

小学校体育科教育指導資料

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2年度運動能力・体力向上推進委員会
協力：小学校体育科教育研究協議会
中学校保健体育科教育研究協議会

発行日 令和3年3月

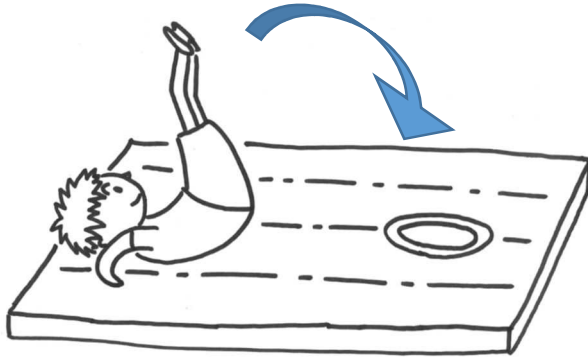
も く じ

I	器械運動	1
1	マット運動	
(1)	ゆりかごランド	
(2)	止まれ！ころりん	
2	鉄棒運動	
(1)	くりんトンツ！くりんトンツ！	
(2)	空中ブランコ	
3	跳び箱運動	
(1)	カエル立ち	
(2)	ペア馬跳び	
II	陸上運動	7
1	かけっこ・短距離走	
(1)	ねことねずみ	
(2)	追いかけてタッチ	
(3)	棒っとしてられない	
2	ハードル走	
(1)	背中跳び越しリレー	
(2)	コーン倒しへびじゃんけん	
3	リレー	
(1)	たっち・touch・次にタッチ	
(2)	追っかけリレー	
4	(走り)高跳び	
(1)	8の字跳びチャレンジ	
(2)	新聞跳び越し	
5	(走り)幅跳び	
(1)	川跳び遊び	
III	ボール運動	17
1	ベースボール型	
(1)	ベーシックゲーム	
(2)	サイン交差イン	
2	ネット型	
(1)	ベーシックゲーム	
(2)	ボール落としゲーム	
3	ゴール型	
(1)	ベーシックゲーム	
(2)	宝運び鬼	
(3)	タグラグビー	
IV	表現運動	24
1	表現	
(1)	マネキンチャレンジ	
(2)	なりきり新分身	
(3)	ミラー	
2	リズムダンス	
(1)	ダンスDEじゃんけん列車	
(2)	パターンペアダンス	
(3)	ブイブイダンス	

運動名:ゆりかごランド

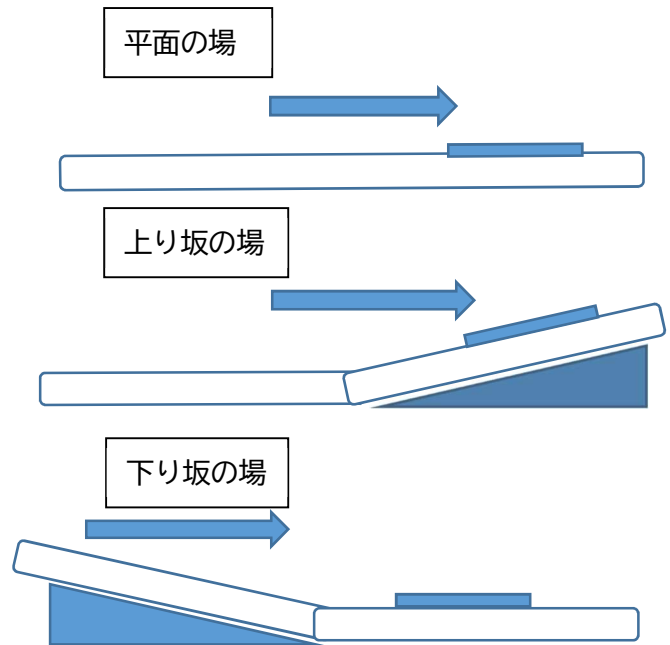
マット運動

課題:ゆりかごでスッと立てるかな



*「スッと立つ」と見なす要件

- ① 手をつかずに立つ。
- ② ケンステップの中に両足を揃えて立つ。
(立つときに両膝を開かずに立つ)
- ③ ①の後 3 秒静止する。



主運動とのつながり

マット運動の特性は『回転に勢いをつけたり抑えたりして、回転を調整すること』であると考えます。この特性を大切にしながら、「回転を作り出すこと（体の位置エネルギーを運動エネルギーに変える）」をこの 5 分間運動で味わうことで、主運動での「回転の力を利用してスッと立つ」という運動における学びにつなげることができます。

行い方

- ・マットの上で、ゆりかごをし、ケンステップの位置で「スッと立つ」ことを目指す。
- ・3つの場（平面の場、ケンステップが上り坂になる場、ケンステップが下り坂になる場）でゆりかごを行う

バリエーション

- ・ペアで「2人で同時にスッと立つこと」を目指す。
- ・反動をつけることができる回数を制限する。

実施上のポイント&安全上の留意点

- ・「スッと立つこと」にこだわり取り組ませる。
- ・スッと立てている（足を大きく振り、立つ瞬間に足をキュッと折りたたんでいる）子をモデルとして提示する。

運動名:止まれ!ころりん

マット運動

課題:いろいろな転がり方で止まれるかな

場図・絵

*静止する位置にケンステップを置いたり、テープで幅をつくったりする。

静止位置

ジグザグコースの例

*「止まる」と見なす要件

- ① ケンステップの幅の中で全身が入っている状態。
- ② ①の状態ですら3秒静止する。

主運動とのつながり

マット運動の特性は『回転に勢いをつけたり抑えたりして、回転を調整すること』であると考えます。この特性を大切にしながら、「回転の軸が変わっても、回転を調整すること」をこの5分間運動で味わうことで、主運動での「場や回転の仕方が変わってもスッと立つ」という運動における学びにつなげることができます。

行い方

- ・マットの上で転がる。(前転がり・後ろ転がり・横転がりの3つの内のどれかを行う)
- ・静止位置(ケンステップやテープの幅の中)で止まる。
- ・別の転がり方で転がる。

バリエーション

- ・下り坂や上り坂の場を作る。
- ・ジグザグコースを作る。
- ・スタート位置を変える。
- ・ペアと一緒に転がり、同時に止まることを目指す。
- ・時間を決め、できた回数を競う。

実施上のポイント&安全上の留意点

- ・ケンステップの幅の中で止まることにこだわり、運動を行う。
- ・前の人が終わってからスタートする等、ぶつからないように配慮する。

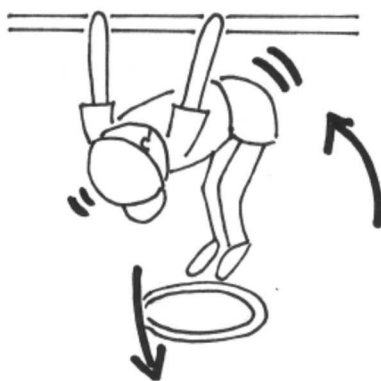
運動名:くりんトンツ!くりんトンツ!

鉄棒運動

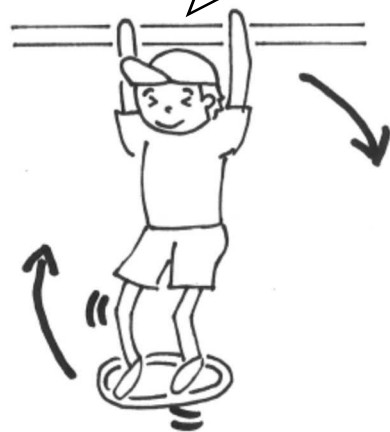
課題:2 往復しても元の位置に戻ってこれるかな

場図・絵

足抜き回りや前回り下りでは、回転する感覚を身に付けることができるね。両足でトンツて着地することを意識しようね。



力なくじゃなくてもリズムよく回れるようになってきたぞ!



主運動とのつながり

鉄棒運動の特性は『鉄棒を軸として、身体が振れたり回ったりすること』であると考えます。この特性を大切にしながら、「身体が回ったり、身体を回したりすること」をこの5分間運動で味わうことで、主運動での「鉄棒を軸として回転を推進させたり制御したりする」という運動における学びにつなげることができます。

行い方

- ・スタート位置（着地位置）にケンステップを置く。
- ・足抜き回り（後ろ回転→前回転）を2往復する。
- ・2往復して、ケンステップの位置に戻ってくる。

【足抜き回り】

- ①鉄棒をつかむ。
- ②鉄棒と体の間に足を通すようにクリンと後ろに回り着地する。
- ③頭を下げて、両足を揃えて跳び、おしりを上げて前方に回り着地する。

バリエーション

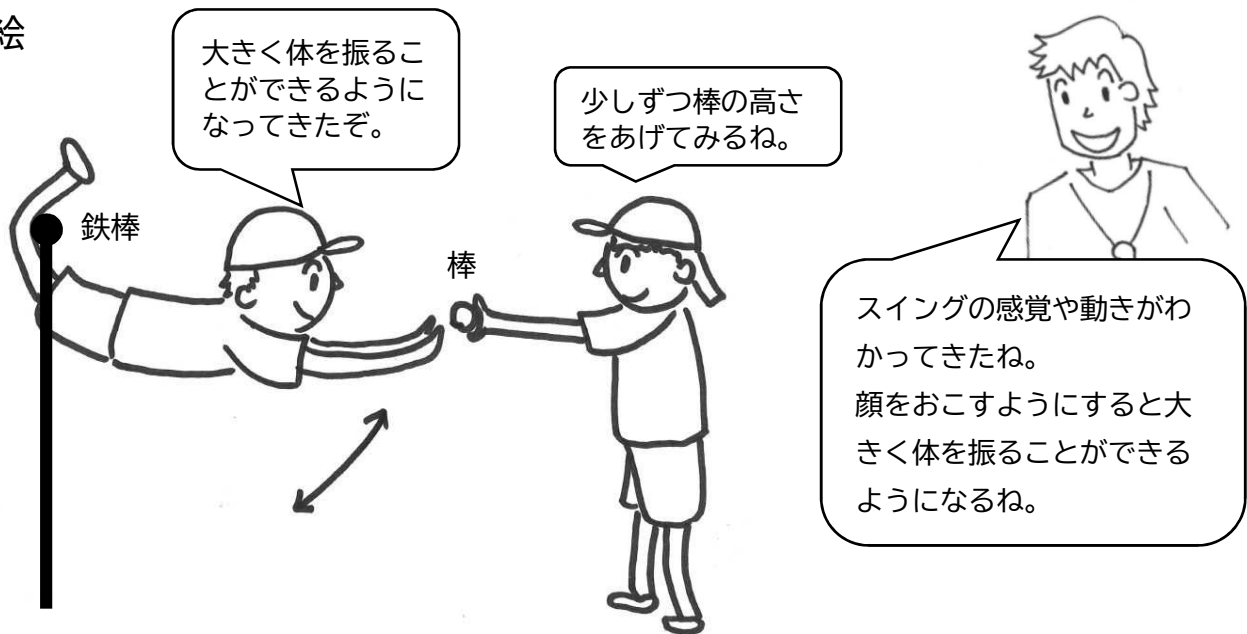
- ・鉄棒の高さを変えて行う。
- ・着地するまでの時間をかえる。
- ・着地位置をかえる。
- ・技をかえる。（逆上がりと前回り下りなど）
- ・往復できる回数をかえる。
- ・場をかえる。（登り棒や吊り輪など）

実施上のポイント&安全上の留意点

- ・ケンステップに両足で着地することにこだわり運動を行う。
- ・2往復して元の位置に戻するために、回転に勢いをつけたり、抑えたりしている子をモデルとして提示する。
- ・補助に入ったり、台などの高さのあるものを置いたりして運動を行う。

課題:棒まで戻ってこれるかな

場図・絵



主運動とのつながり

鉄棒運動の特性は『鉄棒を軸として、身体を振ったり回ったりすること』であると考えます。この特性を大切にしながら、「振らされることや振ること」をこの5分間運動で味わうことで、主運動での「鉄棒を軸として、回転スピードをつくったり、コントロールしたりする」という学びにつなげることができます。

行い方

- ・ペアになる。
- ・一人の子は両膝掛け懸垂(こうもり)の状態ですら下がる。もう一人の子は、ぶら下がった子の背中側に立って棒を持つ。
- ・ぶら下がった子は棒に掴まり、もう一人の子に引き上げてもらう。
- ・ぶら下がっている子は手を離し、1往復してまた棒に掴まる。

バリエーション

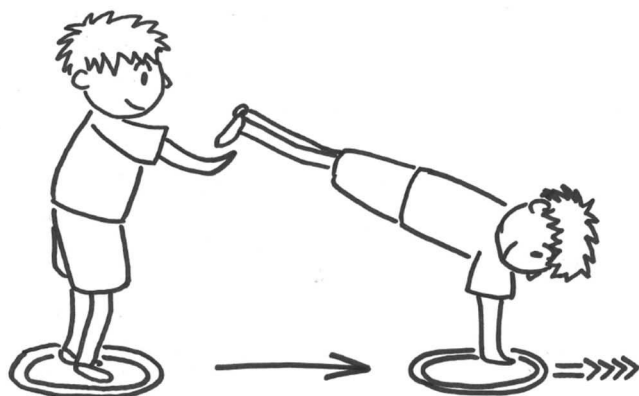
- ・棒の位置を高くする。
- ・往復する回数を増やす。
- ・他のペアと合同で行い、「ペアで同時に、棒まで戻ってこれるかな?」という課題を与える。

実施上のポイント&安全上の留意点

- ・自分でうまく振ることができない子には、ペアの子が棒を持ったまま振るようにさせる。(振られる感覚を味わえるように)
- ・マットを敷いたり、鉄棒にウレタンカバーを付けたりして、身体への負担を軽減する。

課題:ピタッと立てるかな

場図・絵



両足で踏み切る

両手で地面をつく
(ケンステップの中)

両足で着地する
(ケンステップの中)

*「ピタッと立つ」とみなす要件

- ① ケンステップの中に両足を揃えて立つ。
- ② おしりは膝よりも下がらないように立つ。
- ③ 3秒静止する。

主運動とのつながり

跳び箱運動の特性は『着手してからの空中局面を大きくし、安定した跳躍をすること』であると考えます。この特性を大切にしながら、「回転方向を切り返してピタッと立つこと」をこの5分間運動で味わうことで、主運動での「踏み切りー着手ー跳躍ー切り返しー着地」という学びにつなげることができます。特に、着手してからの切り返しを学ぶことができる運動となっています。

行い方

- ・ケンステップを2つ置いて、踏み切り位置と着地位置を決める。
- ・踏み切り位置のケンステップに立つ。
- ・着地位置のケンステップへカエル立ちを行う。
- ・着地位置のケンステップにピタッと立つことを目指す。

バリエーション

- ・ケンステップの位置を近くする。
- ・ケンステップの位置を遠くする。
- ・跳び箱などの障害物を置く。
- ・ペアで一緒にする。
- ・ケンステップを追加し連続でカエル立ちをする。

実施上のポイント&安全上の留意点

- ・「ピタッと立つこと」にこだわり取り組ませる。
- ・遠くへ跳べない子にはスタート位置にロイター板などの高さのあるものを置く。(ただしマットを敷くなど安全に留意する。)
- ・フラフープは、滑ることもあるので使用しない。

課題:ピタッと着地できるかな

場図・絵



着手してからふらつかずに跳べるようになってきたぞ。次は、ケンステップをもう少し遠くにおいてみよう。

*「ピタッと着地」と見なす要件

- ① ケンステップの中に両足を揃えて立つ。
- ② ①の後3秒静止する。



主運動とのつながり

跳び箱運動の特性は『着手してからの空中局面を大きくし、安定した跳躍をすること』であると考えます。この特性を大切にしながら、「馬に着手して跳び越すこと」をこの5分間運動で味わうことで、主運動での「踏み切りー着手ー跳躍ー切り返しー着地」という学びにつなげることができます。特に、跳び箱運動の「着手して跳び越す」動きを学ぶことができる運動となっています。

行い方

- ・ペアで跳び役と馬役に分かれる。
- ・跳び役は、馬の位置や高さを決めて、着地位置にケンステップを置く。
- ・両足で踏み切り、馬に手をついて跳び越し、着地位置のケンステップにピタッと立つ。

バリエーション

- ・着地位置を遠くにする。
- ・馬の向きを縦にしたり、横にしたりする。
- ・他のグループと組み、2人同時に着地する。
- ・馬を2人にして奥(又は手前)の馬に着手して行う。
- ・4人グループで、馬を3つ並べ、連続跳びにする。

実施上のポイント&安全上の留意点

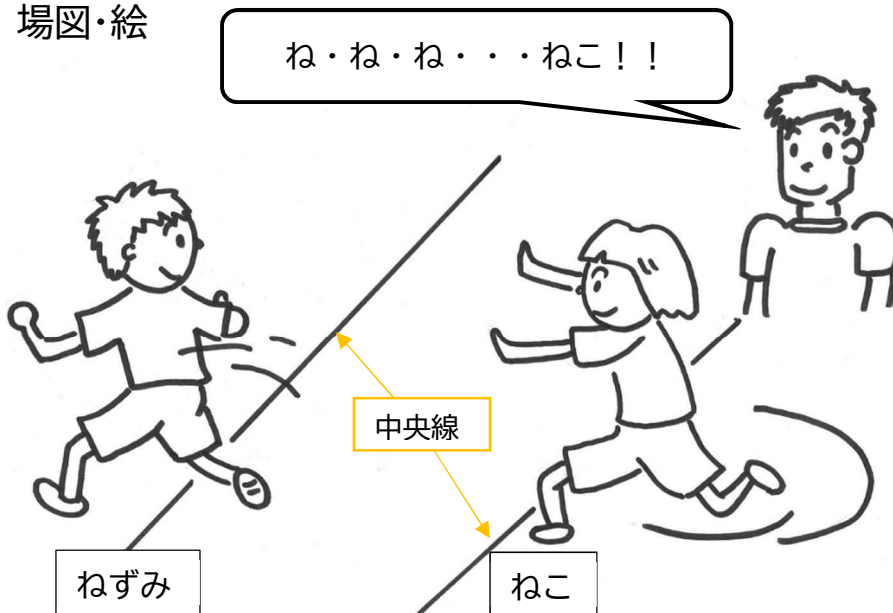
- ・「ピタッと着地」にこだわり取り組ませる。
⇒着地の際に、ひざが曲がらずにおしりが下がっていない子をモデルとして提示する。
- ・声をかけるなど、馬の子の準備できてから跳ぶように注意する。

運動名:ねことねずみ

かけっこ・短距離走

課題:タッチされずに走り切れるかな

場図・絵



*スタートラインをはさんでおおよそ等間隔になるように背中合わせで並ぶ。

*中央線から10m程度の位置にゴールラインを引く。

*ペアを変えながら4~5回走る。

主運動とのつながり

短距離走の特性は『スタートからゴールまで速さをつなぐこと』であると考えます。この特性を大切にしながら、「スタートからゴールまで走り抜けること」をこの5分間運動で味わうことで、主運動での「スタートから素早く走り出し、ゴールまで走り抜ける」という動きについての学びの高まりにつなげることができます。

行い方

- ・ペアになり、中心線を隔てて距離(手を伸ばし合っ
て当たらない程度)をとり、相手に背中を向けて合
図を待つ。
- ・一方が「ねこ」、もう一方が「ねずみ」となる。
- ・教師が「ね・ね・ね・・・ねこ」と言えば、呼ばれ
た方が鬼となり、相手を追いかける。
- ・追いかけられた方は、ゴールの白線まで逃げ切れば
勝ち。それまでにタッチされれば負けとなる。

バリエーション

- ・ペアとの距離を離したり縮めたりする。
- ・スタートの姿勢を変える。(横向き・体育座り・腕
立て伏せの状態など)
- ・ペアを赤白に分け、箱から教師が紅白玉を引き、引
いた玉の色で鬼を決める。

実施上のポイント&安全上の留意点

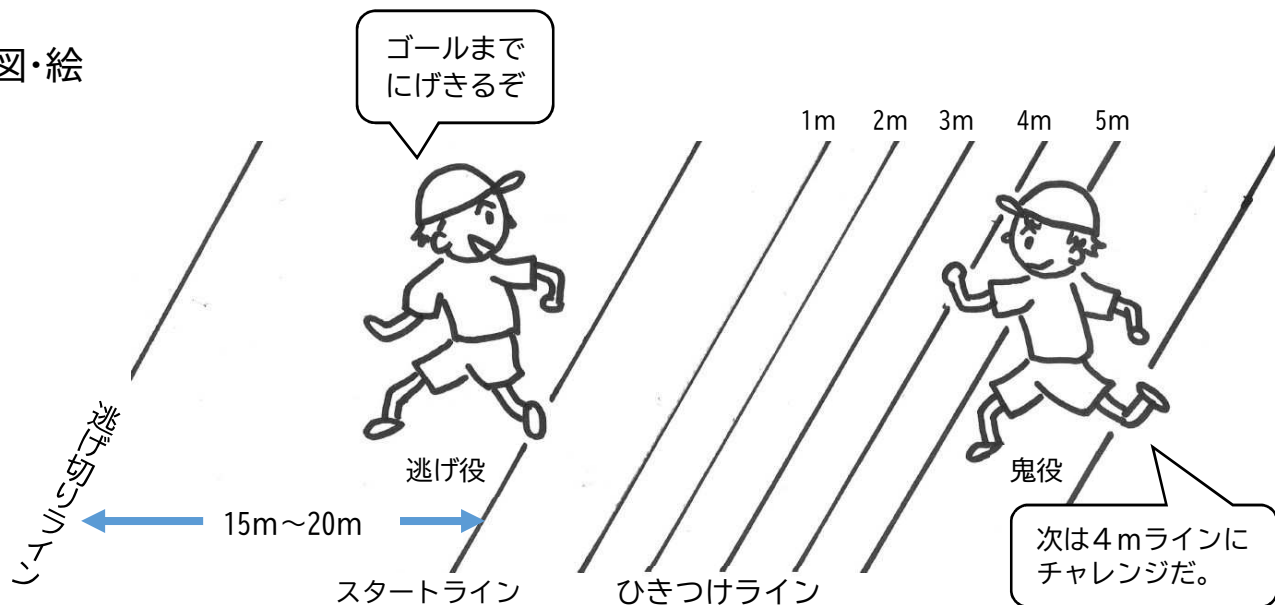
- ・斜めに走ると他のペアとぶつかる可能性もあるの
で、まっすぐ走り切ることを意識させる。
- ・スタートからゴールまでしっかりと走り切ること
を意識させる。

運動名: 追いかけてタッチ

かけっこ・短距離走

課題: 逃げ切りラインまでにタッチできるかな

場図・絵



* 鬼が逃げ役に追いついたらひきつけラインを遠くし、追いつけなかったら近くする。

主運動とのつながり

短距離走の特性は『スタートからゴールまで速さをつなぐこと』であると考えます。この特性を大切にしながら、「ペアと競走する中でスタートからゴールまで走り抜けること」をこの5分間運動で味わうことで、主運動での「スタートから素早く加速し、ゴールまで速さを落とさないこと」についての学びにつなげることができます。

行い方

- ・ペアになって、鬼役と逃げ役を決める。
- ・まずは鬼役が5mの位置に来たら、逃げ役はスタートする。
- ・タッチされずに逃げ切りラインの外まで逃げ切ることができれば逃げ役の勝ちとなる。逃げ切るまでに鬼役がタッチできれば、鬼役の勝ちとなる。
- ・逃げ切れた場合は、ひきつけラインを4mに、逃げ切れなかった場合は6mに設定し、再度行う。(ラインの位置を変えて繰り返し挑戦する)

バリエーション

- ・鬼役と逃げ役の役を入れ替える。
- ・ペアを変える。
- ・曲線の場で行う。

実施上のポイント&安全上の留意点

- ・逃げる距離は20mより長くはせず、繰り返すことができるようにする。
- ・「ラインを引く」代わりにマーカーなどでひきつけラインの位置を示してもよい。

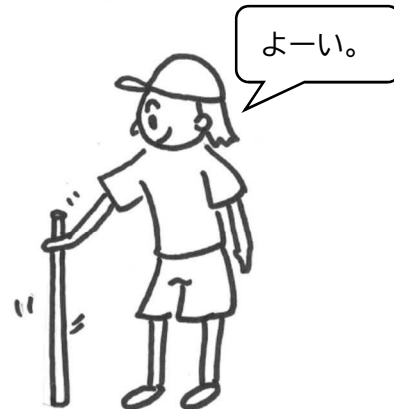
運動名: 棒っとしてられない

かけっこ・短距離走

課題: 棒が倒れる前にキャッチできるかな

場図・絵

棒をキャッチするには、低い姿勢で地面を強く蹴ってスタートすることが大切だね。



*ペアで最初は5～7mほど離れて立つ。

*棒が倒れる前にキャッチ出来たらペアは距離を伸ばしていく。

主運動とのつながり

短距離走の特性は『スタートからゴールまで速さをつなぐこと』であると考えます。この特性を大切にしながら、「スタートからゴールまで勢いよく走り抜けること」をこの5分間運動で味わうことで、主運動での「スタートから加速し、ゴールまで速さを維持すること」についての学びにつなげることができます。

行い方

- ・ペアになり「ランナー」と「棒を持つ人」を決める。
- ・ランナーはスタートラインに立ち、棒を持つ人は5～7m程度離れた場所で棒を2cm程度浮かせて持って立つ。
- ・ランナーは手から棒が離れると同時にスタートし、棒が倒れるまでにキャッチする。
- ・キャッチに成功したらランナーと棒の距離を離していき、どこまで距離を伸ばせるかに挑戦する。

バリエーション

- ・ペアを変える。
- ・距離によって点数をつけておき、制限時間以内に何点取れるかチームごとに競う。
- ・2人が棒を持って離れて立ち、同時にスタートしてお互いの棒を取る。

実施上のポイント&安全上の留意点

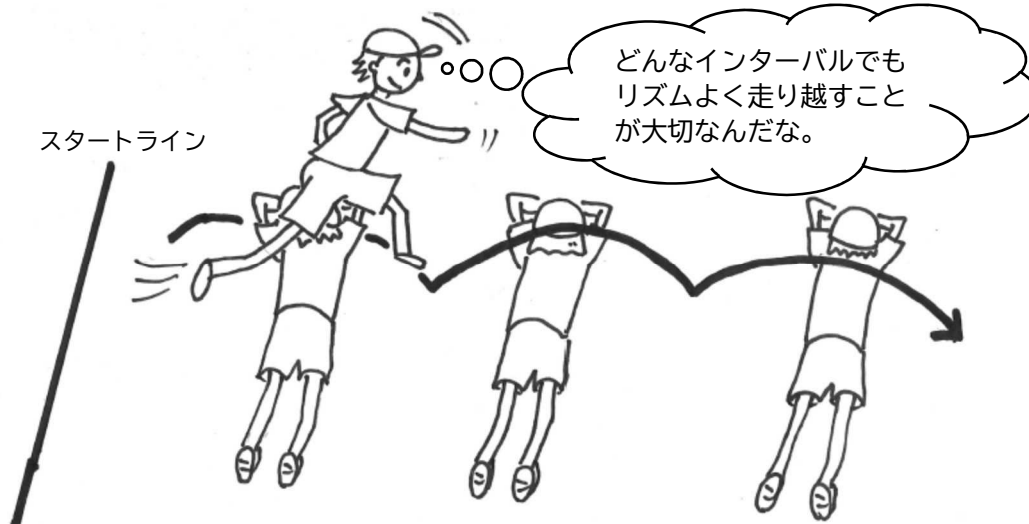
- ・「棒をキャッチしたい」と考え、スタートの姿勢が低く変わっていく子どもに注目する。
- ・スタートからキャッチまでしっかりと走り切ることを意識させる。

運動名:背中跳び越しリレー

ハードル走

課題:ゴールまでつないで走りきれるかな

場図・絵



- *おおよそ等間隔になるように並ばせる。
- *うつ伏せで頭が同じ向きになるように寝転ばせる。
- *コースは全長約20m程度とし、一人3~4回走ることができるようにする。

主運動とのつながり

ハードル走の特性は『ハードルの前後で一定に速さをつなぐこと』であると考えます。この特性を大切にしながら、「リズムよく走り越すこと」をこの5分間運動で味わうことで、主運動での「減速の少ないハードリングやインターバルを走るリズムを一定にすること」についての学びにつなげることができます。

行い方

- ・グループ(4人程度)で背中跳び越しをして、ゴールまでつないでいく。
- ・走る人は、最後の人の背中を跳び越したら、着地した位置から1歩進んだところに間隔を取り、寝転がる。
- ・最初に自分の背中を跳び越された人は起き上がって、走り始める。
- ・グループの全員がゴールラインを越えたらゴールとなり、数グループで競走する。

バリエーション

- ・少し高さを出すために横向きに寝転がってコースをつくる。(スタート側を背中にする)
- ・2グループが合体してペアチームをつくり、ペアで同時に走り越すシンクロ走に挑戦する。

実施上のポイント&安全上の留意点

- ・なるべくスピードを落とさずにリズムよく走り越すことを意識させる。
- ・背中を跳び越されることを怖いと感じる場合は、寝転がる代わりに新聞紙を広げさせてもよい。

運動名:コーン倒しへびじゃんけん

ハードル走

課題:コーンをこえて何点取れるかな

場図・絵



*全員が一斉に運動できるように、クラスの人数に合わせてコースを用意する。

主運動とのつながり

ハードル走の特性は『ハードルの前後で一定に速さをつなぐこと』であると考えます。この特性を大切にしながら「不安定な状況でもリズムよく走りこすこと」をこの5分間運動で味わうことで、主運動での「助走-踏み切り-ハードリング-着地-次の助走をスムーズにすること」についての学びにつなげることができます。

行い方

- ・2チームで行う。(1チーム5人程度)
- ・相手チームの前にあるポイントコーンをめざす。
- ・ポイントコーンにタッチできたら1ポイントを獲得する。
- ・相手と出会ったらじゃんけんをして、勝ったら進み、負けたら自分のチームの後ろにもどって、並び直す。
- ・自分チームの前の方がじゃんけんに負けるか、ポイントコーンにタッチしたら、次の人がスタートする。
- ・制限時間(2分)内に、チームで(個人で)取った得点を競う。

バリエーション

- ・距離をのばしたり、コーンの数を増やしたり、対戦相手のチームを変えたりする。
- ・等間隔でリズムよく走りやすいコースや、ランダムでリズムよく走りにくいコースを用意する。
- ・コーンを段ボールに変えて高さを高くする。

実施上のポイント&安全上の留意点

- ・リズムよく走り越えている子をモデルとして提示したり、練習タイムを設けたりしてもよい。
- ・必ず前を見て走り、走り越えた際に相手とぶつからないようお互いに気を付けることを伝える。

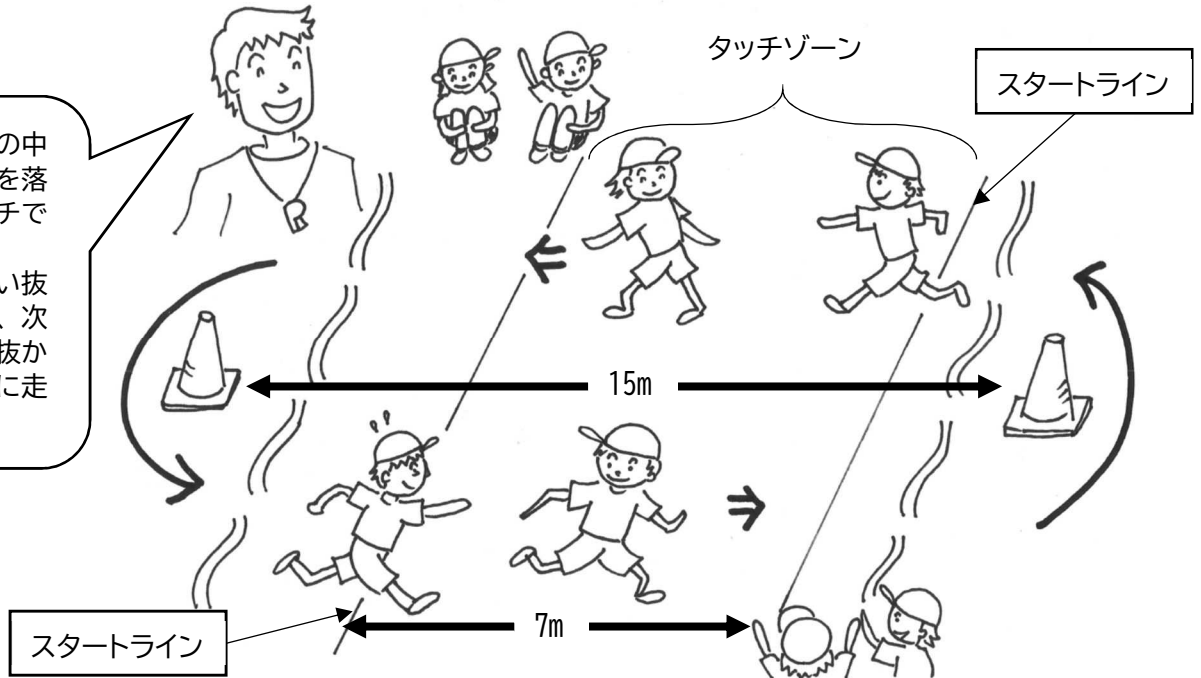
運動名: たっち・touch・次にタッチ

リレー

課題: 時間内に何回タッチできるかな

場図・絵

タッチゾーンの中で、スピードを落とさずにタッチできているね。前の走者は追い抜かずつもりで、次の走者は追い抜かれないように走れているね。



主運動とのつながり

リレーの特性は『走者から走者へ速さをつなぐこと』であると考えます。この特性を大切にしながら、「相手の速さに合わせて自分の速さを調節すること」をこの5分間運動で味わうことで、主運動での「減速の少ないバトンパスをすること」という学びにつなげることができます。

行い方

- ・ 4人組になり、走順を決める。
- ・ 第1走者はスタートラインからスタートし、コーンを回って第2走者にタッチする。
- ・ 第2→第3→第4→第1→…とつないでいく。
- ・ 時間内(1分程度)に何回タッチできたかをグループで数える。

バリエーション

- ・ 距離を変える。
- ・ 走る順番を変える。
- ・ 4人組のメンバーを変える。
- ・ タッチからリングバトンやバトンのパスに変える。
- ・ タッチ(バトンパス)ゾーンの幅を短くする。

実施上のポイント&安全上の留意点

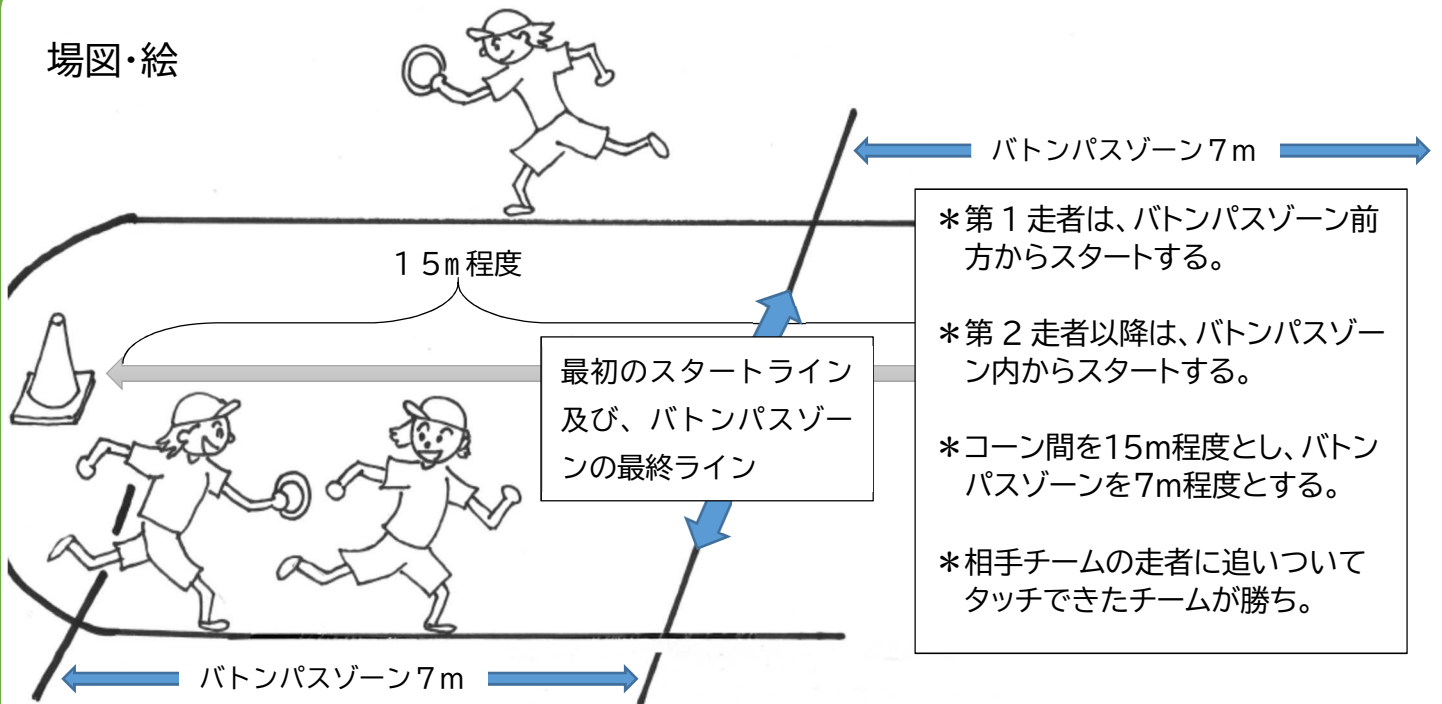
- ・ タッチされるのを止まって待つのではなく、前走者に合わせて走り出すように声をかける。
- ・ タッチするまでしっかりと走り切っている子どもの姿をモデルとして取り上げる。

運動名:追っかけリレー

リレー

課題:相手チームに追いつけるかな

場図・絵



主運動とのつながり

リレーの特性は『走者から走者へ速さをつなぐこと』であると考えます。この特性を大切にしながら、「渡し手と受け手がお互いのスピードを減速させずにバトン（速さ）をつなぐこと」をこの5分間運動で味わうことで、主運動での「減速の少ないバトンパスをすること」についての学びにつなげることができます。

行い方

- ・1つの場に対して、6人程度の2チームで行う。
⇒学級の人数に応じて、いくつかの場を用意する。
- ・相手チームを追いかけるように走り、バトンパスゾーン内で次走者につなぐ。
- ・バトンパスは、バトンパスゾーン内で行う。
- ・決着がつくまでは繰り返し走り、2分以内に相手チームの走者にタッチしたチームが勝ちとなる。

バリエーション

- ・バトンを変える。(手でタッチ、リングバトン、棒バトン)
- ・バトンパスゾーンの長さ、位置を変える。
- ・チームのメンバーや相手チームを変える。
- ・場を曲走路（サークル）にする。

実施上のポイント&安全上の留意点

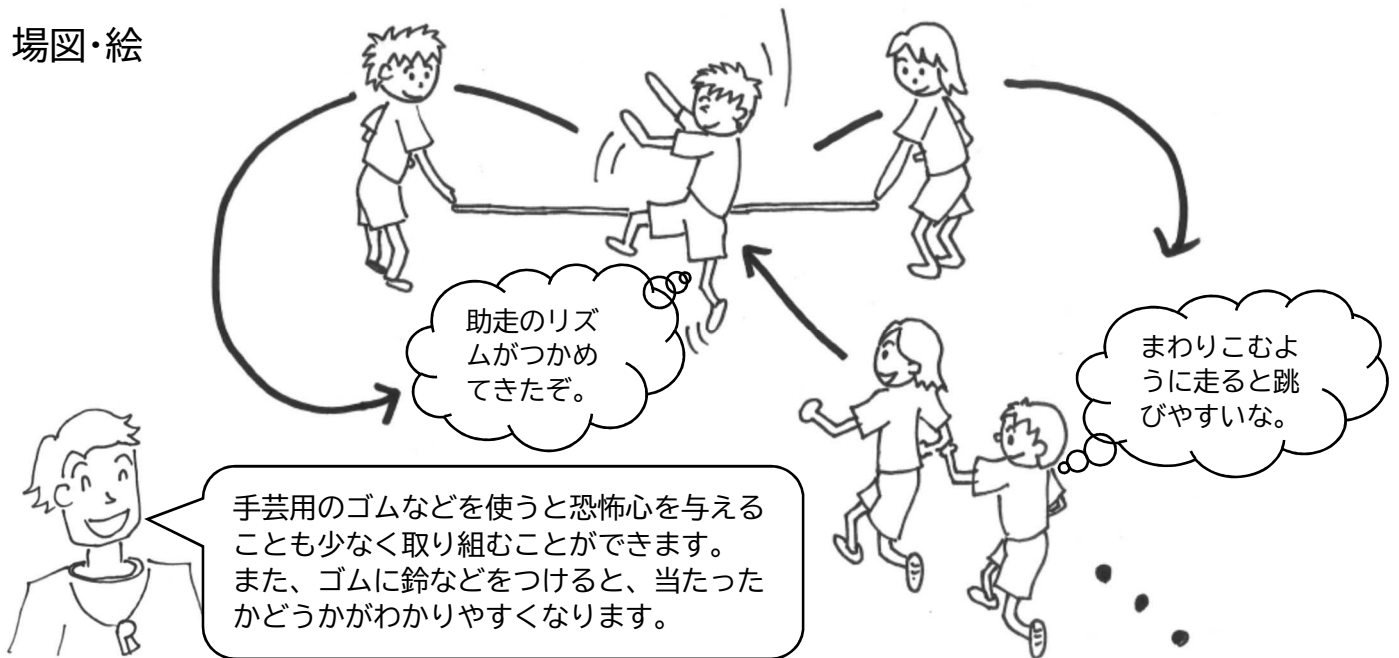
- ・15m走のタイムをもとにするなど、走力に明確な差の出ないチーム編成を行う。
- ・教師はスピードを落とさずにバトンをつなぐ子どもの姿を見取って、モデルとして示す。
- ・交錯してぶつからないように注意する。

運動名:8の字跳びチャレンジ

(走り)高跳び

課題:何回連続で跳び越せるかな

場図・絵



主運動とのつながり

走り高跳びの特性は『決められたより高い高さのあるものを跳び越すこと』であると考えます。この特性を大切にしながら「高さのあるものを跳び越すこと」をこの5分間運動で味わうことで、主運動での「より高い高さを跳び越すための助走-踏み切り-空中動作」についての学びにつなげることができます。

行い方

- ・グループ（6人程度）で行う。
- ・グループの中の2人は、ゴムを一定の高さ（はじめは膝の高さくらい）で固定し、他の人はゴムに触れないように制限時間内（30秒）で、8の字跳びを行う。
- ・前の人に続いて跳び越し、ゴムに当たらずに何回連続で跳び越せるかをグループごとに競う。
- ・持ち手と跳び手を入れ替えて、30秒×3セットで行う。

バリエーション

- ・ゴムの高さを上げる。（膝付近⇒股付近）
- ・ゴムの角度を変え（斜めにする）、空中動作を工夫する必要性につなげる。

実施上のポイント&安全上の留意点

- ・ゴムに鈴をつけて、当たるか当たらないかを明確にするとよい。
- ・ゴムを持つ子に、跳び越す子の身長に応じてゴムの高さを変えさせる。（低すぎないように）

運動名:新聞跳び越し

(走り)高跳び

課題:どんな向きでも跳び越せるかな

場図・絵

低めだから安心して跳び越すことができるね。

リズムよく跳び越すことができるようになってきたぞ。



主運動とのつながり

高跳びの特性は『決められたより高い高さのあるものを跳び越すこと』であると考えます。この特性を大切にしながら、「高さのあるものを跳び越すこと」をこの5分間運動で味わうことで、主運動での「より高い高さを跳び越すための助走-踏み切り-空中動作」についての学びにつなげることができます。

行い方

- ・ 3人組になり、2人は新聞を一定の高さで固定し、もう一人は新聞に触れずに跳び越す。
- ・ 持ち手と跳び手を入れ替えながら「新聞紙がどんな向きになっても全員が跳び越せるのか」に挑戦する。
- ・ 跳び越せずに新聞が破れた場合は、新しいものを使うようにする。

バリエーション

- ・ 歩いても跳び越せるか、助走が短くても跳び越せるかに挑戦させる。
- ・ 新聞をゴムに変えて、より高さを意識させる。
- ・ 3人組を2つ合体し、連続跳び越し（2回目の助走を短くさせる）に挑戦させる。

実施上のポイント&安全上の留意点

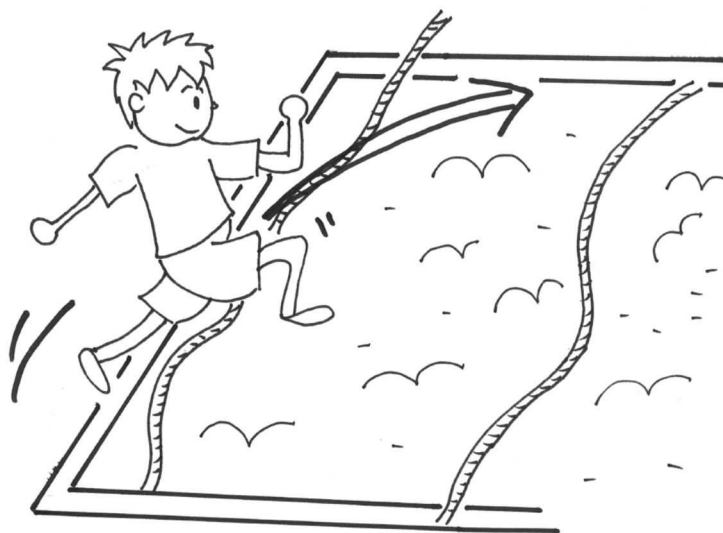
- ・ 跳び越す方向は同じにする。
- ・ 新聞紙の上に着地すると滑って危険なため、高さを上げすぎないようにする。（制限の例：必ずどこかは地面についていること など）
- ・ 新聞を地面と垂直に持つと高跳びに、地面と平行に持つと幅跳びにもつながる。

運動名:川跳び遊び

(走り)幅跳び

課題:決められた幅を跳び越せるかな

場図・絵



縄をまっすぐに置くのではなく、幅の広いところ、狭いところをつくると、子どもたちの習熟に合わせた場が準備できます。



主運動とのつながり

幅跳びの特性は『決められたより幅のあるものを跳び越える』であると考えます。この特性を大切にしながら、「助走と踏み切りをつなげて決められた幅を跳び越えること」を5分間運動で味わうことで、主運動での「より広い幅を跳び越すための助走一踏み切り一空中動作」についての学びにつなげることができます。

行い方

- ・用意された2本の縄で不規則に決められた幅をいろいろな場所から跳び越える。
- ・縄と縄の間にできた決められた幅は「落ちてはいけない川」と設定し、跳び越える。
- ・決められた幅を跳び越せたら、さらに広い幅の場を選んで跳び越えられるかに挑戦する。

バリエーション

- ・幅のある物(マットや段ボール、ブルーシートなど)を用意する。
- ・マットからマットへ跳び移るように、間を幅として設定してもよい。
- ・運動場では白線を2本用意して、「どこからでも跳び越せるか」「2人で一緒に跳び越せるか」に挑戦させる。

実施上のポイント&安全上の留意点

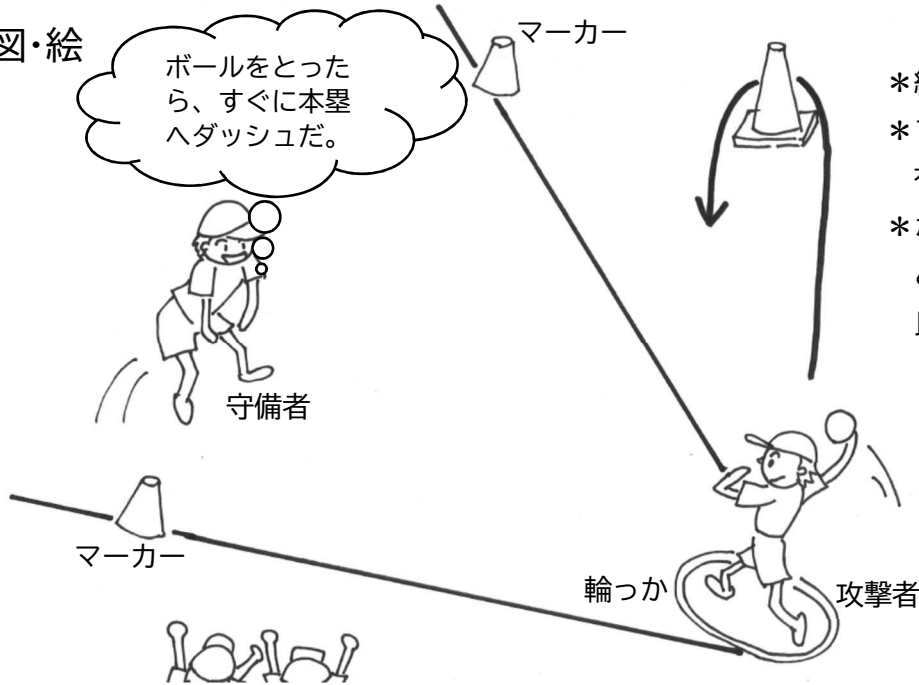
- ・落ちずに跳び越すことを意識させるために、間にワニのイラストなどを置いても良い。
- ・着地で滑らないように配慮する。(体育館で行う際は滑り止めシートなどを活用する)

運動名:ベーシックゲーム

ベースボール型

課題:どちらが先に輪っか(本塁)を踏めるかな

場図・絵



*線はイメージ。

*マーカの範囲が広いと攻撃が有利、狭いと守備が有利になる。

*ボールはソフトフォームボールなどの扱いやすいボールを使うと良い。

主運動とのつながり

ベースボール型(ゲーム)の特性は『「本塁を取る—取らせない」こと(塁を奪い合うこと)』であると考えます。5分間運動では、少ない人数でこの特性を味わうことができます。5分間運動を通じて、主運動での「本塁を取る(取らせない)ための、相手の力量や動きに応じた位置取りや判断力」という学びの高まりにつなげることができます。

行い方

- ・コートに、攻撃1人、守備1人が入る。
- ・攻撃はボールを、マーカとマーカの間に投げ、コーンを回って輪っかまで戻る。実態に応じて、バットで打つ、蹴るなど攻撃の方法を変えてもよい。
- ・守備はボールを輪っかまで運んでくる。
- ・攻撃は、守備より先に輪っかに着いたら1点。守備が輪っかを踏むまでは、何度もコーンを回って得点できる。
- ・1チーム(4人程度)全員が攻撃したら、攻守交代する。
- ・チームの得点が多い方が勝ち。

バリエーション

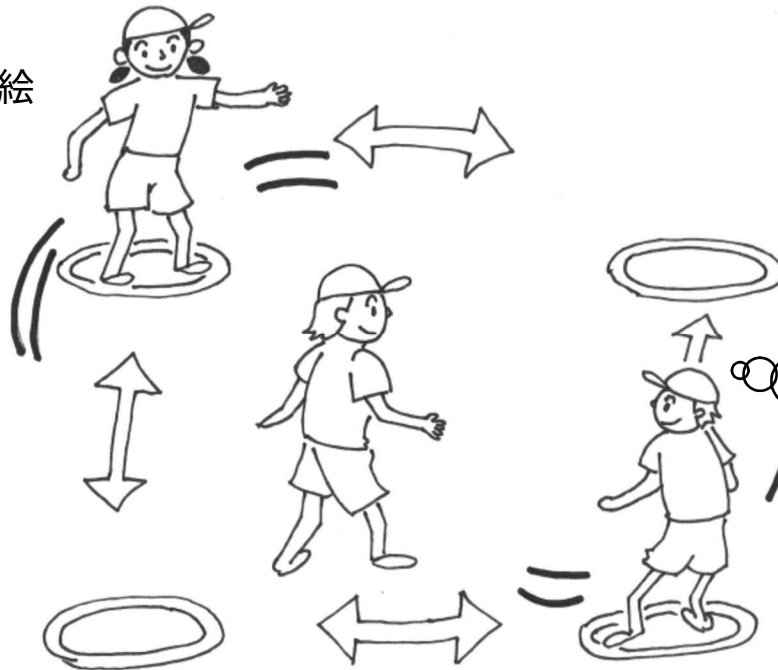
- ・人数を変える。(守備を2人や3人にする)
- ・マーカを動かして守備の範囲を変える。
- ・「守備が輪っかを踏んだ時点で、攻撃が輪っかに行かないと、何回コーンを回っていても得点なし」というルールを加える。

実施上のポイント&安全上の留意点

- ・攻撃では、守備の位置や状況を見て、狙う場所を決めたり、次の点を狙えるか判断したりする姿、守備では攻撃の力量などを考えて位置取りをしている姿をモデルとして取り上げる。

課題:何回移動できるかな

場図・絵



* 輪っかはケンステップを使うとよい。

* フラフープは、滑ることもあるので使用しない。

* 輪っかをコーンに変えて行ってもよい。

守備より先に塁に着くことが課題だね。
守備が向こうに走ったらスタートするぞ。

主運動とのつながり

ベースボール型（ゲーム）の特性は『「本塁を取る－取らせない」こと（塁を奪い合うこと）』であると考えます。この特性を大切に「時間内に何度も輪っか（塁）奪い合うこと」をこの5分間運動で味わうことで、主運動での「相手や仲間の動きに応じて、進塁できるかどうかを判断する」などの学びの高まりにつなげることが出来ます。

行い方

- ・ 攻撃2人と守備1人で行う。
- ・ 攻撃は、制限時間（1分程度）内に、守備にタッチされる前に、別の輪っか（塁）へ移動する。
- ・ 攻撃は、1つの輪っかには1人しか入ることができない。
- ・ 守備は、攻撃が移動する間に、タッチする。
- ・ 制限時間で攻守交代する。
- ・ 守備にタッチされる前に移動できた回数が多い方が勝ち。

バリエーション

- ・ 攻撃を4人にして、互いに入れ替わらないと得点できないようにする。
- ・ 守備を2人にする。
- ・ 一度輪っかを離れると、後戻りできないルールを加える。
- ・ 輪っかの間を長くする。

実施上のポイント&安全上の留意点

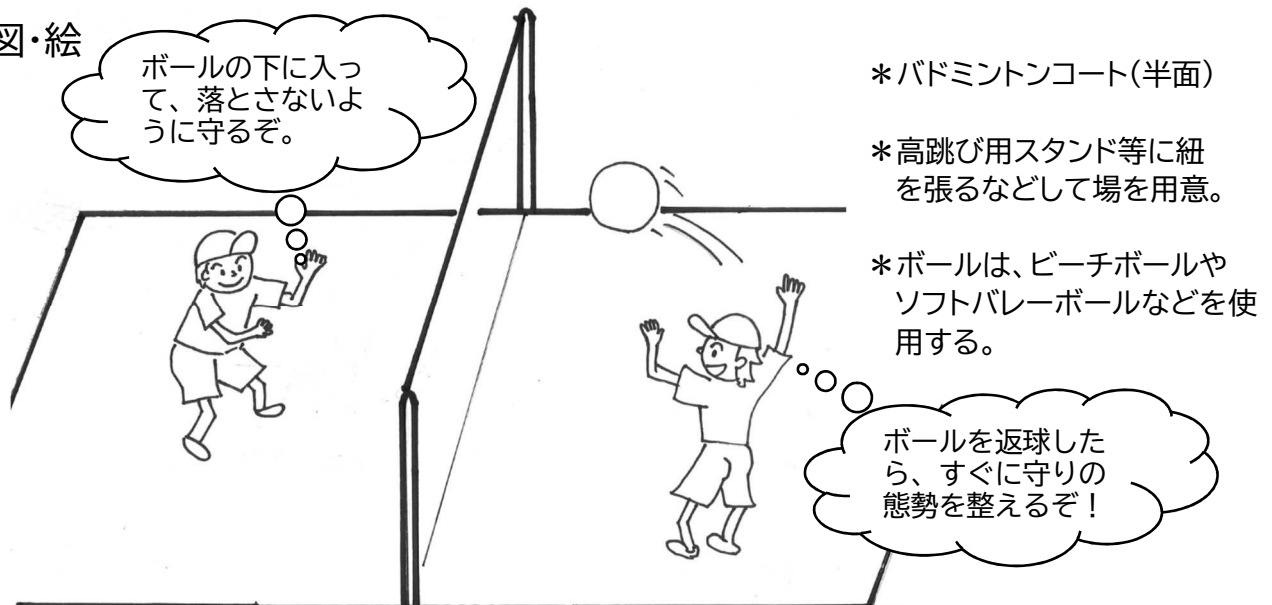
- ・ 同時に攻撃側の2人を意識して守っている、仲間を進塁させたり自分が進塁したりするために相手と仲間の動きを見ながら動きを工夫している子どもをモデルとして提示するとよい。

運動名:ベーシックゲーム

ネット型

課題:相手の陣地に落として、先に3点取れるかな

場図・絵



*バドミントンコート(半面)

*高跳び用スタンド等に紐を張るなどして場を用意。

*ボールは、ビーチボールやソフトバレーボールなどを使用する。

*クラスの数に合わせてグループの人数は調整する。

主運動とのつながり

ネット型(ゲーム)の特性は『ボールを「落とすー落とさせない」こと(床を奪い合うこと) <相手の陣地(床)に落とす・自陣(床)でボールを落とすことなく、相手へ返球する>』であると考えます。この特性を大切に、「1対1で床を奪い合うこと」を、この5分間運動で味わうことで、主運動での「落とすためにスペースを見つけたり、落とさせないためにポジションや動きを考えたりする」学びの高まりにつなげることができます。

行い方

- ・1対1で行う。
- ・下からサーブを投げ入れてゲームを始める。
- ・攻撃時は、相手の陣地にボールを落とすことを目指す。
- ・守備時は、自分の陣地にボールを落とさせないようにする。(子どもの実態に合わせて、ボールをキャッチして投げ入れてもよい。ただし、キャッチしてから場所は動いてはいけない)
- ・ラリーポイント制で、先に3点を取った方が勝ち。

バリエーション

- ・2対2にする。
- ・紐の高さを低くして、より落としやすくする。
- ・ボールを空中に滞在する時間が短いものに変える。

実施上のポイント&安全上の留意点

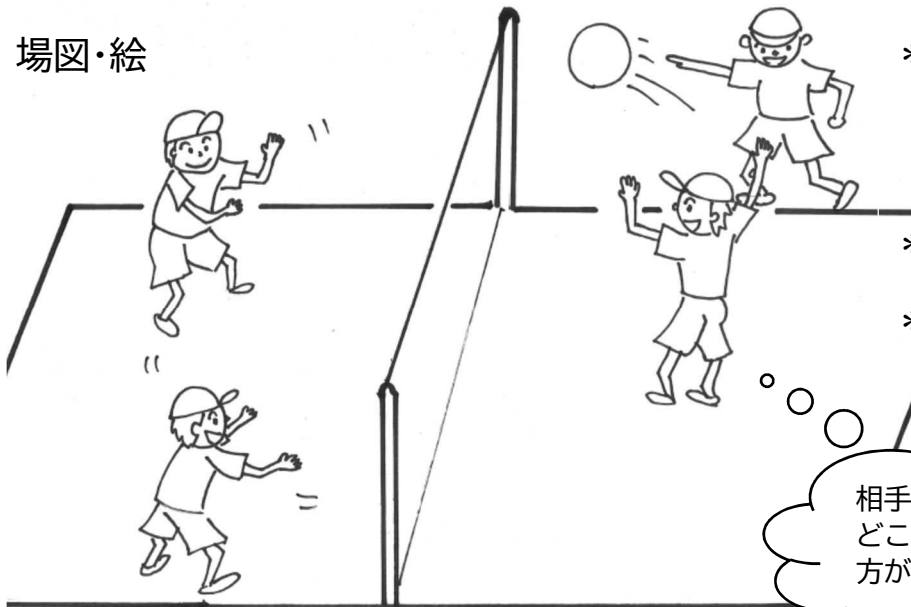
- ・ラリーが続くことを楽しんでいるようであれば、相手の床にボールを落とすことを意識させる。
- ・ボールの下に入って自陣にボールを落とさせないようにしている、相手コートにボールを打ち返したら守備できるようにポジショニングしている、といったスペースを意識したり、相手の動きに応じたりして、攻撃や守備をしている姿をモデルとする。

運動名:ボール落としゲーム

ネット型

課題:相手の陣地に落としてどれだけ得点を取れるかな

場図・絵



*バドミントンコートに高跳び用スタンド等に紐を張るなどして場を用意するとよい。コートの大きさは子どもの実態に合わせて決める。

*紐の高さは2m程度。

*ボールは、ビーチボールやソフトバレーボールなどを使用する。

相手がいないところはどこだろう。真ん中の方が空いているぞ。

主運動とのつながり

ネット型（ゲーム）の特性は『ボールを「落とす一落とさせない」こと（床を奪い合うこと）<相手の陣地（床）に落とす・自陣（床）でボールを落とすことなく、相手へ返球する>』であると考えます。5分間運動では、「攻守交代のゲームで、床を奪い合うこと」を味わうことで、主運動での「落とすためにスペースを見つけたり、落とさせないためにポジションや動きを考えたりする」学びの高まりにつなげることができます。

行い方

- ・攻撃は1人、守備は2人で行う。
- ・攻撃は、自由に動いて、相手陣地に投げ入れる。
- ・守備はボールをキャッチしたり、ボールをはじいたりして相手の陣地に返す。
- ・1回投げ入れると攻守が入れ替わり、時間になるまで攻守を交代しながらゲームを行う。攻守が入れ替わる際には、攻撃と守備の人数に合わせて、仲間が出入りする。
- ・制限時間内（1分程度）に相手の陣地にボールを多く落とすことができた方が勝ち。

バリエーション

- ・守備の人数を増やす。
- ・ゴム紐の高さを高く・低くする。
- ・ボールをより空中に滞在する時間が短いもの（ソフトフォームボールなど）に変える。

実施上のポイント&安全上の留意点

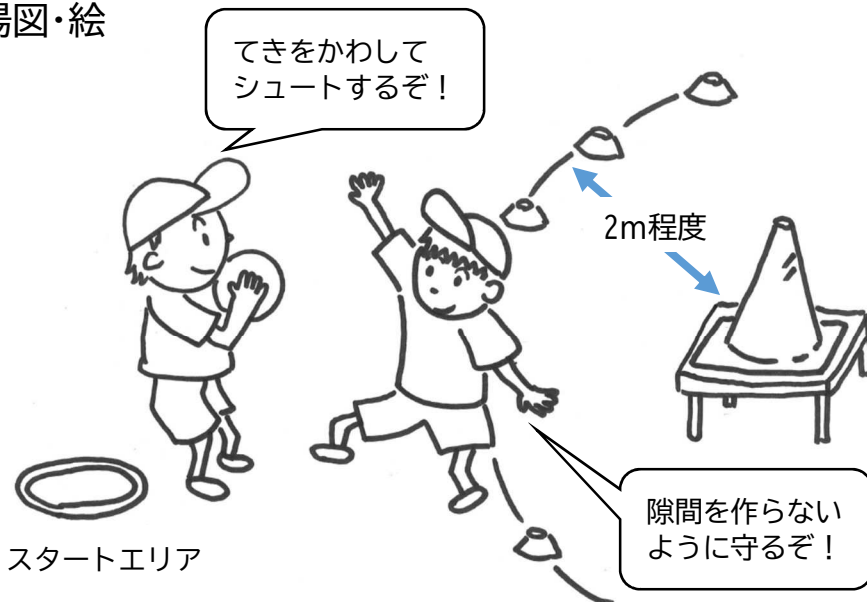
- ・攻撃は相手のポジションからスペースを見つけたり相手の動きに応じて攻めたりしている姿、守備は相手のポジションや動きに応じて守っている姿などをモデルとして取り上げる。

運動名:ベーシックゲーム

ゴール型

課題:相手よりたくさん得点できるかな

場図・絵



- *ボールはソフトフォームボールやハンドボールなどを使用する。
- *スタートエリアはケンステップなどで示す。
- *コーンはポートボール台等の上に置く。(コーンは主運動によってゴールなどに変えてもOK)
- *攻撃も守備も入ることはできないエリア(半円)を、カップコーン等を置いてつくる。(半径2m程度)

主運動とのつながり

ゴール型(ゲーム)の特性は、『ゴールまでボールを「運ぶー運ばせない」こと(陣を奪い合うこと)』だと考えます。この特性を大切にしながら、「コーンにボールを当てることや当てさせないこと」をこの5分間運動で味わうことで、主運動での「シュートをする(させない)ために隙間を作り出す(作らせない)」という学びの高まりにつながることができます。

行い方

- ・攻撃1人、守備1人で行う。
- ・攻撃はスタートエリアから始める。
- ・半円の外からシュートし、コーンを倒す。
- ・コーンを倒したら、もう一度戻して、制限時間内は何度も倒す。(複数のコーンが置いてあってもOK)
- ・シュートが外れたり、守備者にボールを取られたりしたときは、スタートゾーンから再度始める。
- ・制限時間(1分程度)内にコーンを倒した回数が多い方が勝ち。

バリエーション

- ・範囲を変える。(360度からはじめる)
- ・人数を変える。(2対1、3対2など)
- ・ボールやゴールを主運動と同じものにする事で、より主運動に近くなる。
- ・高学年では、シュートが外れたり、ボールを取られたりしたら攻守を入れ替えてもよい。(人数は決められた人数になるように抜けたり入ったりする)

実施上のポイント&安全上の留意点

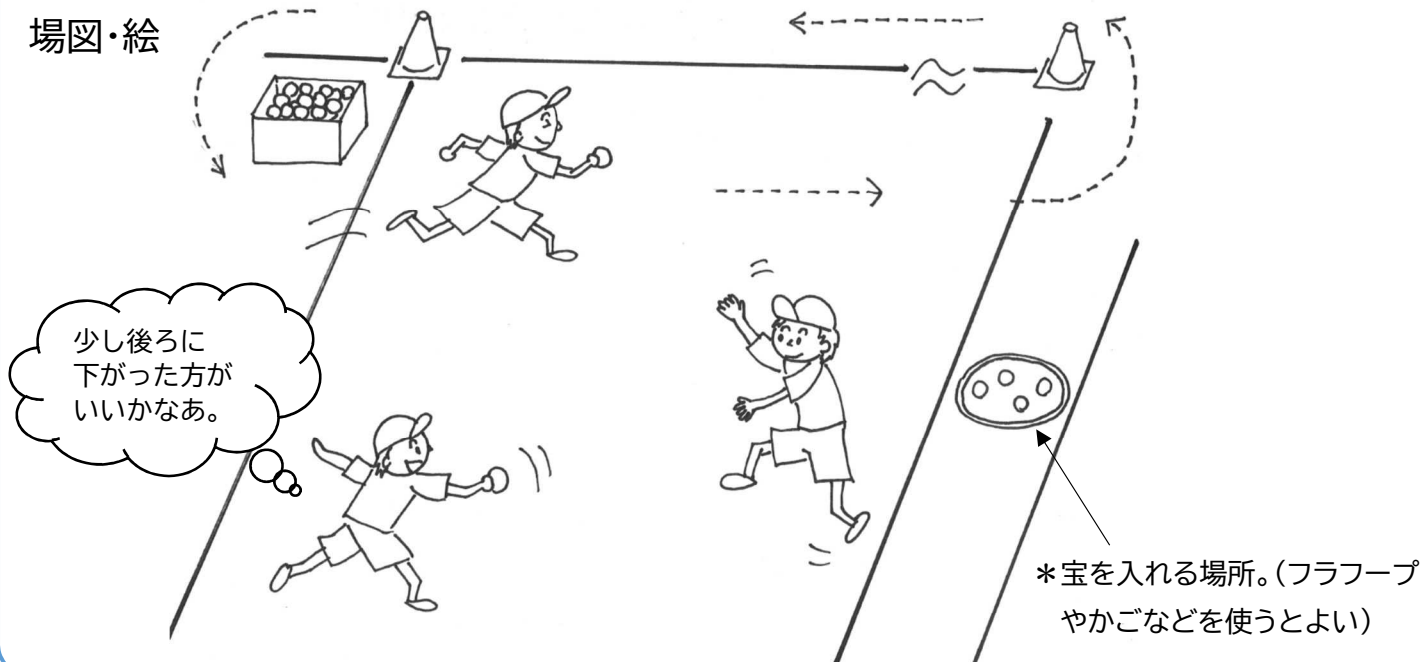
- ・シュートするために守備をかわそうとしている、ボール保持者とゴールを結んだ線上で守ろうとしている等、相手を意識しながら動ける子どもをモデルとして取り上げるとよい。

運動名:宝運び鬼

ゴール型

課題:相手にタッチされずに宝を運べるかな

場図・絵



主運動とのつながり

ゴール型（ゲーム）の特性は『ゴールまでボールを「運ぶー運ばせない」こと（陣を奪い合うこと）』であると考えます。この特性を大切にしながら、「走ってゴールまで宝を運ぶことや運ばせないこと」をこの5分間運動で味わうことで、主運動での「ゴールまで運ぶ（運ばせない）ために、相手や仲間の力量や動きに応じた位置取り」という学びの高まりにつなげることができます。

行い方

- ・攻撃2人、守備1人で行う。
- ・攻撃は相手にタッチをされずに紅白玉をゴールまで運ぶ。
- ・ゴールまで運べたら、自陣に戻って再スタートする。制限時間内は何度も運ぶ。
- ・守備は、攻撃がスタートゾーンから出たら、タッチすることができる。
- ・攻撃は、守備にタッチされたら、スタートゾーンまで戻って再スタートする。（誰かひとりでもタッチされたら全員戻って再スタートとしてもよい）
- ・制限時間（1分程度）内にゴールまで宝を運べた回数が多い方が勝ち。

バリエーション

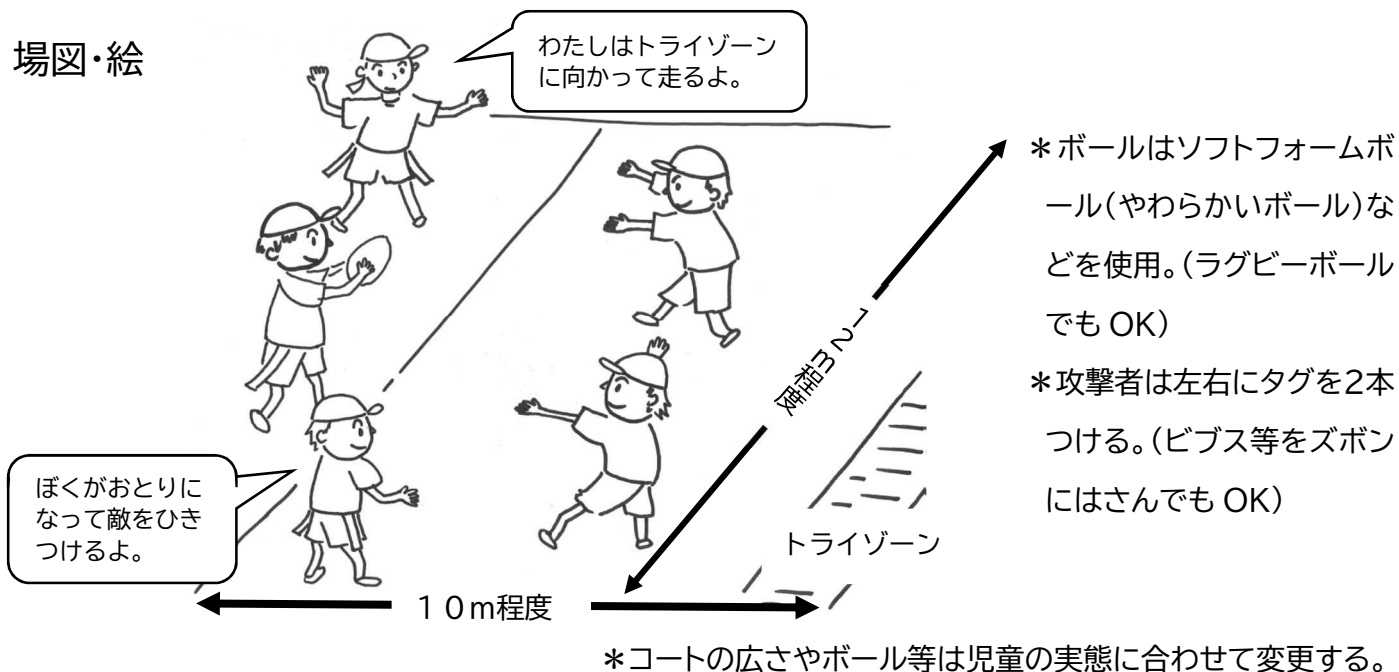
- ・人数を変える。（2対1から3対2へ）
- ・様々な色の紅白玉を用意し、運んでいる紅白玉の色によって得点を変える。
- ・運ぶ玉をボールに変えて、1つしか運べなくする。

実施上のポイント&安全上の留意点

- ・攻撃と守備のどちらが優位かを考えて、不利な方に働きかけるとよい。
- ・2人以上を同時に見たり、仲間のために相手をひきつけようと一歩下がったりというような、相手や仲間を意識しながら動いている子どもをモデルとして取り上げるとよい。

課題:相手にタグを取られずにトライできるかな

場図・絵



主運動とのつながり

ゴール型(ゲーム)の特性は『ゴールまでボールを「運ぶー運ばせない」こと(陣を奪い合うこと)』だと考えます。この5分間運動で「陣を奪い合うこと」を味わい、「ゴールまで運ぶ(運ばせない)ための相手や仲間の力量や動きに応じた位置取り」という学びの高まりにつなげることができます。

行い方

- ・攻撃3人、守備2人で行う。
- ・相手にタグを取られずに、トライゾーンまでボールを運ぶ。(運べたら得点)
- ・攻撃はタグを1本でも取られたら、パスをしなければならない。
- ・パスは真横か後方にする。(前方へパスをした場合は、センターラインからリスタートする)
- ・守備はボール保持者のタグを取ることで、攻撃を止める。(取ったタグはすぐに返す)
- ・制限時間(2分程度)内にトライできた回数が多い方が勝ち。

バリエーション

- ・人数を変える。(守備を3人にするなど)
- ・タグを〇本取られたら時間が残っていても終了にする。
- ・得点が入ったり、タグを〇本取ったりしたら攻守交代とする。(その場合は、制限時間を長くする)

実施上のポイント&安全上の留意点

- ・攻撃と守備のどちらが優位になっているかを見て、不利な方を高めていくとよい。
- ・同時に2人以上を見たり、相手をひきつけるためにフェイントしたりといった相手や仲間を意識しながら動いている子どもをモデルとして取り上げるとよい。

課題: 今にも動き出しそうに止めることができるかな

場図・絵

「チャレンジ!!」
今にも動き出しそうなギリギリのポーズで止まることができているね。
友だちの動きを取り入れて、いろんなポーズに挑戦してみようね。



*お互いの表現が見やすいようにするためには、場は広すぎないほうがよい。

主運動とのつながり

表現運動の特性は『イメージを手がかりになりきること』であると考えます。この特性を大切にしながら、「思い描いたイメージを今にも動き出しそうな姿で止めること」をこの5分間運動で味わうことで、主運動での「さまざまな題材におけるイメージを広げ、なりきること」という学びにつなげることができます。

行い方

- ① 音楽を聴いて題材のイメージを持ったり、この後どう表現するかを考えたりする。
(例) ヒーリングミュージック
サウンドトラック
- ② 音楽が流れたら、題材に合わせた表現をする。
(例) ジャングル的一天 スパイの脱出
侍の戦い
⇒教師が「チャレンジ!!」と声をかけ、子どもたちは動きを止めて表現する。(音楽を止める)
- ③ 音楽が流れ始めたら、再び動き始める。
- ④ ②～③を繰り返す。

バリエーション

- ・ さまざまな題材に置き換えて行う。
- ・ ペアで見合いながら、一緒に表現する。
- ・ 全員で表現したり、半分が表現をして半分が見る側になったりする。

実施上のポイント & 安全上の留意点

- ・ 教師は、子どもたちに対して止まっている間に周りの友だちの動きを観察するように声かけをする。
- ・ いかにも動き出しそうな姿勢で止まっている子をモデルとして取り上げる。

課題:(新聞紙に)なりきることができるかな

場図・絵

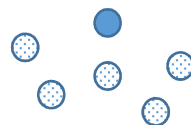


新聞紙を扱う人は、丸めたり、ねじったり、破ったりしながらいろいろな動きを使って相手を動かしましょう。動きやイメージが広がってきましたね。

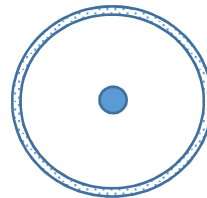


教師と子どもで行う場合

対面型

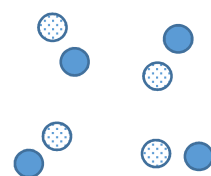


円形型



子どもと子どもで行う場合

ペア対面型



主運動とのつながり

表現運動の特性は『イメージを手がかりになりきること』であると考えます。この特性を大切にしながら、「身近なものになりきって即興的に体を動かすこと」をこの5分間運動で味わうことで、主運動で「題材やイメージ、相手に合わせて即興的に表現すること」についての学びにつなげることができます。

行い方

- ・ ペアの一人が新聞紙を持ち、向かい合う。
- ・ 新聞紙を持った一人は、新聞紙を揺らしたり、さまざまな方向に動かしたり、丸めたり、破ったりする。
- ・ ペアのもう一方が操られている新聞紙になりきって、体全体を使って表現する。

バリエーション

- ・ ペアを変える。
- ・ グループで行う。
- ・ 新聞紙を風船やゴムに変えて行う。
- ・ 新聞紙を題材のテーマにかかわるものにする。
- ・ BGMとして音楽を流し、そこからイメージすることを合わせて表現する。

実施上のポイント&安全上の留意点

- ・ 表現が停滞したら、教師が新聞紙を扱い、走る、転がす、揺らす、ねじる、投げる、折る、丸める、破るなど、今までに子どもたちから出ていない動きを意識できるようにさせる。

課題:(忍者に)なりきることができるかな

場図・絵

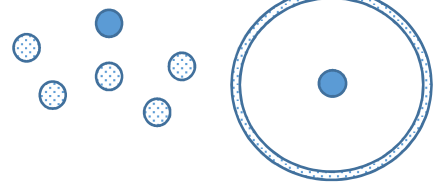
友だちの動きを真似してみると動きやイメージが広がるね。

敵に見つからないようにお城へ忍びこむぞ。

教師と子どもで行う場合

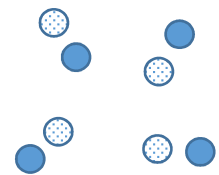
対面型

円形型



子どもと子どもで行う場合

ペア対面型



主運動とのつながり

表現運動の特性は『イメージを手がかりになりきること』であると考えます。この特性を大切にしながら、「相手とイメージを共有してなりきること」をこの5分間運動で味わうことで、主運動においても「さまざまな題材における自分や相手のイメージになりきること」についての学びにつなげることができます。

行い方

- ・ ペアで向かい合う。
- ・ 音楽が流れたら、ペアの一人が忍者のいろいろなイメージを思いつくまま表現し、もう一方がその表現を鏡写しのように真似をする。

(忍者のイメージ例)

- ・ 音もなく動く
- ・ つま先で走る
- ・ 木から木へ
- ・ 屋根から屋根へ
- ・ 縁の下を這う
- ・ 転がる
- ・ ひらりと飛ぶ
- ・ 壁にへばりつく
- ・ 水の上を歩く
- ・ 手裏剣を投げる
- ・ 吹き矢を吹く
- ・ くもの糸を投げる
- ・ 抜き足、差し足、忍び足
- ・ のぞく
- ・ 伏せる
- ・ かわす
- など

バリエーション

- ・ ペアで表現する役を交代する。
- ・ ペアを変える。
- ・ 3～4人グループで行う。
- ・ 昆虫や恐竜など、題材を変えて行う。

実施上のポイント&安全上の留意点

- ・ はじめは、教師対子どもで行ったり、絵カードを用意したりすると活動に入りやすい。
- ・ 相手の表情から指先の表現までをよく見て、そのすべてを真似させる。
- ・ 題材のイメージにつながる音楽を流すと、よりイメージがしやすくなる。

課題:人数が増えてもリズムに乗って踊れるかな

場図・絵



主運動とのつながり

リズムダンスの特性は『リズムに乗って踊ること』であると考えます。この特性を大切にしながら、簡単な定型の動きの中で「音楽と他者のリズムを感じて踊ること」を5分間運動でも味わうことで、主運動での「リズムを手がかりに即興的に踊ること」についての学びにつなげることができます。

行い方

- ① 音楽(ジェンカ)を流し、リズムに乗って踊る。
(右・右・左・左・前・後ろ・前・前・前)
- ② 何度か繰り返した後、音楽を止め、近くにいる人とじゃんけんをして、負けた人は勝った人の肩に手を乗せて後ろに並ぶ。
- ③ 再び音楽を流し、リズムに乗って踊る。
- ④ ①～③までを繰り返し、一つの大きな円になるまで行う。

バリエーション

- ・動きを変える。
(前・後ろ・右・左・後ろ・後ろ・前・前・前)
(後ろ・右・前・左・右・左・後ろ・前・前)等

実施上のポイント&安全上の留意点

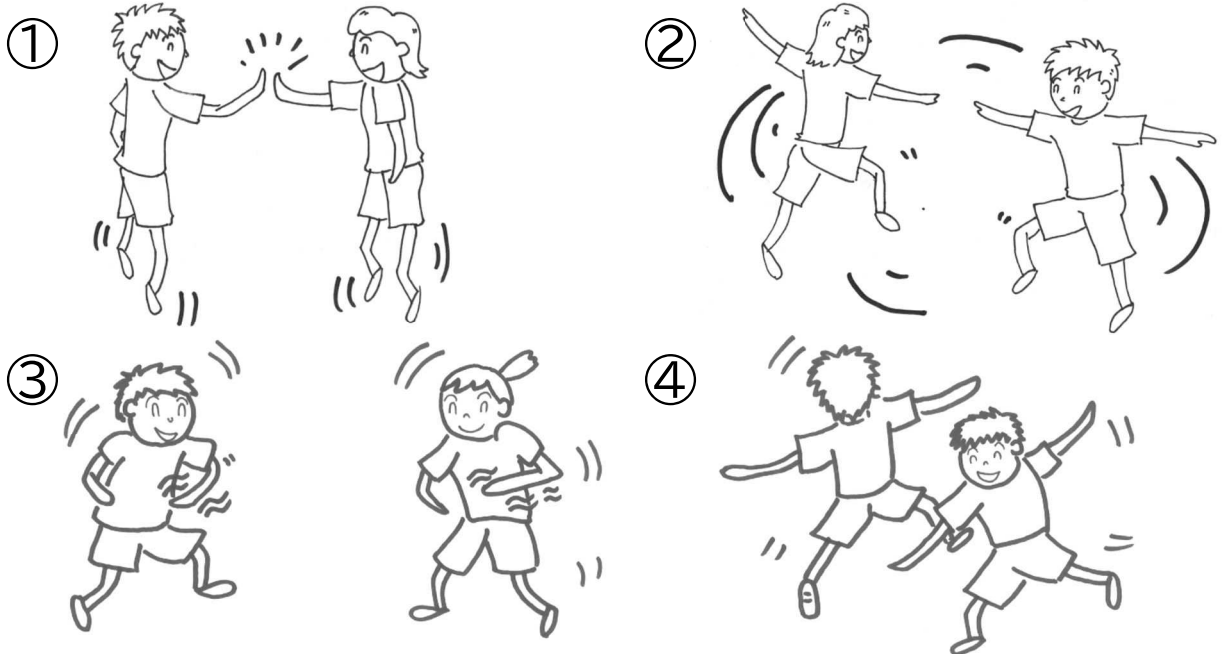
- ・音楽のリズムに乗って、全身を弾ませて踊ることを大切にする。
- ・教師も必要に応じて一緒に踊り、モデルを見せる。
- ・動きを声に出すことでリズムに乗りやすくなる。

運動名:パターンペアダンス

リズムダンス

課題:ペアでリズムに乗りきれるかな

場図・絵



主運動とのつながり

リズムダンスの特性は『リズムに乗って踊ること』であると考えます。この特性を大切にしながら、定型の動きの中で「他者とリズムに乗って踊ること」を5分間運動でも味わうことで、主運動での「リズムを手がかりに即興的に踊ること」の学びにつなげることができます。

行い方

ペアで向かい合い、リズムに乗って

- ① 手たたき（8呼間×2回繰り返し）
拍手（1）右手同士（2）拍手（3）左手同士（4）
後ろで拍手（5）前で拍手（6）両手で2回（7・8）
- ② 体の向きを変えずにスキップで1周移動（8呼間×右回り・左回り）
- ③ 向かい合ってウェーブ（8呼間×小さいウェーブ・大きいウェーブ）
- ④ 背中合わせのポーズ（8呼間×2回繰り返し）
右足を出して背中合わせになりポーズ（1）足を戻す（2）その場で腰を「キュッキュッ」と振る（3・4）左足を出してもう一度（5～8）
- ⑤ 右手をつないでスキップで1周回る・左手をつないで1周回った後、新しいパートナーを見つけて組み、両手をつないで、また①へ。

バリエーション

- ・曲を変えて踊る。
（BPM130～140 程度の軽快でアップテンポの曲）
- ・ペアを変える。

実施上のポイント&安全上の留意点

- ・細かく動きを指導するのではなく、1曲を通して全身を弾ませて踊ることを大切にする。
- ・動きが変わる前に教師が声をかける。

運動名: ブイブイダンス

リズムダンス

課題: 部位をリズムに乗せて踊れるかな

場図・絵



主運動とのつながり

リズムダンスの特性は『リズムに乗って踊ること』であると考えます。この特性を大切にしながら、非定型の動きの中で「リズムに乗って身体の部位の動きを誇張して踊ること」を5分間運動でも味わうことで、主運動での「リズムを手がかりに即興的に踊ること」についての学びにつなげることができます。

行い方

- ① 全員やグループで円をつくる。

部位を意識して、音楽のリズムに乗って

⇒まずはロック調の音楽で、教師も一緒に弾んで踊る。

- ② 体全体でリズムに乗ってジャンプする。

⇒教師が部位カードを提示する。

(あたま・おしり・ひざ・ひじ)

- ③ 提示された部位を意識して大きく動かし、リズムに乗って踊る。(動きは音楽のイメージに合わせて個々に任せる)

バリエーション

- ・曲を変えて踊る。(弾んでリズムに乗ることができるロックを中心に扱う)
- ・部位カードを追加する。(おなか・むね・かた)
- ・部位カードを2枚同時、3枚同時に提示する。

実施上のポイント&安全上の留意点

- ・部位の動きが大きい子をモデルとして提示し、全体にまねさせてもよい。
- ・教師もリズムに乗りながら部位カードを提示する。
- ・1枚のカードで踊る時間を十分にとる。

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、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。

◇◆◇新5分間運動の作成にあたって◆◆◇

平成23年度以降、四日市市運動能力・体力向上推進委員会が中心となり、5分間運動に係る資料を作成、配付したり、研究協議会と連携しながら研修会等を行ってきたことにより、5分間運動は全市的な取り組みとして広まりました。一方で、どのように5分間運動を活用すればよいのかわからないといった指導上の課題も見えてきました。

そこで、主運動と5分間運動のつながりという視点から5分間運動を見直し、新5分間運動としてブラッシュアップしました。

最後になりますが、本リーフレットの作成にあたり、ご協力をいただきました先生方に心から感謝申し上げます。

四日市市教育委員会 指導課