

指導資料

鹿児島県総合教育センター

保健体育 第29号

- 中, 高等学校, 盲・聾・養護学校対象 -
平成14年7月発行

「体ほぐしの運動」の指導

子どもの生育環境や生活様式の変化により, 日常生活での運動遊びや身体活動が減少し, 運動の楽しさや心地よさを十分に味わえない子どもや, 仲間とうまくコミュニケーションがとれない子どもが増加している。さらに, 精神的なストレスの増大や体力・運動能力の低下傾向などの状況も見られる。そこで, 心と体を一体としてとらえ, 運動そのものの楽しさや心地よさを味わうとともに, 精神的なストレスの解消に役立てる観点から「体ほぐしの運動」が学校体育に新たに取り入れられた。ここでは, そのねらいや位置付け, 単元構成の仕方及び具体的な実践活動について述べる。

1 「体ほぐしの運動」のねらい

「体ほぐしの運動」とは, いろいろな手軽な運動や律動的な運動を行い, 体を動かすことの楽しさや心地よさを味わうことにより, 自分や仲間の体の状態に気付き, 体の調子を整え, 仲間と豊かに交流することをねらいにして行われる運動である。

(1) 体への気付き

ペアでのストレッチングなど仲間と一緒に運動することにより, 体の動き方や柔ら

かさ, 鼓動の高まり, 息づかい, さらに, 快・不快などの体や心の状態に気付くことができるようにする。

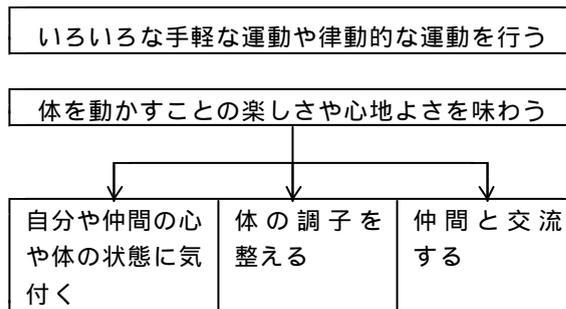
(2) 体の調整

だれもができ, 楽しめる易しく手軽な運動やリズムカルで調子のよい運動を行って, 多彩な運動感覚を引き出し, 体を調整する力を高めていく。また, 運動を通して日常生活での身のこなしや体の調子を整えたり, 精神的なストレスの解消に役立てたりすることができるようにする。

(3) 仲間との交流

他の運動領域のように, 競争や技能の向上を目指す学習での競争相手やチームメイトとは違い, 共に運動をする仲間として, 運動を通して交流することの楽しさを体験し, 仲間のよさを互いに認め合うことができるようにする。

ねらいについてまとめると下図のようになる。



2 「体ほぐしの運動」の位置付けと行い方

(1) 位置付け

- ア 「体づくり運動」領域の運動の内容として位置付ける。
- イ 各種目の導入段階に位置付ける。
- ウ 体育理論の内容として位置付ける。
- エ 保健分野の心と体の健康の保持増進と関連させて位置付ける。

(2) 行い方の例

- ア ボールや縄，固定施設やマット，跳び箱などの器具や用具を用いて，伸び伸びとした動作で運動を行う。
- イ ペアでの体揺すりや転がし，軽くたたき合う（パッティング）などの脱力的な運動や，リズムに乗って弾んで動く体操などリズムカルな運動を行う。
- ウ ゆったり伸ばしたり，徐々に力を加えて引き合ったりするなど，互いの体に気付き合うようペアでのストレッチングを行う。
- エ ペースに変化を付けたり，いろいろな動作を入れたりしてウォーキングやジョギングを行う。

(3) 展開の例

「体ほぐしの運動」は，運動そのものを体験的な学習として実施することが求められる。したがって，課題を多くしたり，複雑な学習方法をとったりする必要はない。いろいろな運動をまずやってみたり，体験したりすることが大切である。その取組の中で，学習の重点の置き方により次のような展開が考えられる。

- ア 【ほぐし ： やってみよう】

- ・ 最初の段階は，やってみることでいろいろ感じたり，仲間と一緒に運動できる楽しさを味わったりする。
- ・ 仲間との楽しい運動体験を共有する中で，運動の行い方を身に付けたり，心と体のかかわりに気付いたりする。
- ・ 小・中学校では，【ほぐし 】に重点を置き，学習の深まりによっては【ほぐし 】へ進めていく。

- イ 【ほぐし ： もっと楽しくやってみよう】

- ・ 運動の体験が多くなると，もっと楽しくやってみようとするようになり，今まで行った運動の中からねらいに合った活動を考えたり，応用したりする楽しさが加わって，自分の生活に取り入れられるようになる。
- ・ 高等学校では，【ほぐし 】の指導に重点を置く。

3 「体ほぐしの運動」の指導のポイント

- (1) 自由に伸び伸びと運動できるような雰囲気づくりの工夫をする。

- ア 運動やねらいに合った音楽を効果的に流す。（明るい曲，静かな曲，自然に体が動くようなリズムカルな曲など）

- イ 体育館や運動場のみでなく，時には近隣の公園や広場なども活用する。

- (2) 体への気付きが促されるような問い掛けや，仲間との触れ合いが深まるような助言・称賛など 優しい言葉掛けを行う。

- (3) ペアやグループで協同したり，学び合ったり，学級全員で一体感を味わったり

できるような学習形態づくりに努める。

(4) 楽しさや心地よさを共感したり，交流を深め伝え合ったりできるよう，次のような視点で学習を振り返らせる。

- ア 運動を十分に楽しめたか。
- イ 自分や仲間の体について気付くことができたか。
- ウ 仲間と運動を通してコミュニケーションがとれたか。
- エ 運動を工夫したり，意欲的に取り組めたか。

4 単元構成の例

「体ほぐしの運動」は，単元を単独で構成する場合と，「体力を高める運動」と組み合わせる場合の二つが考えられる。また，各運動領域の導入として指導する短時間のものも考えられる。

(1) 単独単元としての実践例

ア 流れを重視して進める例【ほぐし】

授業の流れの確認
やや活動的な運動
静的な運動
活動的な運動
まとめ（振り返り）

やや活動的な運動の例

逆ジャンプ：5人組で前の人の肩に手を当てて縦に並び，指示と逆方向に一緒に1回跳ぶ。例～「前」の指示で「後」へ跳ぶ。

ラインウォーク：2人組でリズムカルな音楽に合わせて，体育館内のライン上を自由に歩く。その際，後ろの人は前の人の動作を真似て歩く。

ジェンカ：数人組でジェンカの音楽に合わせてステップを踏む。

ミラーリング：明るい音楽に合わせ，円内にいる一人の動作を周りの人はまねる。

ヒューマンチェア：20人程度で円をつくり後ろの人のひざに座る。

棒保持ゲーム：移動して互いに棒を持ち替える。

時差体操：左右の腕の動作をずらす。

おんぶ体一周

体じゃんけん



エビ反りくぐり

地藏倒し



宝物わたし

遮断機



バランス崩し



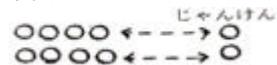
静的な運動の例

静かな曲をBGMに使い，2人組での各種ストレッチングやリラクゼーション（脚や腕ゆすり 開脚前屈 パッティング）などを行う。

活動的な運動の例

じゃんけんおんぶ：おんぶされた者同士じゃんけんをし，負けた組の2人はおんぶ役になって印を回ってくる。

じゃんけんリレー：負けたら戻ってやり直し。



じゃんけんスタート：いろいろな姿勢でじゃんけんをし，勝った方は逃げ，負けた方が追いかける。



新聞紙リレー：新聞紙を胸に当て，手を添えないで一定の距離を走ってリレーする。

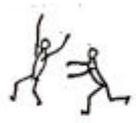


大なわとび

しっぽ取り



タッチアンドエスケープ :
2人組で相手の背中に
タッチして逃げる。



対面フェイント : 2人組
でフェイントをかけて相手
の背後に回り込む。



ミニ綱引き マーカー移動



イ テーマを設定して進める例【ほぐし】
生徒がテーマに沿って考えたり，工夫
したりして行う運動を中心に学習活動を
展開する。

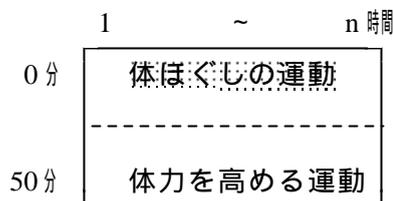
- | |
|-----------|
| 授業の流れの確認 |
| やや活動的な運動 |
| テーマに沿った活動 |
| 静的な運動 |
| まとめ（振り返り） |

取り上げるテーマの例

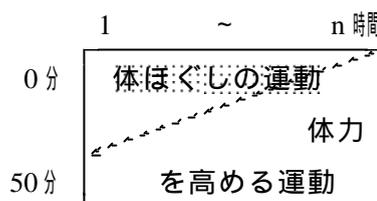
- | |
|---|
| <ul style="list-style-type: none"> ・ 風船を使ってバレーボールを楽しくする方法を考えよう。 ・ 飛び縄を使って2人組でする楽しい運動を考えよう。 ・ いろいろな楽しい歩き方や走り方を考えよう。 ・ 各運動領域の導入に使える「体ほぐしの運動」を考えよう。 ・ 自分が所属する運動部活動で生かせる「体ほぐしの運動」を考えよう。 ・ クラスづくりに役立つ「体ほぐしの運動」を考えよう。 ・ 高齢者と一緒に楽しめる「体ほぐしの運動」を考えよう。 |
|---|

(2) 体力を高める運動と組み合わせた単元
として行う例

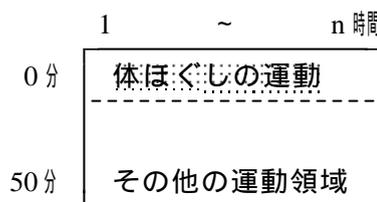
ア 単元を帯状に実施



イ 前・後半で重点を変えて実施



(3) その他の運動領域の導入として行う例



主運動の内容と関連のある運動を行う。

例

- | | |
|---|---|
| <ul style="list-style-type: none"> ・ バスケボール：2人手つなぎドリブル ・ 陸上競技：じゃんけんスタート ・ 柔道：2人組腕組み前転 ・ 剣道：ボール面打ち |  |
|---|---|

各学校においては，生徒の実態に即した創意工夫あふれる「体ほぐしの運動」の学習指導を展開し，体を動かす楽しさや心地よさを味わったり，ストレスの解消に役立てたりするなど，自ら進んで運動に取り組むことができるような生徒の育成を図ってほしい。

【参考文献等】

文部省『学校体育実技指導資料第7集 体づくり運動』
平成12年3月 東洋館出版社
(第三研修室)