (2) 指導計画のねらいと流れを明確にして授業を実施する。
体ほぐしの運動を知る→コミュニケーション能力高める→体力を高める手立てを考える→運動を組み合わせる→運動の得意，不得意に関わらず楽しく取り組む→日々の生活に生かす・・・のような流れのイメージをもって指導していく。
- (3) 「体づくり運動」の授業は，授業づくりのアイデア・教師の支援・運動の行い方のアドバイス・仲間とのかかわりのもたせ方などを充実させることが必要であり，また，仲間とかかわり合いながら，心や体の状態を知り，互いの良さを発見できるようにすることも併せて必要である。
- (4) 指導計画や補助資料を活用するにあたっては，生徒の実態に応じて加除修正，組み合わせ等の工夫をして活用する。
- (5) 「体づくり運動」を理解し，好きになってほしい。