

# 体づくり運動(遊び)

## 【体育科の内容構成】

学年	1・2年	3・4年	5・6年
領域	体づくりの運動遊び	体づくり運動	
	器械・器具を使つての運動遊び	器械運動	
	走・跳の運動遊び	走・跳の運動	陸上運動
	水遊び	水泳運動	
	ゲーム		ボール運動
	表現リズム遊び	表現運動	
		保健	

## 【体づくり運動について】

体づくり運動系は、体を動かす楽しさや心地よさを味わい運動好きになるとともに、心と体との関係に気付いたり、仲間と交流したりすることや、様々な基本的な体の動きを身に付けたり、体の動きを高めたりして、体力を高めるために行われる運動である。

1・2年	3・4年	5・6年
体ほぐしの運動		
多様な動きをつくる運動遊び (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	多様な動きをつくる運動 (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	体の動きを高める運動 (ア)体の柔らかさを高めるための運動 (イ)巧みな動きを高めるための運動 (ウ)力強い動きを高めるための運動 (エ)動きを持続する能力を高めるための運動 ※児童の発達の段階を考慮し、(ア)と(イ)に重点を置いて指導する。
将来の体力の向上につなげていくためには、この時期に様々な基本的な体の動きを培っておくことが重要。 (低解説 P38～) (中解説 P70～)		低・中学年において育まれた体の基本的な動きを基に、各種の動きを更に高めることにより、体力の向上を目指す。 (高解説 P116～)

低学年は、就学前の運動遊びの経験を引き継ぎ、小学校での様々な運動遊びに親しむことをねらいとしているため、「遊び」として示している。

## 主なねらい

### 体ほぐしの運動(遊び)

心と体の変化や心と体との関係に気付いたり、みんなで関わり合ったりすること

### 多様な動きをつくる運動(遊び)と体の動きを高める運動

体の様々な動きを身に付けたり高めたりすること

※様々な参考資料において取り上げられている内容は、体ほぐしの運動(遊び)と多様な動きをつくる運動(遊び)、体の動きを高める運動では、似ているものや同じものがある。運動例の中には、体ほぐしの運動(遊び)としても多様な動きをつくる運動(遊び)、体の動きを高める運動としても取り上げることができるものがある。

同じ運動であっても、体ほぐしの運動(遊び)と多様な動きをつくる運動(遊び)、体の動きを高める運動は、それぞれねらいが異なるため、授業では指導者がねらいを明確にして取り組ませることが重要である。指導者には、ねらいに応じた声かけや実態に応じた工夫が求められる。



体のバランスをとる運動

体ほぐしの運動



この運動は、体ほぐしの運動としても、体のバランスをとる運動としても、本に載っているのですが…  
いったいどちらなのですか？

同じ運動でも、ねらいに応じた取り上げ方をするといいですよ。  
先生の声かけやアレンジによって、どちらに取り上げることでもあります。  
ポイントは、「ねらい！」

