

中学校保健体育科教育指導資料

Warm up+

新5分間運動

スタートブック

準備運動を

学びのはじまりへ



四日市市教育委員会 令和3年度運動能力・体力向上推進委員会
協力：中学校保健体育科教育研究協議会
小学校体育科教育研究協議会

発行 令和4年3月

も く じ

I	陸上競技		
	短距離走・ハードル走	2
II	水泳		
	水泳	3
III	球技・ゴール型		
	バスケットボール①	4
	バスケットボール②	5
	ハンドボール①	6
	ハンドボール②	7
	サッカー	8
IV	球技・ネット型		
	バレーボール	9
	卓球①	10
	卓球②	11
	ソフトテニス	12
	バドミントン①	13
	バドミントン②	14
V	球技・ベースボール型		
	ソフトボール①	15
	ソフトボール②	16
VI	武道		
	柔道①	17
	柔道②	18
	剣道	19

運動名： 短距離走・ハードル走

陸上競技

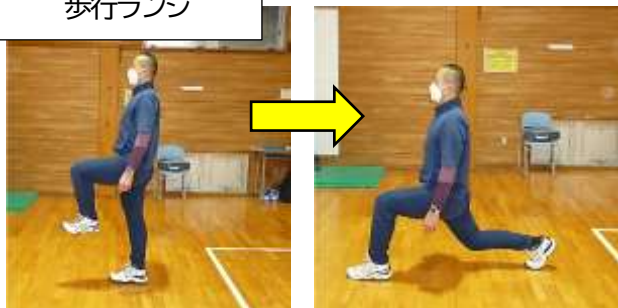
特性(=面白さ)： 基本的な動きや効率のよい動きを身に付け、自分の目標となる記録に挑戦すること。

主運動とのつながり

主運動では、自分の記録の向上を目指すために、基本的な動きを身に付け、より効率的に自分の体を動かす必要がある。この5分間運動に取り組むことで、基本的な動きを身に付け、股関節の柔軟性を高め、滑らかな足の動きを身に付けることができる。

場図・動きの様子

歩行ランジ



ハードルまたぎ



行い方

- 1 2人~3人でグループを作る。
- 2 下線部を意識して取り組んでいるかを同じグループの他の生徒が確認し、気づいたところに取り組んでいる生徒に伝える。

歩行ランジ

歩くスピードで、一歩を踏み出す。踏み出した脚は膝を90度まで曲げ、腰は高く、上体はまっすぐ起こした姿勢を保つ。

両脚ジャンプ

両脚をそろえた状態で地面を強く蹴り、膝を高く上げる。着地後は、止まることなく、すぐに地面を蹴る。

片脚ケンケン

片脚で地面を強く蹴るだけでなく、肘を90度に保ち、地面を蹴るタイミングに合わせて腕を鋭く前後に振る。

ハードルまたぎ

ハードル5台を膝の高さに調整する。腰は高く、上体はまっすぐ起こした姿勢を保ち、膝を高く上げてハードルをまたぎ、前進する。

準備物

- ・ハードル(1列あたり5台)

バリエーション

- ・横向きで行う。
- ・基本的な動きが身に付いてきたら、スピードをあげる。
- ・サーキットトレーニング形式で行う。
- ・ハードル走の授業時にハードルまたぎを行う際は、抜き足の膝を折りたたむ動きを意識させる。

実施上のポイント&安全上の留意点

- ・事前に基本的な動きを説明し理解させる。
- ・ハードルの高さを、体に合わせた高さ(=膝の高さ)にするよう指導する。

運動名：水泳

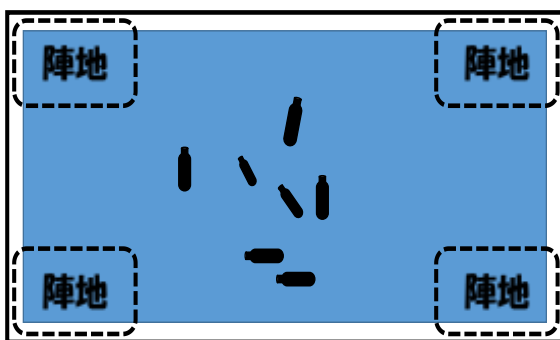
水 泳

特性(=面白さ)：「浮く」「呼吸する」「進む」などの技能を組み合わせるいろいろな泳法で泳ぐこと。

主運動とのつながり

水泳は、「浮く」「呼吸する」「進む」などの技能の組み合わせによって成立している。この5分間運動に取り組むことで、それら技能を楽しみながら効率的に身に付けることができる。

場図・動きの様子



【上から見た図】



【水中から見た図】

行い方

- 1 プール四隅に陣地を設定し、グループごとに自分の陣地を指定する。
- 2 ペットボトルをプール中央部に配置する。
- 3 自分の陣地にペットボトルを運べた本数を競い合う。その際、グループで作戦を立て、協力しながら行う。

《ルール》

- ・持ち運べるペットボトルは、1人1本とする。
- ・他の陣地からペットボトルを運んでくることも可。

準備物

- ・ペットボトル(重り有りと重り無しの2種類)
- ※他の物で代用可。

バリエーション

- ・制限時間を設ける。
- ・陣地の数を増やす。
- ・プールの底に足を着けないようにする。

実施上のポイント&安全上の留意点

- ・水中にいる生徒同士の接触に留意させる。
- ・ペットボトルを投げないように指導する。
- ・足でペットボトルを取ってしまうと、「もぐる」という技能が失われるため、足で運ぶことは原則禁止とする(生徒の実態に応じて判断すること)。

運動名： バスケットボール①

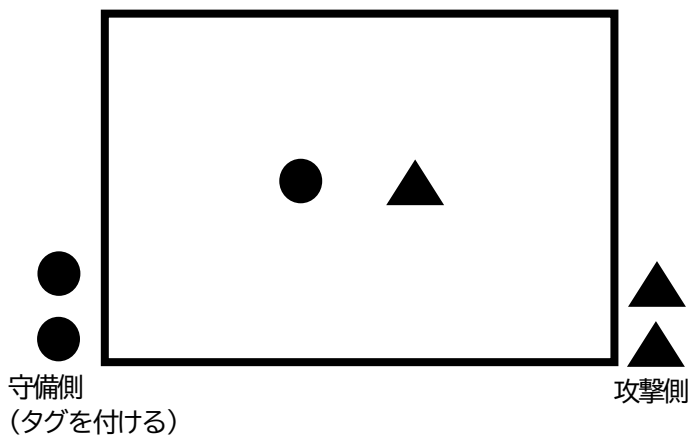
球 技(ゴール型)

特性(=面白さ)： 一定時間内に、ボール操作やボールを持たない動きによって、ゴール前に侵入し、シュートを放ち、得点を競い合うこと。

主運動とのつながり

主運動では、ボール操作に加えて、ボールを持たない動きによってゴール前に侵入し、シュートを放ち、得点を競い合うことが求められる。この5分間運動に取り組むことで、ゴール前の空いている場所に移動する動きや、ボールを持っている相手をマークする動きを身に付けることができる。

場図・動きの様子



行い方

- 1 ●チーム(守備側)と▲チーム(攻撃側)に分かれ、ペアで腰に付けたタグを取り合う。
- 2 タグを取ったら、次のペアと交代する。
- 3 一定時間内に、より多くのタグを取ったチームが勝ちとなる。

※コートはハーフコートを使用し、スペース全体を使ってよいものとする。

※相手の体に触れてはいけない。

※自分のタグを手で持つなど、タグを守ってはいけない。

準備物

- ・ タグ

バリエーション

- ・ 少ない人数から多い人数まで、さまざまに展開できる。
- ・ コートの広さは、生徒の実態に応じて変える。

実施上のポイント&安全上の留意点

- ・ 走っている最中に、周りの人とぶつからないように注意させる。
- ・ 複数で行う場合には、仲間と連携することで、相手を引きつけて空間を作り出したり、作り出された空間に移動する動きを意識させる。

運動名: バスケットボール②

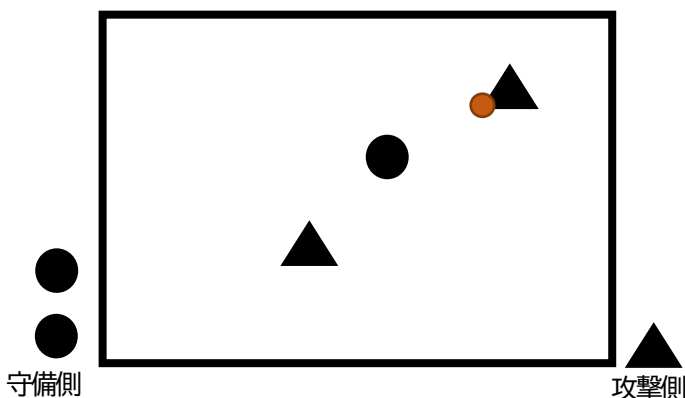
球 技(ゴール型)

特性(=面白さ): 一定時間内に、ボール操作やボールを持たない動きによって、ゴール前に侵入し、シュートを放ち、得点を競い合うこと。

主運動とのつながり

主運動では、ボール操作に加えて、ボールを持たない動きによってゴール前に侵入し、シュートを放ち、得点を競い合うことが求められる。この5分間運動に取り組むことで、パスを受ける動きや相手を引きつけてゴール前の空間を作り出す動きなど、ボールを持たない動きを身に付けることができる。

場図・動きの様子



行い方

- 1 ●チーム(守備側)と▲チーム(攻撃側)に分かれる。
- 2 守備側1人、攻撃側2人で行う。
- 3 攻撃側は一定時間内に、守備側にボールを取られないように、味方にパスをする。ただし、ボール保持者はその場から動いてはいけない。
- 4 守備側は、パスの方向を予測して動き、パスカットをねらう。
- 5 一定時間内にパスできた回数を得点として競い合う。

準備物

- ・ 各組でバスケットボール1球

バリエーション

- ・ 2対1、3対2、4対2、4対3と、人数調整ができる。その際、常に攻撃側有利とする。

実施上のポイント&安全上の留意点

- ・ ボールを持たない動きを意識しやすい状況づくりに努める。
- ・ 攻撃側は、ボール保持者以外の生徒が動き続けることで、ボール保持者がパスできる空間を作り出せることを意識させる。
- ・ 守備側は、ボール保持者とボール保持者以外の生徒を結んだ直線上に位置をとることを意識させる。

運動名： ハンドボール①

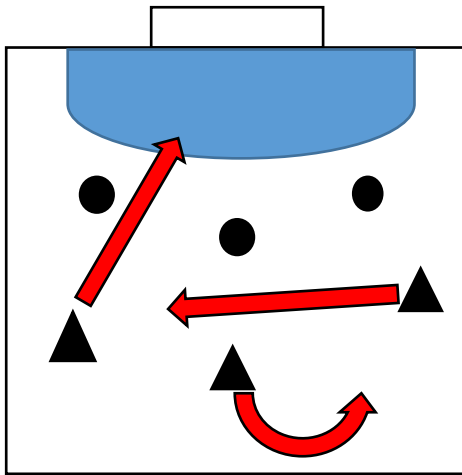
球 技(ゴール型)

特性(=面白さ)： パスやドリブルを使ってボールを運び、シュートを放ち、得点を競い合うこと。

主運動とのつながり

主運動では、ボール操作に加えて、ボールを持たない動きによって、ゴール前に侵入し、シュートを放つことが求められる。この5分間運動に取り組むことで、仲間と協力して空間を作り出す動きや、空間を見つけ移動する動きを身につけることができる。

場図・動きの様子



行い方

- 1 ●チーム(守備側)3人、▲チーム(攻撃側)3人で行う。
- 2 攻撃側は、守備側にタッチされずにゴールエリア(=6mラインの内側)に走りこむ。
- 3 守備側は、攻撃側がゴールエリアに入る前にタッチする。
- 4 攻撃側と守備側が役割交替する。

準備物

- ・ラインまたはマーカー
- ・タグ

バリエーション

- ・攻撃側の利き腕側の腰にタグをつけ、守備側はタッチではなくタグを取る。

実施上のポイント&安全上の留意点

- ・1対1の鬼遊びにならないように、攻撃側は3人で連動した動きとなるよう意識させる。
- ・守備側は、マンツーマンディフェンスにならないよう、声をかけ合い、マークの受け渡しやフォローを行わせる。
- ・タグを利き腕側に付けさせることで、ボール操作を行う利き腕側と守備側生徒との間合いを意識させることにつなげる。

運動名： ハンドボール②

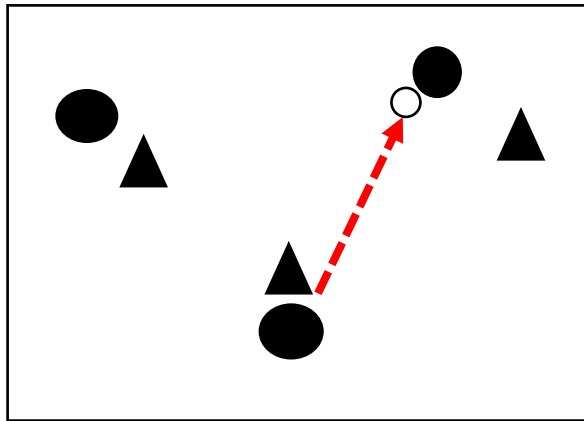
球 技(ゴール型)

特性(=面白さ)： パスやドリブルを使ってボールを運び、シュートをうち、得点を競い合うこと。

主運動とのつながり

主運動では、安定したボール操作によるパスやシュート技術と、空間を見つける力が求められる。この5分間運動に取り組むことで、空間に移動した味方を見つけ、パスをする力と、空間を見つけ、移動してパスを受ける力を身に付けることができる。

場図・動きの様子



行い方

- 1 ハーフコートで行う。
- 2 人数は3対3を基本に、場の大きさに合わせて人数を設定する。
- 3 攻撃側は、パスを10回つなく。
- 4 ボール保持者が守備側にタッチされたら攻守交替とする。

準備物

- ・ラインまたはマーカー
- ・ボール
- ・タグ

バリエーション

- ・制限時間内にパスの回数を競う。
- ・ドリブルを1回だけ行える等、攻撃側の選択肢を増やす。
- ・守備側がパスカットしたら攻守交替とする。

実施上のポイント&安全上の留意点

- ・相手を引きつけて空間を作り出したり、作り出した空間に移動したりする動きを意識させる。
- ・ボール保持者は、相手ではなく、空間を目標けてパスをさせる。
- ・ボール保持者は、パスの動作後、次にパスをもらう空間を見つけて移動させる(=パス&ラン)。

運動名: サッカー

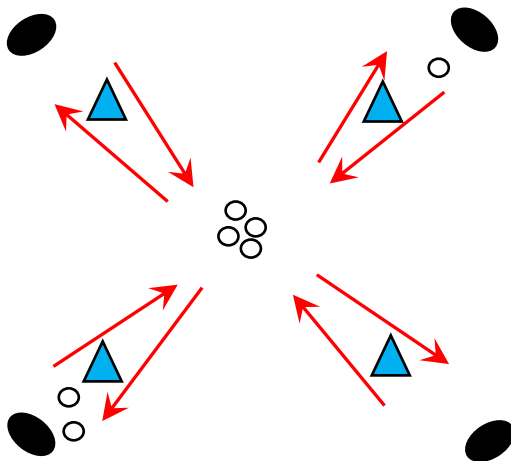
球技(ゴール型)

特性(=面白さ): 足でボールを操作しながら、空いている空間や味方を捉え、味方を活かしながらゴールをねらうこと。

主運動とのつながり

主運動では、安定したボール操作によるドリブルやパスをする力と、空間や味方を見つける力が求められる。この5分間運動に取り組むことで、空間や周りの状況を見て判断する力や、足でボールを操作し運ぶ力を身に付けることができる。

場図・動きの様子



行い方

- 1 スタートの合図で、中央に置いてあるボールまで走り、1球を手にとったら自分がスタートしたコーン付近にボールを置く。
- 2 一度に手にできるボールは1球のみ。
- 3 ボールを置いたら、再びボールを取りに行く。
- 4 ボールは中心だけでなく、他のコーンに置いてあるボールを奪いに行くことも可能。
- 5 3球集めたら勝ち。

準備物

- ・サッカーボール
- ・コーンやマーカー

バリエーション

- ・コーンごとの生徒数を複数名にすることで、リレー形式のチーム戦を行う。
- ・コート広さ、コーンの数、人数を変更することができる。
- ・足でボールを扱う。

実施上のポイント&安全上の留意点

- ・中央のボールだけでなく、他の生徒やボールが置いてある状況を確認するよう伝える。
- ・中央に集まる際に、生徒同士がぶつからないようにするため、顔を上げ状況を確認するよう伝える。
- ・足でボールを扱う際、顔が下がり周りの状況が見えにくくなるため、顔を上げ状況を確認するよう伝える。

運動名: バレーボール

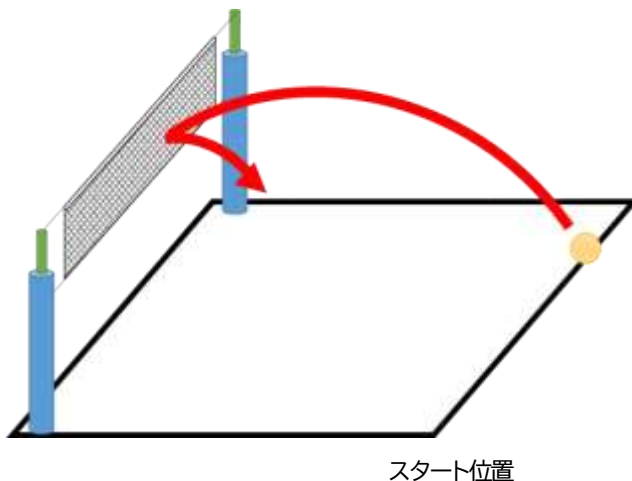
球 技(ネット型)

特性(=面白さ): コート上でネットを挟んで相対し、ボールを返球することで相手側のコートの空いた場所をめぐる攻防をすること。

主運動とのつながり

主運動では、定位置に戻る動き、(ポジションの役割に応じた)ボール操作等によって、仲間と一連の流れを組み立て、相手側のコートの空いた場所をめぐる攻防を展開できるようにすることが大切である。この5分間運動に取り組むことで、アンダーハンドパスで安定したボール操作を行うための技能(ボールが床に落ちる前に、落下点に低い姿勢で正確に入り込む)を身に付けることができる。

場図・動きの様子



行い方

- 1 1人1個、ボールを持つ。
- 2 ネットに対して平行なラインを目印にしてスタート位置を決める。
- 3 初めはネットに近い位置からスタートする。
- 4 ボールを下手投げで投げてネットに当て、跳ね返ったボールが地面に落ちる前に両手でキャッチする(助走をつけてもよい)。

準備物

- ・バレーボールのネット・支柱
- ・バレーボール

バリエーション

- ・スタート位置を徐々にネットから遠ざける。

実施上のポイント&安全上の留意点

- ・ネット下部に当てることで、ボールの跳ね返りが大きくなることに気づかせたい。
- ・片側のコートのみを使用し、横に3列程度に並んで、順番に行うようにする。

運動名：卓球①

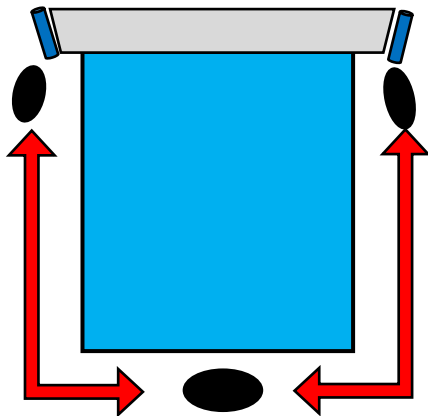
球技(ネット型)

特性(=面白さ)： ネットを挟んで相対し、ボールのコースや弾み方に対応しながら返球することで相手側の空いたスペースをめぐる攻防をすること。

主運動とのつながり

主運動では、ボールの弾み方を予測し、瞬時に対応する力が必要である。この5分間運動に取り組むことで、ボールの落下点に素早く移動する動き(両足で広いスタンスを保ち、弾みながら移動する)を高めることができる。

場図・動きの様子



行い方

- 1 スタートの合図で、サイドステップで移動し始め、卓球台の周囲を移動し、ネットサポートを片手で触る。
- 2 ネットサポートを触った後、サイドステップで反対方向へ移動し、もう一方のネットサポートを触る。
- 3 決められた時間内で回数を競う。
- 4 体は、常に卓球台と向き合った状態で行う。

準備物

- ・卓球台
- ・ネット(なくても可)
- ・ネットサポート(なくても可)

バリエーション

- ・卓球台を挟んで向かい合った状態で競い合う。
- ・リレー形式で競い合う。
- ・卓球台へ入っていない生徒が、後ろから「左」「右」と指示を出し、指示された方向のネットサポートを触る。
- ・サイドステップで移動しながら相手を捕まえる鬼遊び形式。

実施上のポイント&安全上の留意点

- ・サイドステップを行う際は、両足のスタンスを肩幅よりも広く保ち、膝を曲げ、重心を落とした前傾姿勢を保つよう指導する。
- ・ボールに対して即座に反応できるようにするため、体は常に卓球台と向きあった状態で行わせる。
- ・卓球台と接触しないよう気をつけさせる。特に卓球台の角には注意するよう指導する。

運動名：卓球②

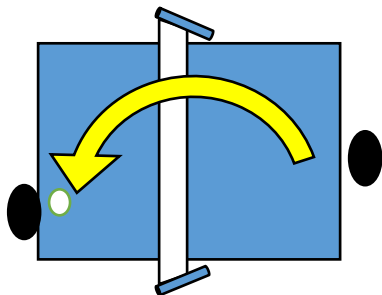
球技(ネット型)

特性(=面白さ)： ネットを挟んで相対し、ボールのコースや弾み方に対応しながら返球することで相手側の空いたスペースをめぐる攻防をすること。

主運動とのつながり

主運動では、ボールの弾み方を予測し、瞬時に対応する力が必要である。この5分間運動に取り組むことで、ボールの落下点や弾み方を理解し、飛んできたボールに対して反応し、相手コートへ返球する力を高めることができる。

場図・動きの様子



行い方

- 1 1人はボールを持ち、ボールが相手コート(ネットの向こう側)で1回弾むように投げる。
- 2 向かい側のもう1人は、ラケットを持つ手を体の前で準備し、膝を曲げた前傾姿勢を保つ。
- 3 投げられたボールが弾んだ直後にボールをキャッチする。

準備物

- ・ボール
- ・卓球台(なくても可)

バリエーション

- ・投げるボールの高さや落下点を工夫させる。
- ・ボールに回転を加え、ボールの弾み方を変化させる。
- ・ボールをキャッチする際、指2本で挟む。
- ・グループで行い、投げたら反対側コートへ移動し、時間内に何回続くか競う。
- ・ダブルス形式で行う。

実施上のポイント&安全上の留意点

- ・卓球は、体の横や前で打つのが基本動作となるため、投げるときも体の前から投げさせる。
- ・ボールを投げる際は、大きく振りかぶって投げないように指導する。
- ・ボールをキャッチするタイミングを、ボールが弾んだ直後とすることで、ラケットの真ん中に当てるイメージを持てるようにする。

運動名： ソフトテニス

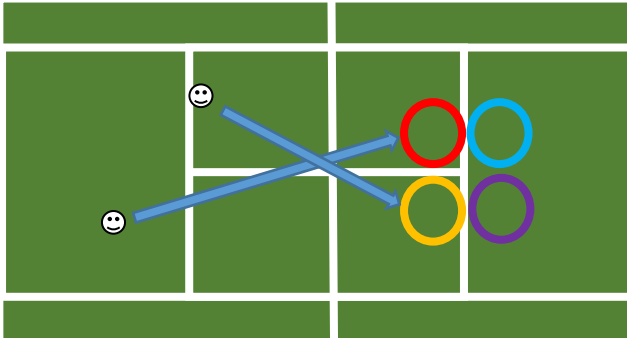
球 技(ネット型)

特性(=面白さ)： コート上でネットを挟んで相対し、ボールを返球することで相手側のコートの空いた場所をめぐる攻防をすること。

主運動とのつながり

主運動では、定位置に戻る動き、(ポジションの役割に応じた)ボール操作等によって、相手側のコートの空いた場所をめぐる攻防を展開できるようにすることが大切である。この5分間運動に取り組むことで、ボールを正確にねらったところへ打つことができるようになり、相手側のコートの空いた場所をめぐる攻防の展開へとつなげることができる。

場図・動きの様子



行い方

- 1 コート全体を使用し、片面のコートの中心にフラフープを設置する。
- 2 もう一方のコートのサービスラインより手前からボールを打つ。
- 3 打ち方はフォアハンドで行い、投げ落としたボールをノーバウンド又はワンバウンドさせ、フラフープをねらって打つ。
- 4 1人5球で、2か所に分かれて打つ。
- 5 次に打つ生徒のみ後方で待機し、それ以外の生徒はボールを拾う役割を担当する。

準備物

・ラケット ・テニスボール ・フラフープ

※条件を変える場合は下記の物も準備

・コーン ・マーカー ・ペットボトル

バリエーション

- ・フラフープの間隔を広げる。
- ・コートの隅やネット付近へフラフープを設置する。
- ・フォアハンドから、バックハンド、スマッシュ、ボレーなど、打ち方を変更する。
- ・フラフープからコーン、マーカー、ペットボトルに変更し、的を小さくする。

実施上のポイント&安全上の留意点

- ・ボールを打つ場所を広めにとり、生徒間の距離を確保する。
- ・最初はフラフープ個々の間隔を狭くすることで、ポイントを取りやすくする。

運動名: バドミントン①

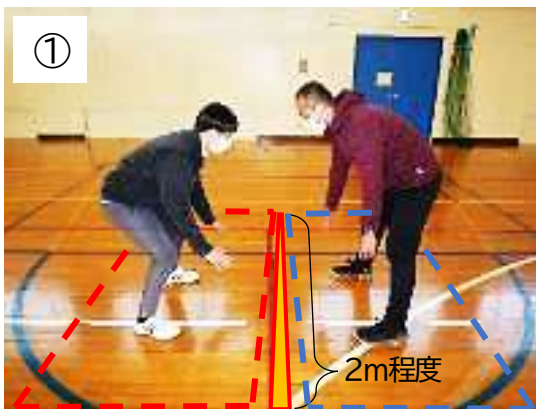
球 技(ネット型)

特性(=面白さ): 色々なストロークを使ってラリーを続けたり、相手を惑わす打球(緩急をつけた打球や相手を前後 左右に揺さぶる打球)を打って得点を競い合ったりすること。

主運動とのつながり

主運動では、自分のエリアに落とされないように、相手の動き(身体の向きや視線)に応じて予測や反応する必要がある。この5分間運動に取り組むことで、相手の動きや視線に応じた動きを考えたり、高めたりすることができる。

場図・動きの様子



行い方

- 1 ペアでラインを挟んで向かい合う。
- 2 ラインの幅は約2m程度。
- 3 先攻後攻を決める。
- 4 先攻後攻ともに、スタート時両手は膝に置いておく。
- 5 始めは攻撃の合図を一斉とし、合図とともに行う。
- 6 先攻は相手陣地の床に片手どちらかでタッチする。
- 7 後攻は自分の陣地にタッチしようとする相手の手にタッチする。
- 8 相手の陣地にタッチできた回数を得点として競い合う。

準備物

- ・ライン

バリエーション

- ・攻撃のタイミングは各ペアで行う。
- ・攻撃する時にフェイント無しで行う。
- ・攻撃する時にフェイント有りで行う。
- ・足は動かさず、その場で行う。
- ・足を動かしてもよい。

実施上のポイント&安全上の留意点

- ・手で触れられない場合は、ラケットで行うなどの工夫もできる。
- ・フェイントのバリエーションや、攻防の工夫を聞き出して、全体で共有する。

運動名: バドミントン②

球技(ネット型)

特性(=面白さ): 色々なストロークを使ってラリーを続けたり、相手を惑わす打球(緩急をつけた打球や相手を前後 左右に揺さぶる打球)を打って得点を競い合ったりすること。

主運動とのつながり

主運動では、自分のエリアに落とされないように、相手の動き(身体の向きや視線)に応じて予測や反応する必要がある。この5分間運動に取り組むことで、サイドステップなどのフットワークが身に付き、粘り強くシャトルを拾うことができる。

場図・動きの様子



行い方

- 1 ペアになり、フラフープを挟んで向かい合う。
- 2 攻撃側がフラフープに向かってシャトルを投げる。
- 3 守備側は、フラフープ内にシャトルが落ちる前に弾く。
- 4 設定時間内に、フラフープ内に落ちたシャトルの数を得点として競い合う。

※設定時間内であれば、何回投げても OK。

※3人以上で行う場合、次のような役割分担をする
とよい。

- ・攻撃側1人 守備側1人 球拾い1人
- ・攻撃側2人 守備側1人 球拾い1人

準備物

- ・フラフープ4個

バリエーション

- ・攻撃側の「フェイントあり」「フェイントなし」。
- ・慣れてきたら「必ずサイドステップで行う」などステップの制限をかける。
- ・攻撃側を2人にし、2方向から攻撃する。
- ・守備側を2人にし、ダブルスの動きにつなげることもできる。
- ・ラケットを使うことも可。

実施上のポイント&安全上の留意点

- ・シャトルが取れるか取れないかのギリギリで楽しむことを意識させる。
- ・フラフープを踏むと滑るため、気をつけさせる。

運動名: ソフトボール①

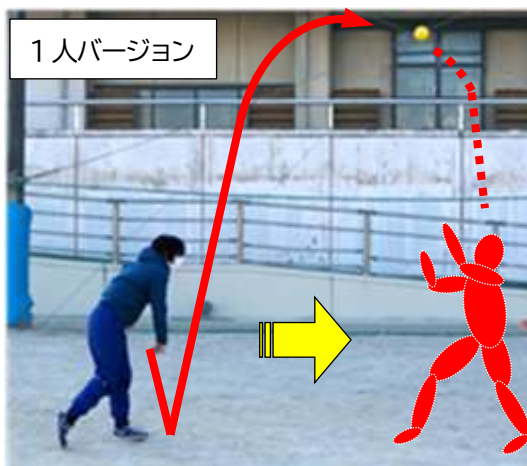
球 技(ベースボール型)

特性(=面白さ): バットの操作と走塁での攻撃、ボール操作と定位置での守備などによって攻守を規則的に交代し、一定の回数での得点を競い合うこと。

主運動とのつながり

主運動において、攻撃と守備のバランスのとれた攻防を展開するには、バット操作やボール操作、ボールを持たないときの動きに着目させ、学習に取り組みさせる必要がある。この5分間運動に取り組むことで、肘を引き上げてスピードのあるスローイングをすること、フライを捕球すること、ボールの落下地点を見つけてボールの下に素早く入ること等を身に付けることができる。

場図・動きの様子



行い方

(1人バージョン)

- 1 メンコを地面に投げるように、ボールを地面にかいっぱい投げつけ、できるだけ高く跳ねさせる。
- 2 跳ねさせたボールの落下点を素早く見つけ、額の上でボールをキャッチする。

(ペアバージョン)

- 1 Aが地面いっぱいボールを投げつけ、できるだけ高く跳ねさせる。
- 2 Bは目を閉じて待つ。Aの「せーの」のかけ声で目を開けて跳ね上がったボールを素早く見つけ、キャッチする。

準備物

- ・ティーボールかソフトボール

バリエーション

- ・3~4人組でのグループで行う。
- ・グローブとソフトボールを使用する。

実施上のポイント&安全上の留意点

- ・他の生徒との間隔を十分開けて行う。
- ・肘を引き上げてから、地面にかいっぱいボールを投げつけるよう声をかける。
- ・グループで行う際には、必ず「オーライ」などの声かけを行い、接触しないように注意させる。

運動名：ソフトボール②

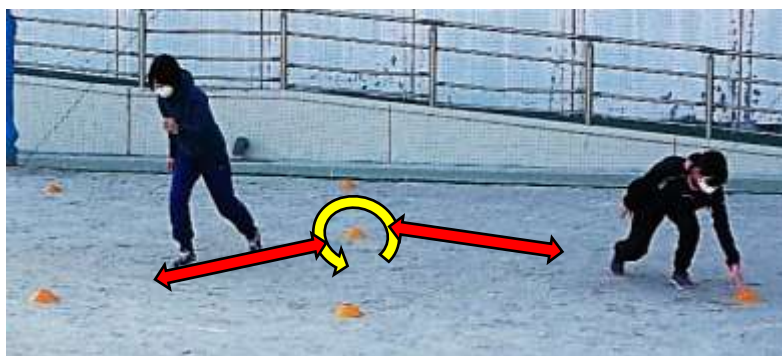
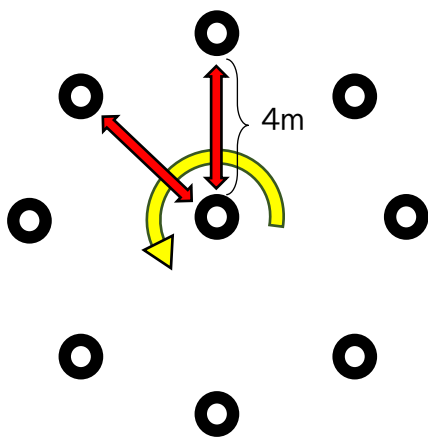
球 技(ベースボール型)

特性(=面白さ)： バットの操作と走塁での攻撃、ボール操作と定位置での守備などによって攻守を定期的に交代し、一定の回数での得点を競い合うこと。

主運動とのつながり

主運動において、攻撃と守備のバランスのとれた攻防を展開するには、バット操作やボール操作、ボールを持たないときの動きに着目させ、学習に取り組ませる必要がある。この5分間運動に取り組むことで、ゴロ捕球の基本動作、走塁のための素早い動き等を身に付けることができる。

場図・動きの様子



行い方

- 1 中心のマーカーに背中を合わせてマーカーの正面に集合する。
- 2 1回目の笛の合図で、その場で腰を落として細かくステップを踏む。
- 3 2回目の笛の合図で正面のマーカーへダッシュし、マーカーを触る。
- 4 背走で中心のマーカーへ戻る。
- 5 左隣のマーカーへ移動し、細かくステップする。
- 6 一周し、1番最初のマーカーに戻ってきたら終わり。

準備物

- ・マーカー(9個)
- ・ホイッスル

バリエーション

- ・最初は1~2人で行い、慣れてきたら人数を増やして行う。
- ・マーカーの間隔は4mだが、実態に応じて短い距離から行い、伸ばしていく。

実施上のポイント&安全上の留意点

- ・軽く腰を落とし、常に足は動かすようにさせる。
- ・声を出せる場合は、笛の合図で「はい」と声を出して動くように指導する。
- ・人数を増やす場合、中心に戻る際に接触しないように声をかける。

運動名：柔道①

武道

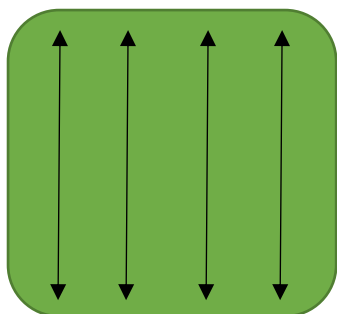
特性(=面白さ)：基本動作や基本となる技を用いて、投げたり抑えたりすることによって、相手の変化に応じた攻防を楽しむこと。

主運動とのつながり

主運動において、投げたり抑えたりすることでの攻防を展開するためには、その基礎となる基本動作身に付ける必要がある。この5分間運動に取り組むことで、相手の動きに応じて相手の体勢を不安定にし、技をかけやすい状態を作るための基本動作が身に付く。

場図・動きの様子

武道場



行い方

- 1 横の生徒とぶつからないように間隔をとり、うつ伏せで構える。
- 2 両腕を大きく前に伸ばし、肘を軸に曲げながら脇を締めることで、体を前進させる。

※進むときにはタイミングを合わせて足を開閉すると大きくスムーズに進みやすい。

※武道場の広さに応じて、距離を調整することで強度を調整する。

※おなかが浮いたほふく前進にならないように両手両足を同時に動かす動作と脇を締める力で進む。

準備物

- ・柔道着

バリエーション

- 1 2人組で1人が立ち、もう1人は寝姿勢となる。
- 2 寝姿勢の生徒が、立っている生徒の足首を持つ。
- 3 立っている生徒が一步進む。
- 4 寝姿勢の生徒は、脇をしめ体を寄せて近づく。

※他には、2人組で一本の帯を用いて、引っ張ったり緩めたりを繰り返す。

実施上のポイント&安全上の留意点

- ・強度が高いと感じる生徒もいるため、難易度を生徒の実態に合わせて変えていく。
- ・手・足・体の使い方を主軸に、正しい形をしっかりと定着させていく。
- ・固め技の基礎運動としても活用できる。

運動名：柔道②

武道

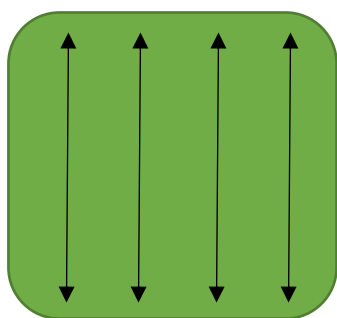
特性(=面白さ)：基本動作や基本となる技を用いて、投げたり抑えたりすることによって、相手の変化に応じた攻防を楽しむこと。

主運動とのつながり

主運動において、投げたり抑えたりすることでの攻防を展開するためには、その基礎となる基本動作身につける必要がある。この5分間運動に取り組むことで、軸足に体重をのせながらバランスをとることや、上半身と下半身を連動させた動きを身に付けることができる。

場図・動きの様子

武道場



行い方

- 1 横の生徒とぶつからないように間隔をとり、片脚で立つ。
- 2 浮いている脚を、蹴り脚として後ろから前に蹴り上げるように振って前方に跳ぶ。
- 3 脚を後ろに下げると同時に、両方の腕や腰など連動して動かす。
- 4 腕と脚の右左が連続して大きく動くように考えながら、リズムよくジャンプを繰り返し 10m～15mほど進む。

準備物

- ・柔道着

バリエーション

- ・片脚回転ジャンプ
脚を前方向や後ろ方向に蹴りだし、180度回転して片足で止まる。
- ・ケンケンリレー
柔道場を大きく回り、リレー形式で競い合う。

実施上のポイント&安全上の留意点

- ・脚への負担が大きくなることがあるため、体の使い方を身に付けることに重点を置き、短時間で行う。
- ・生徒の実態に応じて距離と往復回数を決める。
- ・蹴り脚を大きく動かし反動をつけると同時に、蹴り足と連動した上半身の動きとなるよう指導する。

運動名： 剣道

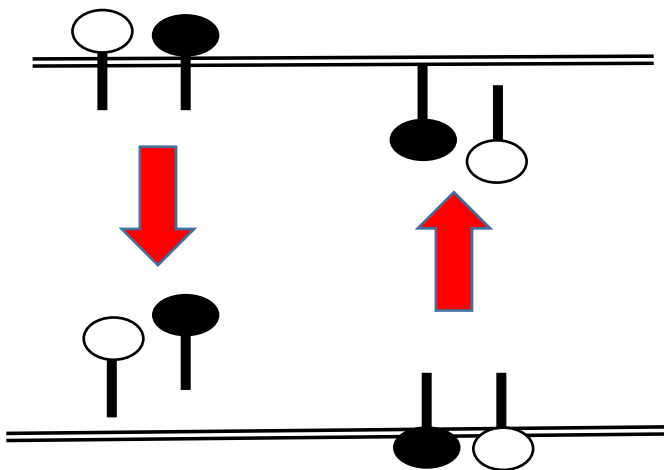
武 道

特性(=面白さ): 基本動作や基本となる技を用いて、相手の構えを崩し、仕掛けたり応じたりすることによって、相手との攻防を楽しむこと。

主運動とのつながり

主運動では、相手の動きに応じて即座に対応し、間合いの駆け引きを行いながら攻防を行う必要がある。この5分間運動に取り組むことで、足さばきを理解し、相手の動きに応じて足さばきを行い、間合いの駆け引きができるようになる。

場図・動きの様子



行い方

- 1 2人組であらかじめ先攻か後攻を決めておき、竹刀を持ち2人で横並びの状態になる。
- 2 中段の構えとなり、スタートの合図で、すり足で前進する。
- 3 先攻が止まる→前進を繰り返す。
- 4 先攻の動きに合わせて、後攻は同じ動きを真似る。
- 5 指定された距離までたどり着いたら、先攻と後攻が入れ替わる。

準備物

・竹刀

バリエーション

- 1 2人で向かい合って距離を取る。
- 2 合図で前進し、竹刀が触れる間合いとなった際、次のような動きを入れる。
 - ・左右の動きを入れる。
 - ・前後の動きを入れる。
 - ・移動を一度とせず、複数回行う。
 - ・逆の動きにする。
- 3 その後、相手の右手側をすり足で通過する。

実施上のポイント&安全上の留意点

- ・右足を左足が追い越していないかを確認させる。
- ・先に動く生徒は、もうひとりの生徒の動きを確認させる。

新5分間運動とは？

- ◎体育科、保健体育科の授業の導入段階に「汗が出る・声が出る・笑顔が出る」ことを目的に行う運動です。
- ◎主運動とつながる運動であり、学びのはじまりとしての運動です。

なぜ新5分間運動に取り組むの？

- ◎授業導入段階の充実を図ることにより、子どもたちが「体を動かす楽しさ」を感じられるようにするとともに、学びに対して主体的に取り組むことができるようにするためです。
- ◎体育科、保健体育科の授業で十分な運動量を確保し、子どもたちの体力・運動能力を向上させるためです。

どのように新5分間運動に取り組むの？

- 1 主運動とのつながりを踏まえ、新5分間運動を選択します。
 - 2 人数、場、子どもたちの実態や、安全面等を考慮し、できる限りシンプルな場を設定します。
 - 3 子どもたちに課題を提示し、必要に応じて指導者も子どもたちとともに運動に取り組めます。
 - 4 子どもたちの習熟状況に合わせ、バリエーションをもたせます。
- *中学校においては、各種目における中核となる技能を具体化し、コツをつかむ経験を積み重ねさせていくことを大切にします。
- *従来、けがの予防や動きやすい体づくりを目的に行われてきたウォームアップに加えて、新5分間運動に取り組ませることで、学習に向き合える心と体を整えさせます。

◇◆◇新5分間運動の作成にあたって◆◆◇

令和2年度、四日市市運動能力・体力向上推進委員会が中心となり主運動と5分間運動のつながりという視点から従前の5分間運動を見直し、小学校体育科教育指導資料として「新5分間運動スタートブック」を作成しました。

令和3年度については、昨年度に引き続き、四日市市運動能力・体力向上推進委員会が中心となり、中学校保健体育科教育指導資料として、「warm up+ 新5分間運動スタートブック」を作成しました。中学校版では、従来のウォームアップに加えて取り組むことができる内容となっております。

最後になりますが、本冊子作成にあたり、ご協力いただきました先生方に心から感謝申し上げます。