

文部省・石垣市教育委員会指定  
体力づくり推進校

平成3年度（3年次）

# 学習カード 学習資料集

1. 器械運動
2. ボール運動
3. 陸上運動

平成3年11月15日  
石垣市立大浜小学校



## 1. めあて（学習課題）と学習カードについて

「めあて」とは運動の楽しさや、喜び（特性）に触れるために、いま自分の力でできることはどんなことか少し努力すれば出来そうな新しいことへの挑戦としてどんなことを取りあげるか。どんなルールや作戦にしたら良いかなど1時間、1時間の学習の中で学習のねらいに迫るためにチームまたは個人がこの時間でやろうとする学習課題のことである。

### （1）めあて（学習課題）の必要性

子供たちは運動を行なっていく中で、「自分はこうしたい」、「これができるようになりたい」など多くの欲求を持っている。こうした欲求が満たされるとき学習は次から次へとつながり、自ら積極的に学習に取り組むようになる。

しかし、児童は心理的にも技能的にも個人差があるので、個やチームに応じた「めあて」（学習課題）を持たせることによって学習に意欲的に取り組むのではないか。こうした児童の欲求を実現するために「この時間何をするのか」という「めあて」（学習課題）を持たせることが大切である。

### （2）めあて（学習課題）の持たせ方

#### ①学習のねらいに迫るようにさせる。

「ねらい」は単元全体の学習活動を方向づけるものであるので、それに沿っためあてを持たせるようにさせる。

#### ②めあての例を、あらかじめ教師がいくつか示し、その中から選択できるようにさせ、学習の進め方に慣れた頃、自分で考えるようにさせる。（特に低学年の場合）

#### ③態度的な学習課題から技能的な学習課題へと移行させるようにする。

#### ④態度的な学習課題は1単元を通して変わることが少ないので、常にその課題を意識させ、新しい学習課題を考えるようにさせる。

#### ⑤技能的な課題は、その時間や場の設定に応じて児童自身が工夫できるようにさせ、学習カードや資料にヒントをいれるようにする。

#### ⑥学習カードや資料をもとに、自分のめあてが持てるようにさせる。

#### ⑦場の設定に応じて、その児童が出来そうなもの（今持っている自分の力でできるもの）から学習課題を見つけさせるようにさせる。

#### ⑧友達同士互いに意見を出し合い、その中から見つけるようにさせる。

### (3) 学習カード（記録ノート）、学習資料

#### ① 学習カード

学習カード（記録ノート）は、児童が学習を進めていく中でその時間の学習の記録をし、反省や話し合い活動の基になるものである。また、今できることや、これから頑張れば出来そうなことを「めあて」として記入し、学習課題を設定する為のものであるから、学習カードは体育の学習を進めていく上で最も大切なものものである。

#### \*学習カード作成上の留意点

- 学習のねらいや道筋にあっているもの。
- 児童の発達段階や実態にふさわしいもの。
- 運動の内容・方法が分かりやすいもの。
- 現在の力が把握でき、更に次に挑戦する課題を選択しやすいもの。  
活動を進める中で、発生する問題点や、つまづきを解決するためのヒントが含まれているもの。
- 教師の助言が書けるようなもの。
- 進歩の度合いが分かるもの。
- 短時間に記入でき、分かりやすいよう工夫されたもの。
- 評価の資料として役立つもの。
- 学年で学習する単元の記録を全部残せるようなノート形式のもの。  
児童が授業の中で楽しい、自分にもできるという気持ちになり、学習意欲がわくように上記のような点に注意し、学習カードを作成することが大切である。

#### ② 学習資料

「資料」は児童が学習をしていく中で、どのような練習方法や、どのような技があるのかを知り、自ら意欲的な活動ができるよう提示し、また、めあて（学習課題）を立てるときの参考や、場の設定の工夫にも役立つ大切なものである。

#### \*学習資料作成上の留意点

- 児童が見やすく理解しやすいもの。
- 場所や単元に応じて大きさを工夫したもの。
- 内容によって、個人やグループで使えるようになっているもの。
- 助言やヒントが含まれ、場の設定に応じて使えるもの。

# 目 次

## 1. 器械運動

- 学習カード ..... 1
- 学習資料 ..... 8

## 2. ボール運動

- 学習カード ..... 32
- 学習資料 ..... 43

## 3. 陸上運動

- 学習カード ..... 53
- 学習資料 ..... 75



# 1 . 器械運動





# 体いく学しゅうカード

(とびばこ運動、1～3年)

名前 [ ]

きょうの がくしゅう		月 日 ようび ( )校時	
めあて1			
めあて2			
<b>*はんせいしよう</b>			
	こんなことできたかな	よくできた	もうすこし
1	なかよくできた		
2	あんぜんにできた		
3	たのしくできた		
4	めあてができた		
5			



# 体育学習カード

(跳び箱運動)







月 日

今日の めあて	めあて1		
	めあて2		
<input type="radio"/> よくできた。 <input type="radio"/> できた。 <input type="checkbox"/> もうすこし。 (自己評価)			先生から
	評 価 項 目	評価	
1	安全に気をつけることができた。		
2	みんなと協力することができた。		
3	練習の工夫をすることができた。		
4	服装をきちんとすることができた。		
5	準備や片づけがきちんとできた。		
6	めあてを達成することができた。		
* 工夫した技や新しい技、練習した方法などを、図や言葉でかきましよう。			

# マット遊びチェックカード

年 組 名前

学習のめあて

めあてとなる回り方	月 日	月 日	月 日	月 日	月 日
 ぜんてん					
 こうてん					
 かいぎやく ぜんてん					
 かいぎやく こうてん					
 そくてん					
 とうりつ ぜんてん					

# チェックカード

(跳び箱運動)

○……前からできた技

名前 [ ]

○……新しくできるようになった技



開きやくとび

た て					横				
4	5	6	7	8	4	5	6	7	8



あおむけとび

横									
1	2	3	4	5	6	7	8		



台上前転

た て									
1	2	3	4	5	6	7	8		



よことび

た て					横				
4	5	6	7	8	4	5	6	7	8



へいきやくとび

た て					横				
4	5	6	7	8	4	5	6	7	8



うで立て前転とび

た て									
1	2	3	4	5	6	7	8		

# 鉄棒がはばかた



年 月 日

なまえ

1級をめざしてがんばろう!!

<p><b>1</b> ぶたのまるやき (おさるさん) できた日 (月日)</p>	<p><b>2</b> ぶたのまるやき からじゃけん (月日)</p>	<p><b>3</b> けんすい (月日)</p>	<p><b>4</b> けんすいふり (月日)</p>	<p><b>5</b> とびあがり とびおり (月日)</p> <p>めいもいこ とびおろす</p>	<p><b>6</b> つばめ (月日)</p>
<p><b>7</b> ぶとんほし (月日)</p>	<p><b>8</b> だるまん (月日)</p>	<p><b>9</b> あしぬきまわり (月日)</p>	<p><b>10</b> こうもり (月日)</p>	<p><b>11</b> ちさゆうまわり (月日)</p> <p>(あしを まわして またかける)</p>	<p><b>12</b> ふみこしおり (月日)</p>
<p><b>13</b> こうもりから おりる (地面に 手をつく) (月日)</p>	<p><b>14</b> あしかけふり (月日)</p>	<p><b>15</b> まえまわりおり (月日)</p>	<p><b>16</b> あしかけあがり (月日)</p>	<p><b>17</b> こうもりふり (月日)</p>	<p><b>18</b> さかあがり (月日)</p>

3つできたら6級です。

ぜんぶできたら、上級コースにちようせんしよう

6級	5級	4級	3級	2級	1級
----	----	----	----	----	----

できた種目の番手を左から書いていきましょう。  
(順番はかんけいありません)



# 鉄棒がんばりカード 本級コース

一人をめぐらせて がんばれ!!



名 姓 \_\_\_\_\_ 年 級 \_\_\_\_\_

<b>1</b> さかあがり (ひざをのばして) 足がのびる できた日(月日) 	<b>2</b> ももかけあがり (月日) 	<b>3</b> えびあがり (月日) 	<b>4</b> けんすい さかあがり (月日) 	<b>5</b> けあがり (月日) 	<b>6</b> だるま回り (月日) 
<b>7</b> 足かけ前転 (月日) 	<b>8</b> 足かけ後転 (月日) 	<b>9</b> うで立て前転 (月日) 	<b>10</b> うで立て後転 (月日) 	<b>11</b> ももかけ前転 (月日) 	<b>12</b> ももかけ後転 (月日) 
<b>13</b> アローペラ回り (月日) 	<b>14</b> 地ごく回り (月日) 	<b>15</b> 天ごく回り (月日) 	<b>16</b> ともえ はながけ うづまりに つわらばい (月日) 	<b>17</b> ふりとび (月日) 	<b>18</b> 飛待機とび (月日) 

3つでスタートから新入です。

初 級	2 級	3 級	4 級	5 級	名 人

できた順目の番手を左から書いていきましょう。  
(順番はかんけいありません)



# 上がり方

## 1 とび上がり

☆高さにちょうせんしてみましょう。



- わきをしめてうでをのばす。
- 両足をそろえてまっすぐにのばす。

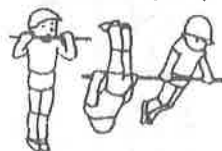
## 2 さか上がり

### にぎり方



順手	
さか手	
かたさか手	

けんすいさかあがり



ひざをまげて胸につけるような気持ちで行なうとらくにできる。

## 3 足かけ上がり

順手の懸垂姿勢から片足を両腕の間または手の外側にかけて振り出し、振りのもどる瞬間かけない足を伸ばして大きく振って上がる。



振る足は、ひざを伸ばして大きくうしろに振る

上体を上に引き上げる

上がったら胸をはるようにする

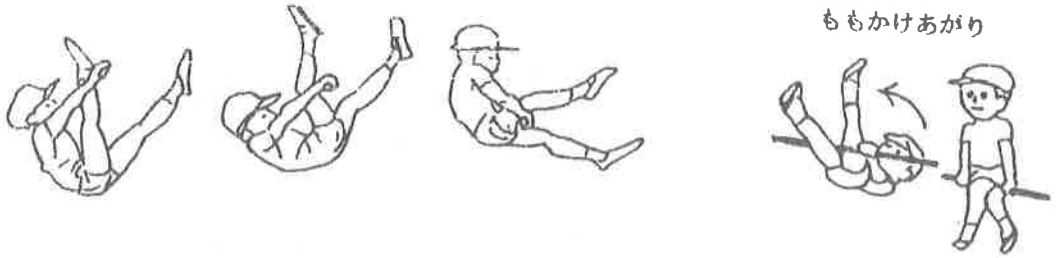
最初は腕をまげて上がるか、しだいに腕を伸ばしたまま上がるようにする

かけてない足は、よく伸ばして大きく振る

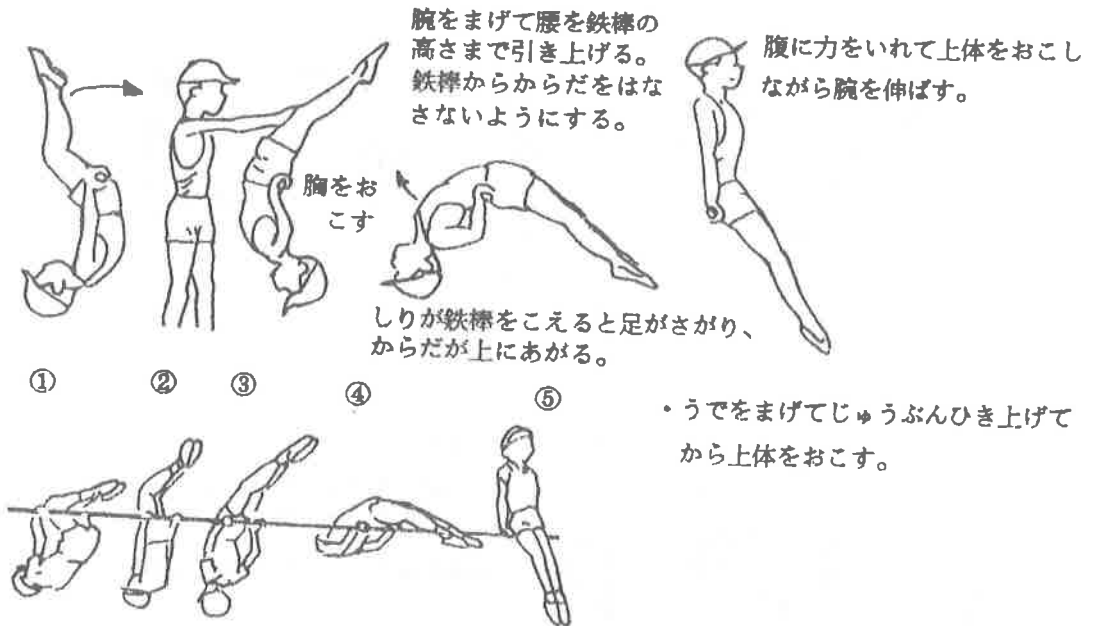
足が鉄棒の下にきたとき、手首を返して支える



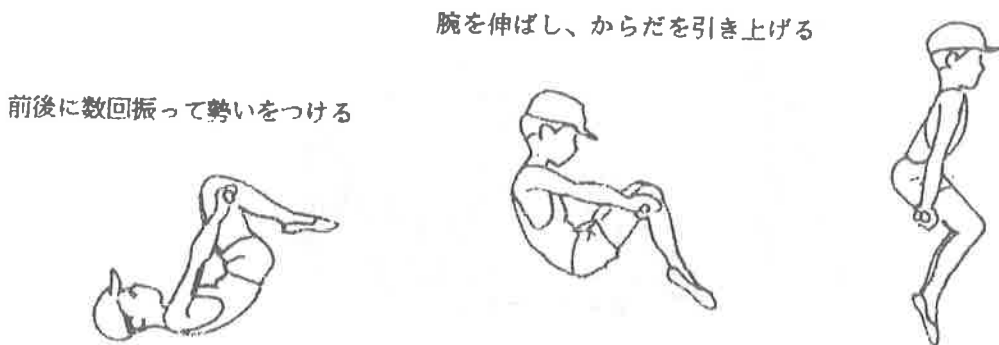
4 ももかけ上がり



5 せ上がり (えび上がり)

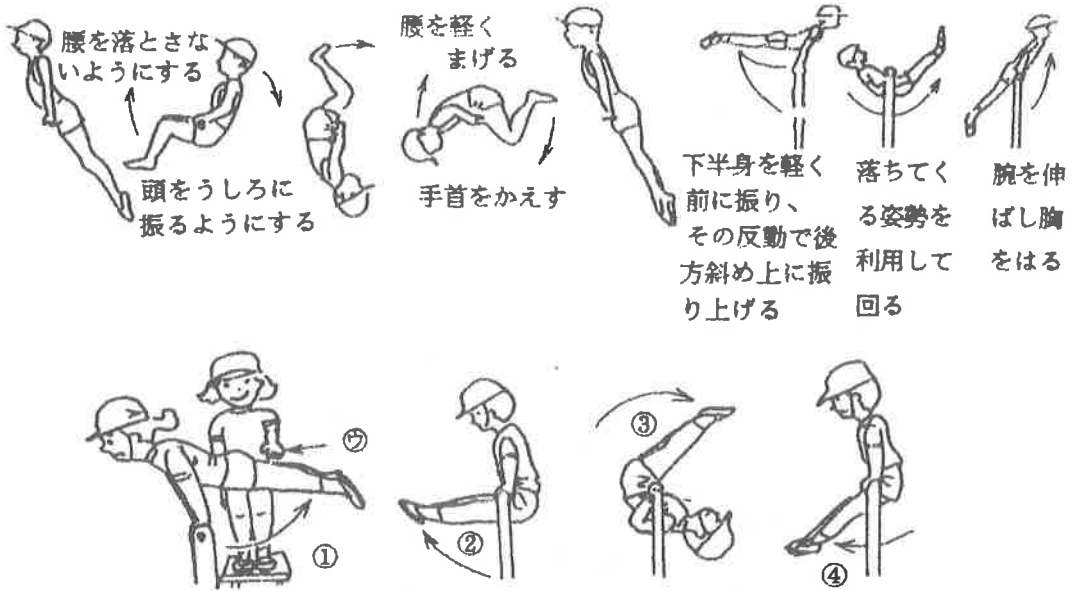


6 両足かけ上がり

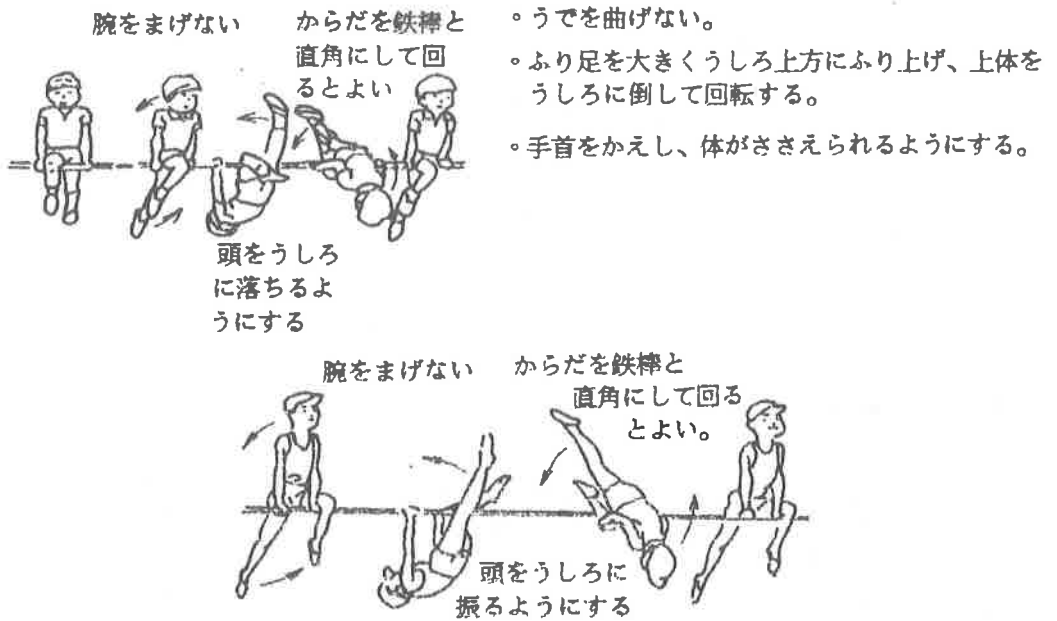


上達するにつれて、懸垂から振り出し、振りを利用して上がるようにする。  
 第4図ももかけ上がりの要領と同じであるが、ひざうらをかけるようにする。  
 中かけ上がりのほうが外かけより容易である。

#### 4 腕立て後転



#### 5 足かけ後転

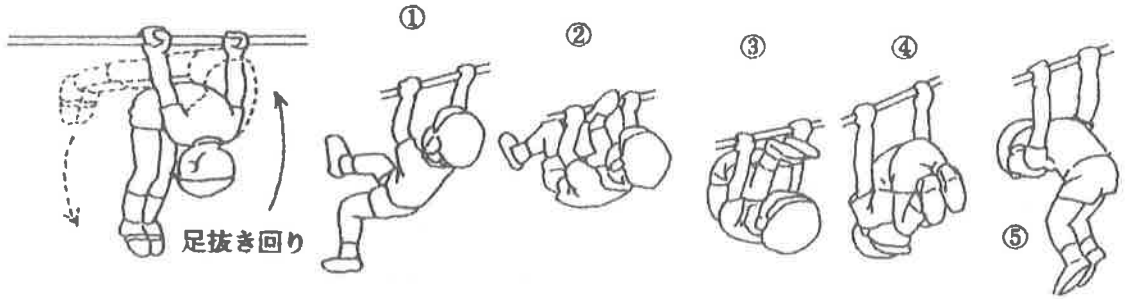


## 回り方

### 1 足ぬき回り

さかさ感覚に慣れよう

◎ 鉄棒を順手で握ってぶらさがり、両腕の間から両足を後ろに抜いてゆっくり回り、足が地面についてから手をはなす。

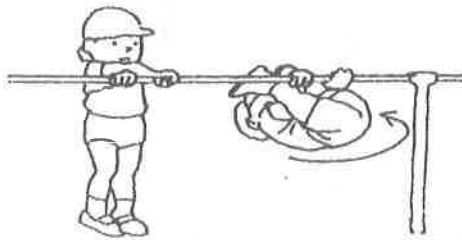


### 2 地きゅう回り

・足を鉄棒につけないで。

・かたさか手で手を×じるしにしてかまえる。

とけいまわり



・図のように右にまわったり左にまわったりする。

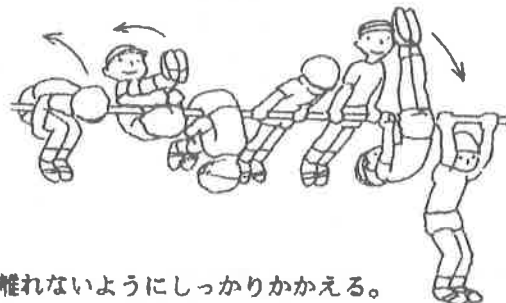
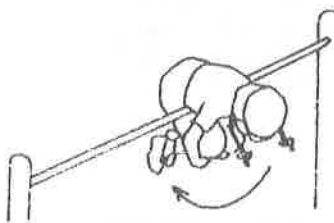


☆回数にちょうせんしよう  
れんぞく( )回

### 3 だるま回り



だるま回り —— 前回り下り



手が離れないようにしっかりかかえる。

6 腕立て前転

背中を伸ばす  
頭をおこして遠心力を利用するように回ります

頭が鉄棒の下にきたら頭を前に振るようにする

腰が鉄棒からはなれないように

ひざをよくまげる

腕を伸ばして、からだをのり出すように大きく回る

このとき鉄棒を引くようにする

手首を持ちかえてからだをささえる

腕立て前転のこつ

・ももで支えて、前・遠方へ勢いづける。

・下・遠方へ勢いを増していく。

・最後は上がり。急がずに、大きくまわって上がる。

・鉄棒はもものつけねで、しっかりと、支持する。

7 足かけ前転（逆手）

上達するにつれて腕を伸ばすようにさせる

最後に腕を伸ばす

90°

上体が鉄棒と直角になるように

(足かけ上がり) (足かけ前転) (前おり)



- ① 順手で大きく振り出し、足かけ上がりをする。
- ② さか手に持ちかえ、大きく（腕、上体を伸ばす）回転する（2～3回）。グルーングルーンといった感じで回る。
- ③ 静止して振り足を前に回して、かけ足とそろえて背面腕立て姿勢をとる。下半身の振り腕の押し出しを使って前方にとび安全に着地する。

8 横回り（プロペラ回り）

横回りを続ける。

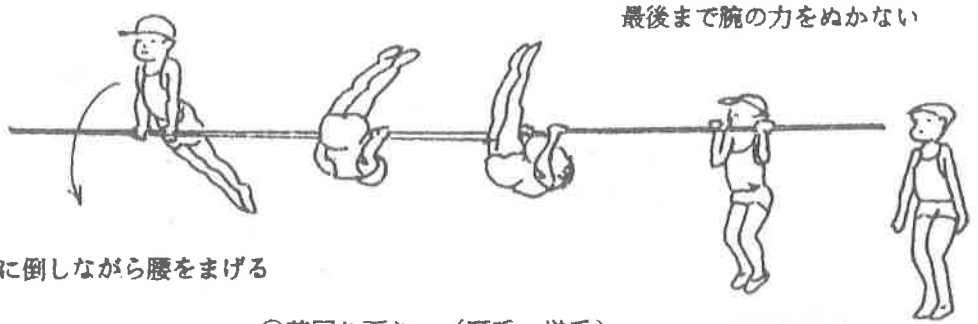
腕は伸ばし、手はしっかり握る。

## おり方

### 1 前まわりおり

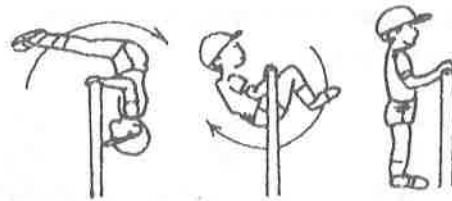
#### a) 低鉄棒での前回りおり

上体を前に倒しながら腕をまげ、からだを引き上げるようにして下半身を鉄棒下におろし、足が地面についたら手をはなす。



上体を前に倒しながら腰をまげる

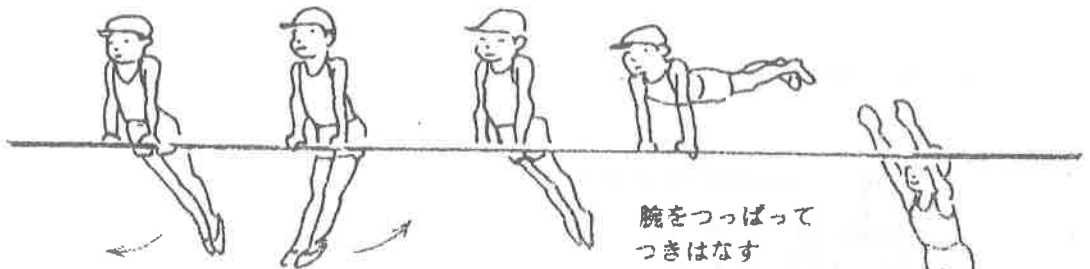
#### ○前回り下り (順手、逆手)



体を折るようにして静かに下りる。

### 2 うしろおり

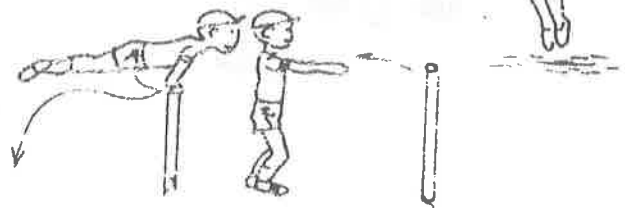
a) 順手の腕立て懸垂より両足を前に振り、かえってくる反動を利用してうしろに振り上げ、腕をつばって鉄棒をはなしておろる。



腰を鉄棒からはなさないようにして振る

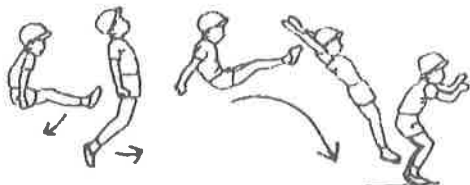
#### ○後ろ下り (順手)

はずみをつけて、体を後ろに振って、手をつき放す。



### 3 前おり

#### まえふりおり

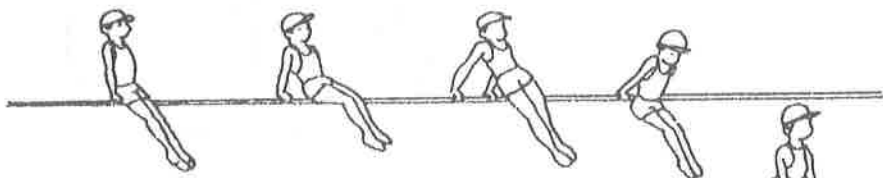


両手でてつぼうをおして大きく  
足をふっておりる。



#### 背面前おり

- a) 鉄棒に腰かけた姿勢（腕立て背面懸垂）から腕をつっぱり、からだを前に押し出し、手をつきはなしておりる。

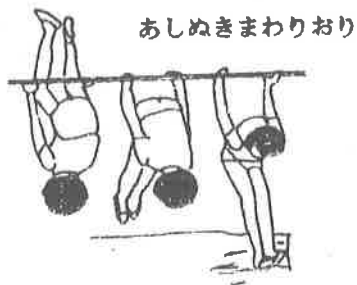


鉄棒に腰かけて順手  
で鉄棒をにぎる

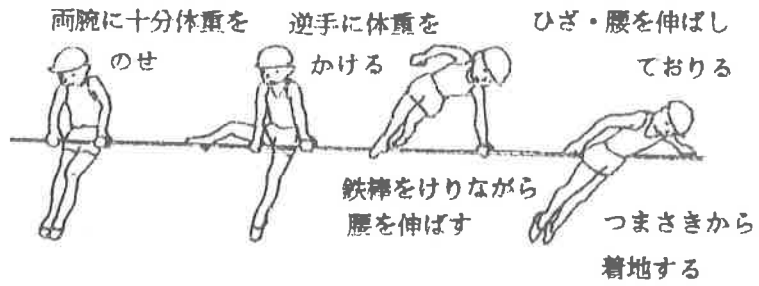
腰に力をいれて  
腰を前に振り出す

手をつきはなす。  
このとき、上体をうしろ  
に倒すと危険である

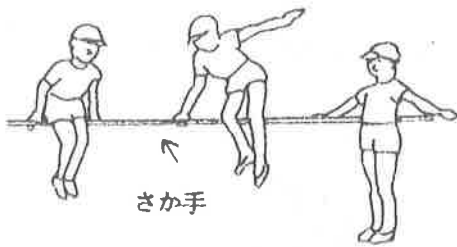
### 4 あしぬきまわりおり



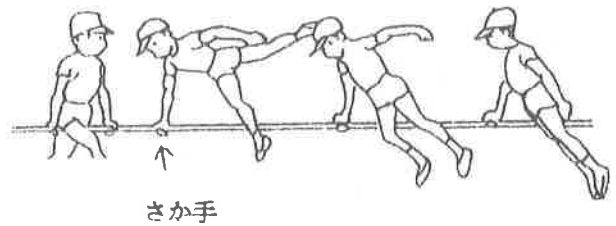
5 ふみこしおり



6 転向まえおり

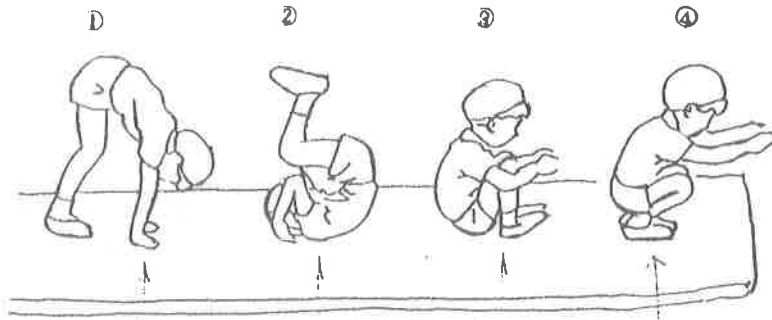


☆足かけまわりから続けてちょうせんしてみよう。



からだを1/2ひねって向きをかえておける。

# ◎前転



手は、かたはばに  
つく。まっすぐに  
手をつく。

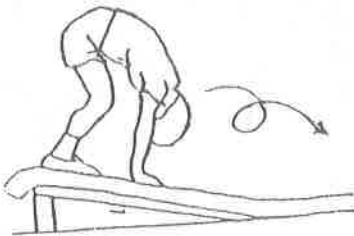
頭を中に入れる  
ようにして回る。

ひざをおなかに  
ひきつけるように  
する。

うでは前に出して  
おきエがる。

## ○れん習方法

◦なめらかに回るれん習



ふみ切り板をマットの下に入れ、  
回転のスピードをつける。

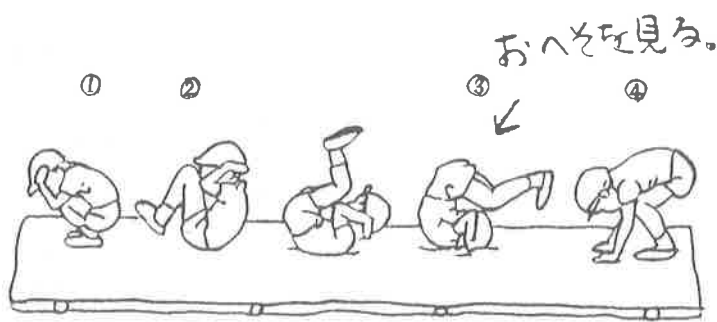
◦まっすぐ回るれん習



ゴムひも又は  
ビニールテープ。



# こうてん ◎後転

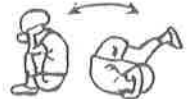


- ①あごをひく
- ②手のひらを上に向け耳の横にそろえる。  
※ひじをはらない。
- ③マツトに手をしっかりつきおす。  
↑  
手のひら全ぶでおす
- ④足は手の近くにつく

## ○れん習方法

気をつける  
↓ こと

ゆりかごを3回  
いじょうする。



手のひら全体でマツトをおす。

ふみ切りばんを  
使って後転。



おへそをみる。

気をつける  
↓ こと

マツトの上でからだを  
まるめて後転。



ひじをはらない。

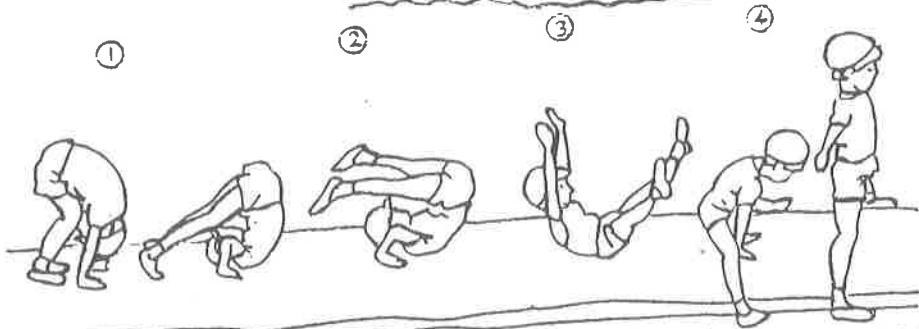
からだをまるめひざを  
そろえて後転。



ぼうしがひざから  
落ちないように。

# ①かいきやく前転

※足をひらくのをおそく



①ひざをのほして前転にはいる。

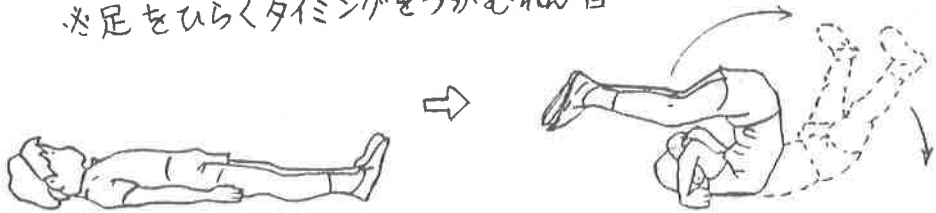
②こしが頭の上を通るころに足を開きはじめる。

③おき上がる時足を大きくひらく

④両手を太ももの近くにつく  
 大切!!

## ○れん習方法

※足をひらくタイミングをつかむれん習



※足を大きくひらくれん習

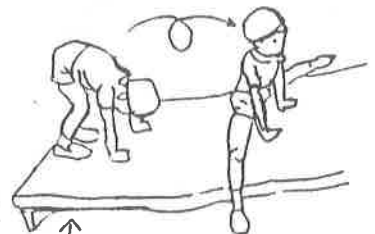


※おき上がるれん習(1)



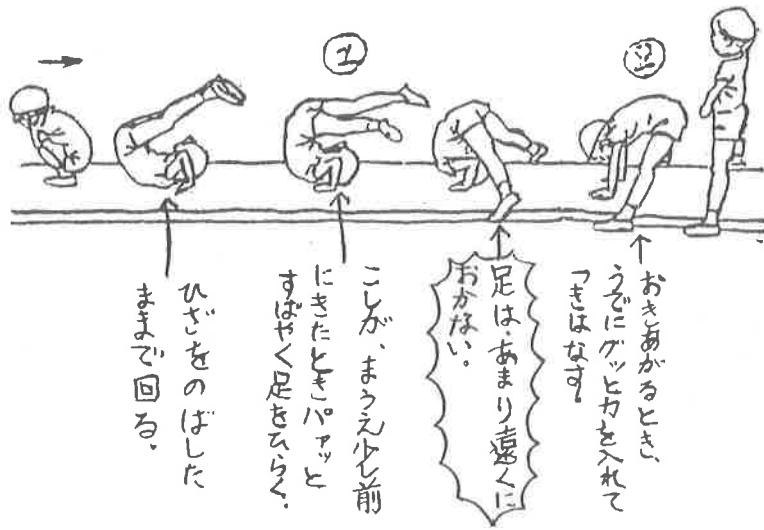
※手をつくいちに気をつける。

※おき上がるれん習(2)



ふみセリ板

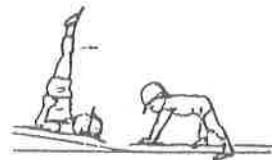
# ◎かいきやく後転



## ○れん習方法

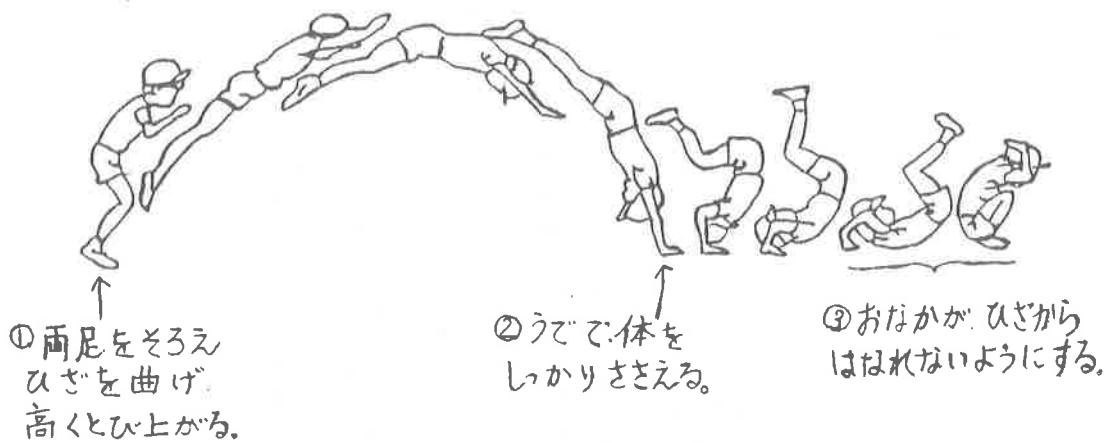


ゆりかごのように  
体をゆらして立つ。



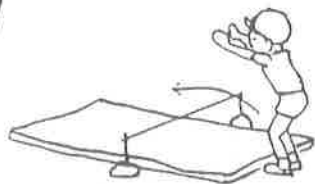
さかのマットを  
使ってやってみる。

# ①とびこみ前転



## ※れん習方法

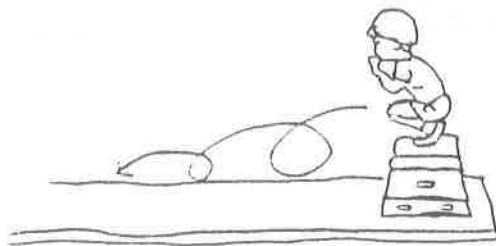
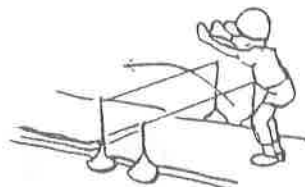
ゴムひも



ロールマット



ゴムひも2本



# ◎とうりつ 前転



少し止まる

※足と体をすばやく丸める。

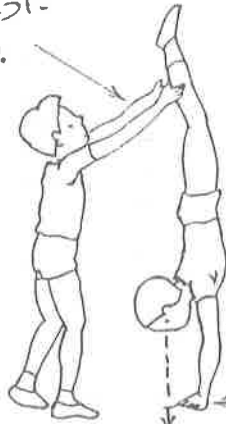
はじめ目はマットを見る

手を曲げ始める直前に頭を中に入れる

ジャンケン  
手をのびたままとせなかとこしをうつので注意してネ。

## おれん習方法

たおれないように  
しっかりさえる。



しっかりのはず。

ゆびをよくひらいてつく。

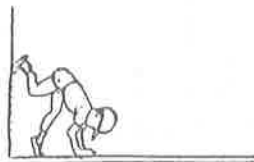
「目は、ま下を見る。」 ※ゆび先でバランスをとる。

とうりつぜんてん



かべとうりつ

かべのほりとうりつからぜんてん



とびはこからとうりつぜんてん



さかのマットからとうりつぜんてん



# ◎ うで立て前転



① 前方に体を  
のばして ホップする。  
(3~4歩)

② せなかをそらし  
足をのばす。

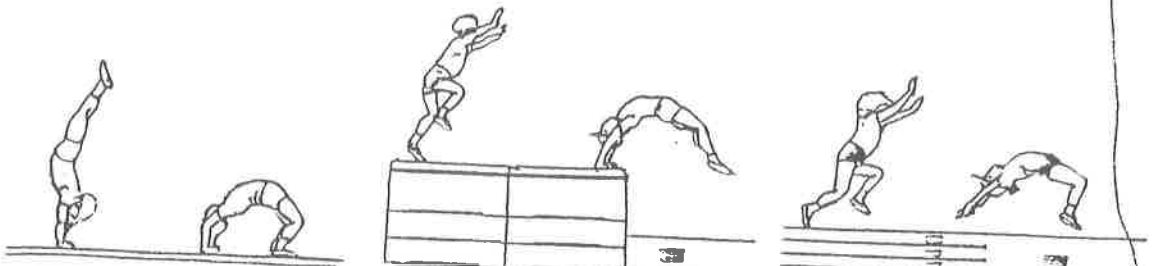
## ○ れん習方法

※ かならず、ほじょする人をつける。  
※ 両方から2人でやる。



ほじょ者は、かたとせなかを軽く  
ささえる。

とびはこの高さは  
↓ あまり高くしない

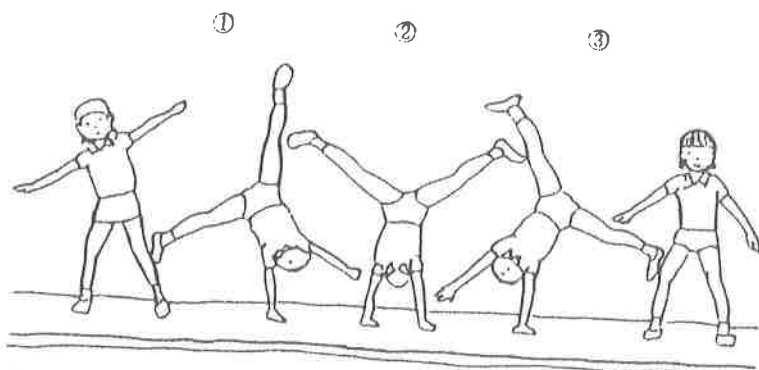


とうりつーブリッジ

だんさのある場で

だんさのない場で

# ② うで立てそくてん



- ① 2・3回はすみをつける。 ※ 目は手をつくところを見る。  
 ② はすみをつけて回る。 ※ うでをのばし、顔をマットに向ける。  
 ③ 手でつきはなして体をおこす。

## おれん習方法

※ まっすぐ回るためのおれん習

※ テープで線を作り間に手をつく  
 ※ 本の線の上でやる。

※ まっすぐ回れたかたしかめてみよう。

友たち2人の上ばきを手足のついた所においてもらう。

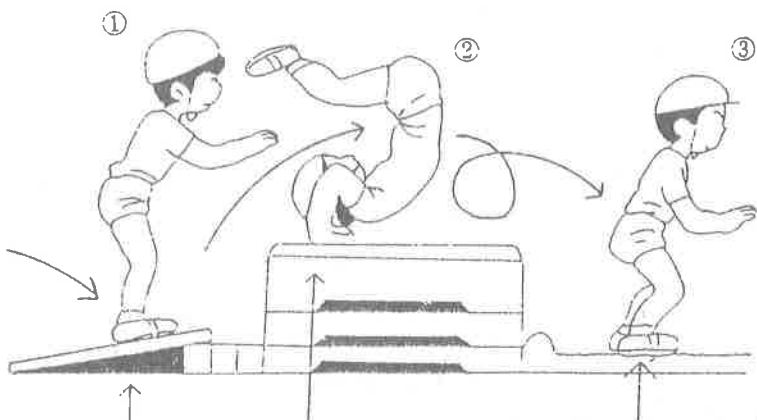
↑ 上ばきをおく人はよく見てね。

足をきれいにのはすためのおれん習

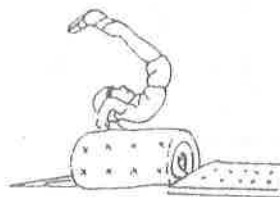
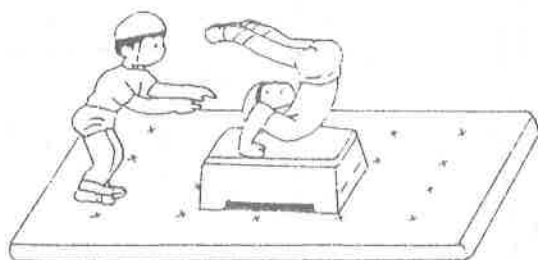
※ ゴムひもにつま先がさわるように、こしをあげ、ひざをまっすぐのはして回る。

さかのマットでゴムひもをはって。

台上前転



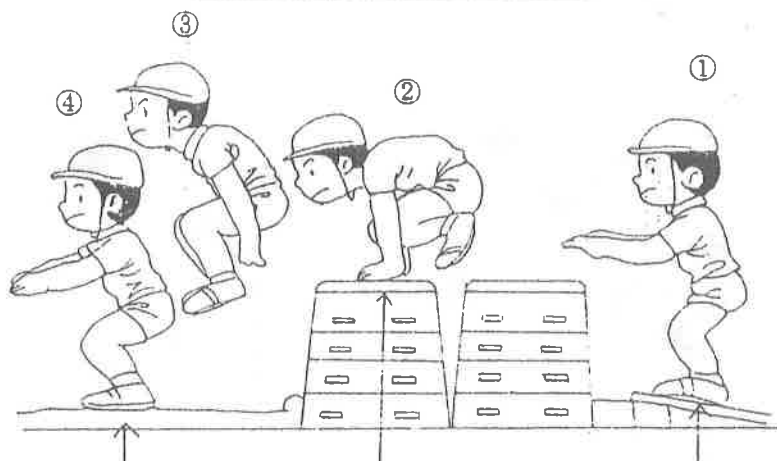
両足で強くふみ切る 両手をそろえ首を中にいれる。ひざをまげて足から着地



△練習の工夫▽



うで立て閉きゃくとび



ひざを曲げ足から着地      両手をしっかりつく      両足で強くふみ切る

<練習の工夫>



平均台とマットで。  
(とび箱を低くしたように)



砂袋

とび箱の上に砂袋をのせる

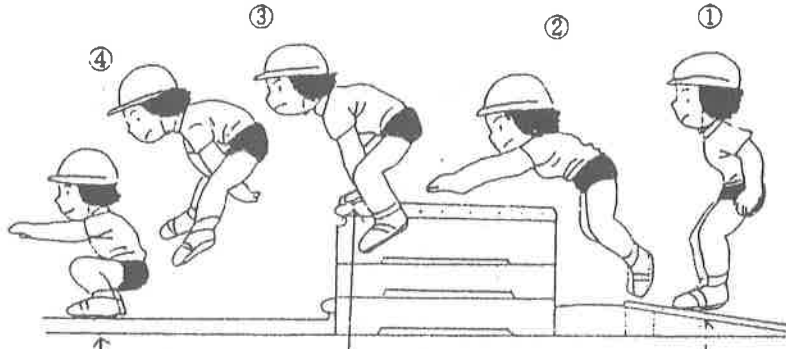
ゴムをかけてとびこす



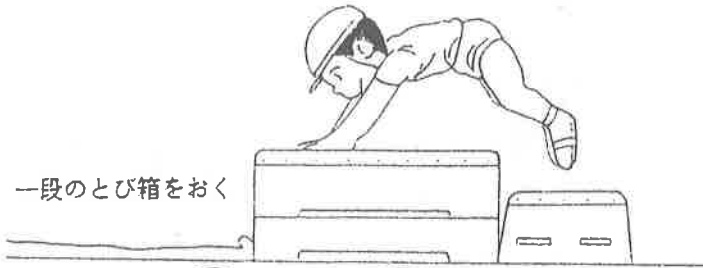
ゴム

一台のとび箱で

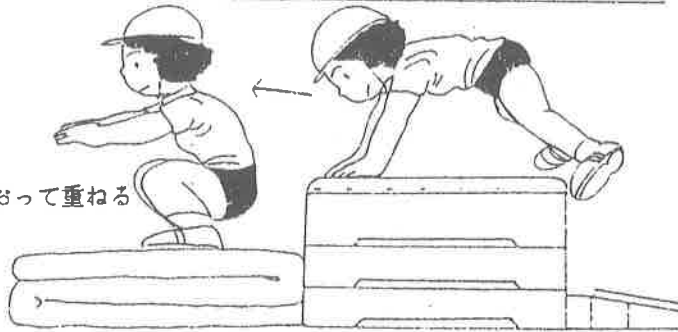
うで立て開きゃくとび



ひざをまげ足から着地 両手をそろえしっかりつく 両足で強くふみ切る



一段のとび箱をおく

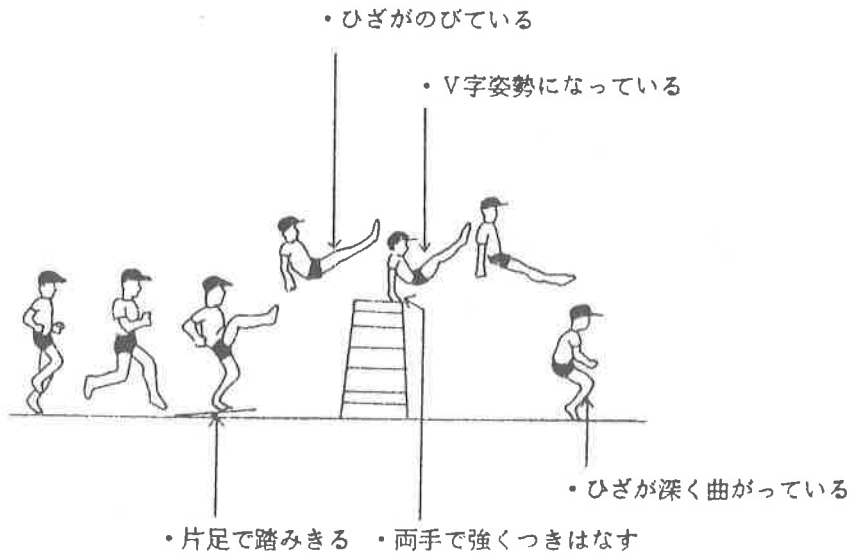


マットをおって重ねる

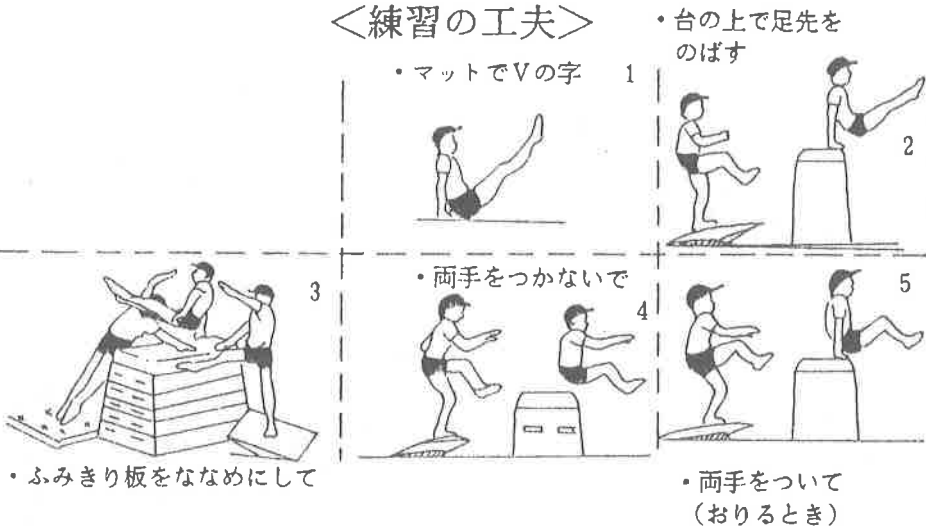
マットを高くする

△練習の工夫▽

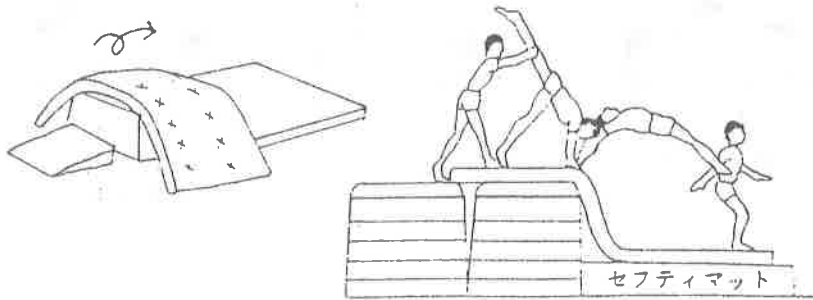
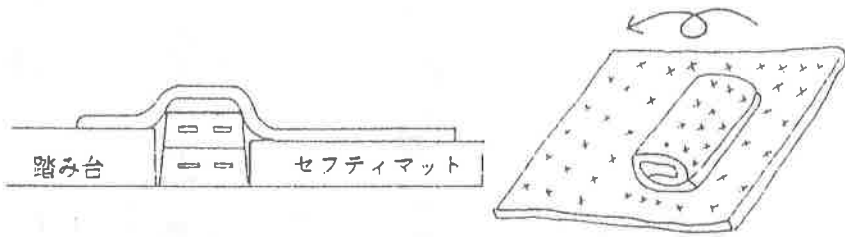
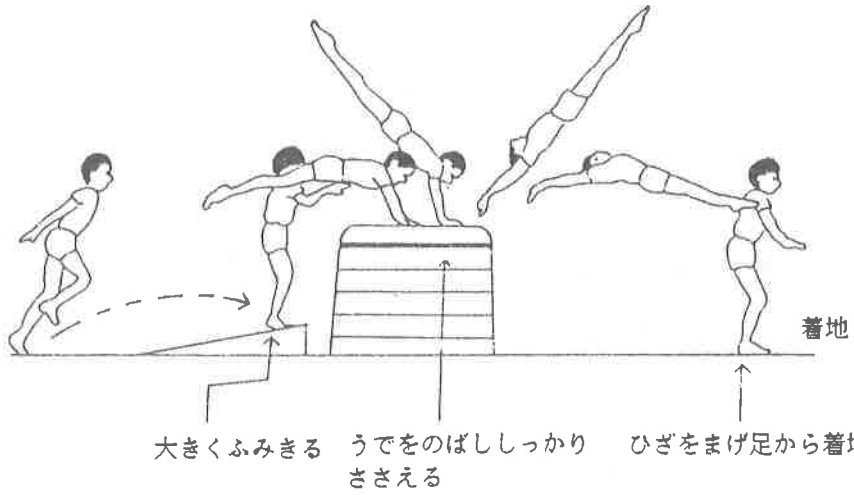
あおむけとび



<練習の工夫>

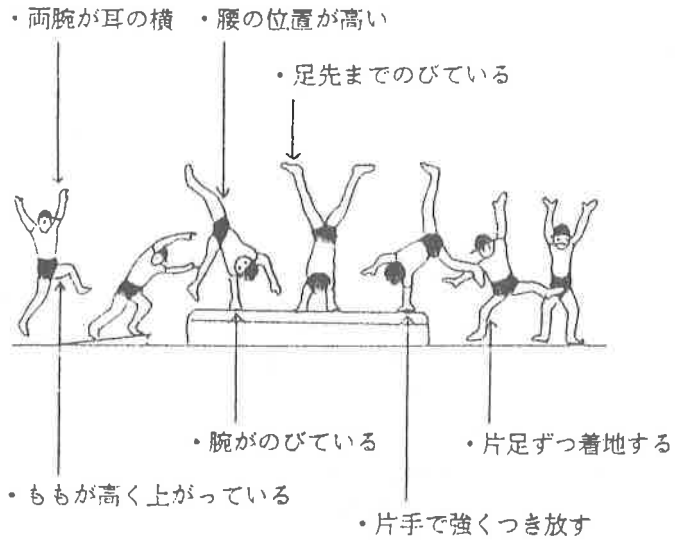


ハンスプリング

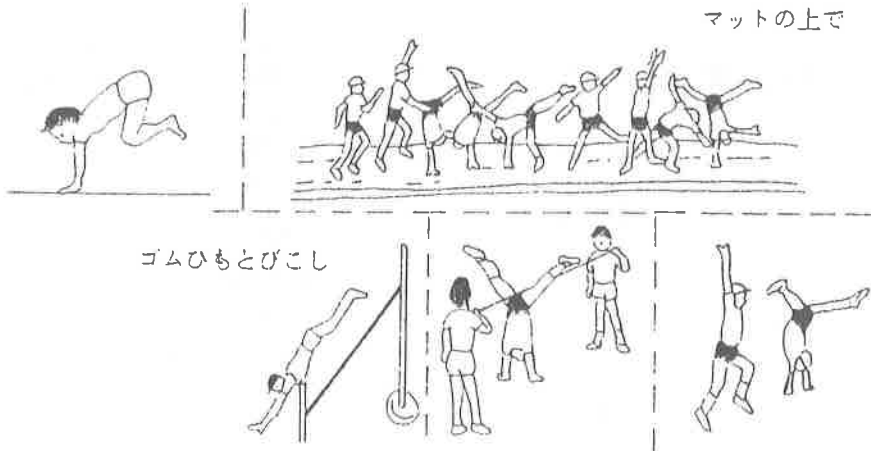


△練習の工夫△

台上側転



<練習の工夫>



ひねり横とび

上体のひねりに合わせて  
片手をつきはなす



手をつき  
上体をひねって  
側転のようにま  
わっており

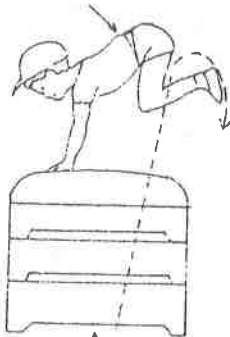
手をついてからジャンプする  
のではなく、強くジャンプして  
から手をつくようにしていく



ジャンプを強め  
足をはね上げる  
ようにしてひね  
る  
この角度をひろげる

<練習の工夫>

なるべく腰を高くあげる。



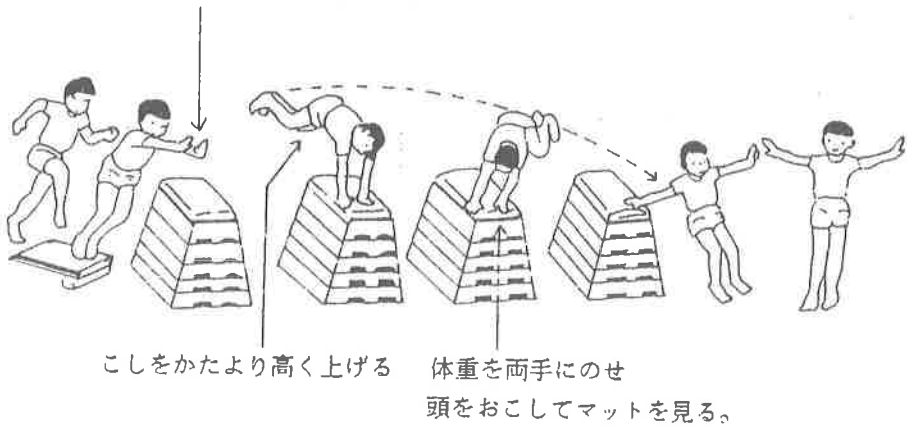
助走



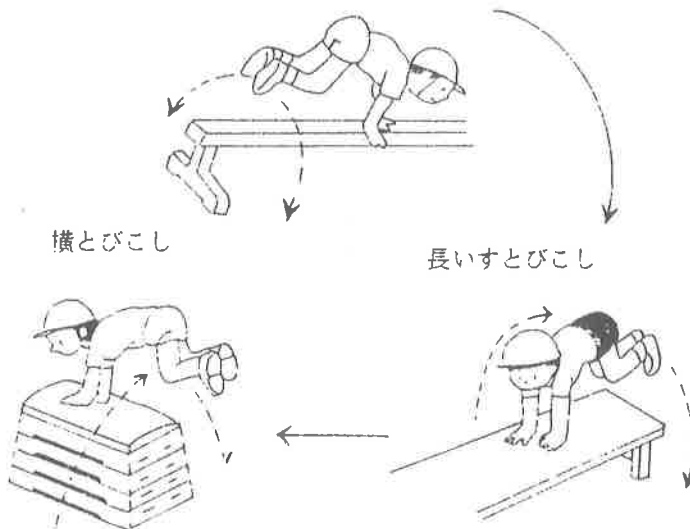
・足をはね上げ  
体をのばす。

横とび

とびばこのはしに両手をつく



平きん台とびこし



△練習の工夫▽





## 2. ボール運動



# がくしゅうカード なまえ

## 〔ボールあそびのいろいろ〕

\*よくできたらいろをぬりましょう

<p>1</p>  <p>・かたてでたかくはず ませてつく。</p>	<p>2</p>  <p>・しゃがんだしせい はやくたくさんつく。</p>	<p>3</p>  <p>・かたてでボールを つきながらまわる。</p>
<p>4</p>  <p>・上になげてを たたいてからとる。</p>	<p>5</p>  <p>・上になげて、しゃ がんでとる。</p>	<p>6</p>  <p>・まわりしてとる。</p>
<p>7</p>  <p>・はずませたボールを まわりしてとる。</p>	<p>8</p>  <p>・やじろべえどりを する。</p>	<p>9</p>  <p>・おんぶとりをする。</p>

# がくしゅうカード

(サッカーあそび)

月 日

ねらい 1	
ねらい 2	

(じぶんのめあて)
(チームのめあて)

	こ う も く	たいへん よくでき た。	すこし できた。	がんば ろう。
1	めあてがたっせいできた。			
2	みんなと力をあわせることができた。			
3	ルールややくそくをまもることができた。			
4	たのしくがくしゅうすることができた。			
5	パス、ドリブル、シュートができた。			
(かんそう)		(せんせいから)		
_____		_____		
_____		_____		
_____		_____		
_____		_____		

# たしかめカード

(サッカー遊び)

月 日 ( )

きょうのしあいか

## 1. [ゴールインゲーム]

	( ) たい ( )	
1 かいせん		
2 かいせん		
ごうけい		

## 2. 10こボールサッカー

	( ) たい ( )	
1 かいせん		
2 かいせん		
ごうけい		

# 作戦カード

ラインサッカー 月 日  
たいせんあいて ( )  
(ゲーム)

X

# 学習カード

(ポートボール)

月 日

ねらい1	
ねらい2	

(じぶなのめあて)	できた かな
(チームのめあて)	できた かな

よくできた。 すこしできた。 がんばろう。

		こ う も く	評 価	
た い ど	1	もんくや悪口をいわなかった。		
	2	教えあったり、励ましあったりした。		
	3	ルールや約束が守れた。		
	4	チームの話し合いに参加した。		
	5	チームで協力できた。		
	6	自分の役割ができた。		
	7	楽しくできた。		
わ		ボールのうばいあいがなく、チームの人にパスを回した。		
ざ		チャンスを生かしてシュートをきめた。	ゲーム1 ( )点	ゲーム2 ( )点
(一口感想)			(先生から)	





# 体育学習カード

(ラインサッカー)

第 時 月 日 曜日 天気 ( )	
今日のめあて	
練習すること	
ゲームの けっか	( チーム ) ( 点 ) ( チーム ) ( 点 ) ( チーム ) ( 点 ) ( チーム ) ( 点 )
<b>チームとメンバーの反省</b> よくできた…○ 少しできた…      できなかった…×	
名前	
反省こうもく	
きょうのめあてがたっせいできた	
ボールを力いっぱいけったりうまくとめることができた。	
仲間同士ボールをうばいあいしない で仲良くできた。	
へたな友達や失敗した友達にもんく をいわなかった。	
約束が守れた。	
みんなで準備や後始末ができた。	
楽しくできた。	
つぎに がんば ること	



# 学習カード

(サッカー)

サッカーチームカード

チーム \_\_\_\_\_ 月 \_\_\_\_\_ 日

①

学習のねらい	チームのめあて

②

試合結果

第1ゲーム	対
第2ゲーム	対

作戦・練習


③

係りの仕事

	ゲーム1	ゲーム2
主審		
線審		
時計		
得点		
記録		


④

今日の反省

できたA ふつうB もうすこしC

チームで協力して練習できたか。	
めあてをめざし、全力でゲームができた	
ルールを守り、不平をいわなかった。	

⑤

気がついたこと

# 教師用チェックカード

(ポートボール) ( 月 日 ) ( 曜日 )

チ ー ム 名	め あ て	楽 し さ	ル ー ル	マ ナ ー	練 習	話 し 合 い	技 能

# 体育学習カード

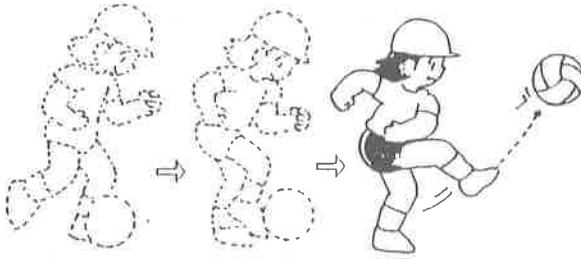
チームカード(バスケットボール)

今日のめあて						
学習の反省		良くできた… 4		できた… 3		
		あまりできなかった… 2		できなかった… 1		
チーム メンバー名						
評 価 項 目						
1	服装はきちんとできたか。					
2	めあては達成できたか。					
3	楽しくできたか。					
4	練習やゲームの工夫はできたか。					
5	運動量は？					
6	みんなと協力できたか。					
7	用具の準備や後片付けはできたか。					
8	自分の役割を果たすことができたか					
9						
ゲ ー ム の 反 省	めあては達成 できたか。					
	良かったなど 思う点。					
	悪かったなど 思う点。					
今日の対戦相手		先生から				
結果 (            対            )		チーム				

# きほんのうごき

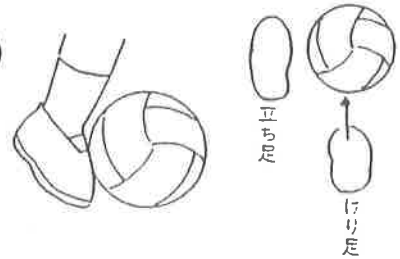
## 【足の甲でける】

○ けり方



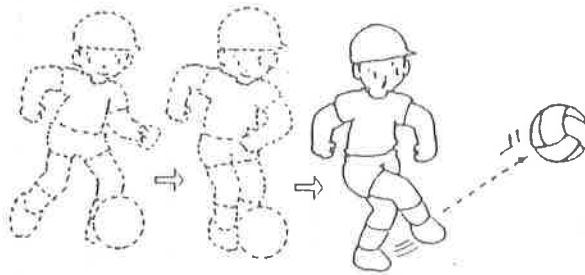
- ボールのすぐわきに踏みこむ。
- つま先を下に向けてける。

○ ボールをける足の位置



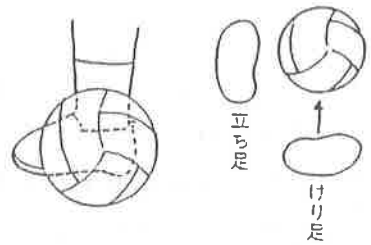
## 【足の内側でける】

○ けり方



- 足の内側の面が、ボールの飛ぶ方向と直角になるようにしてける。

○ ボールをける足の位置



## 【足で止める】

○ 足の裏で



- 軽くボールを押さえる。

○ 足の甲で



- 足の甲にあたる瞬間に足を少し後方へ引くようにする。

○ 足の内側で



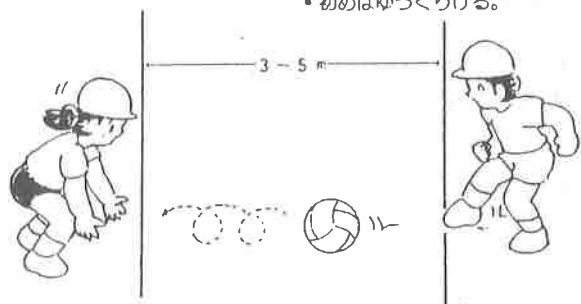
- ボールにふれる瞬間にすばやく足を引く。

## 【手で止める】



- てのひらをボールに向ける。
- 腰をおとして捕る。
- 指先を下に向けて軽く開く。

## 【ける、止める】



- ボールは、手や足で止める。

- 相手に向かってける。
- 初めはゆっくりける。

- ける回数を決めて交代する。

# 基本の動作

## 【インステップキック】



- けり足の甲にボールを当てる。
- 必ずボールの中心をけるように心がける。

## 【インサイドキック】



- けり足のつま先は、できるだけ上にあげて、足の甲とすねが直角になるようにする。

## 【ドリブル】



- 上体を起こし、ひざを柔らかく使う。
- ボールだけを見ないで、まわりを見るようにし、目の高さを変えないでまっすぐ走る。

## 【トラップ】

足の裏を使って



- とんできたボールがバウンドするところを、足の裏を使って止める。

足の各部位を使って

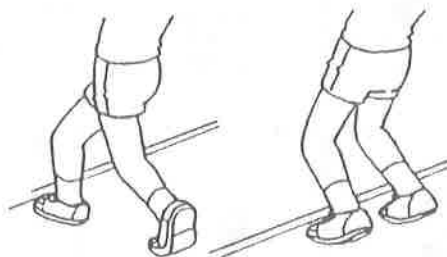


- アウトサイド      ○インステップ      ○インサイド
- ボールが当たった瞬間に、足を引く。

## 【スローイン】



- 指を広げて、ボールをしっかりを持つ。
- 必ず両手に均等な力を入れて、頭の後ろに持つ。



足を前後に開いて      足を左右に開いて

- ラインの外から、両足を地面につけたままボールを投げ入れる。
- カかとをあげてもよい。
- 全身の反動を使って遠くへ投げる。

## 【ヘディング】

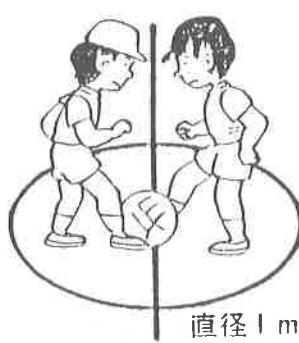


• 目を開け、ボールの中心をひたいてとらえる。

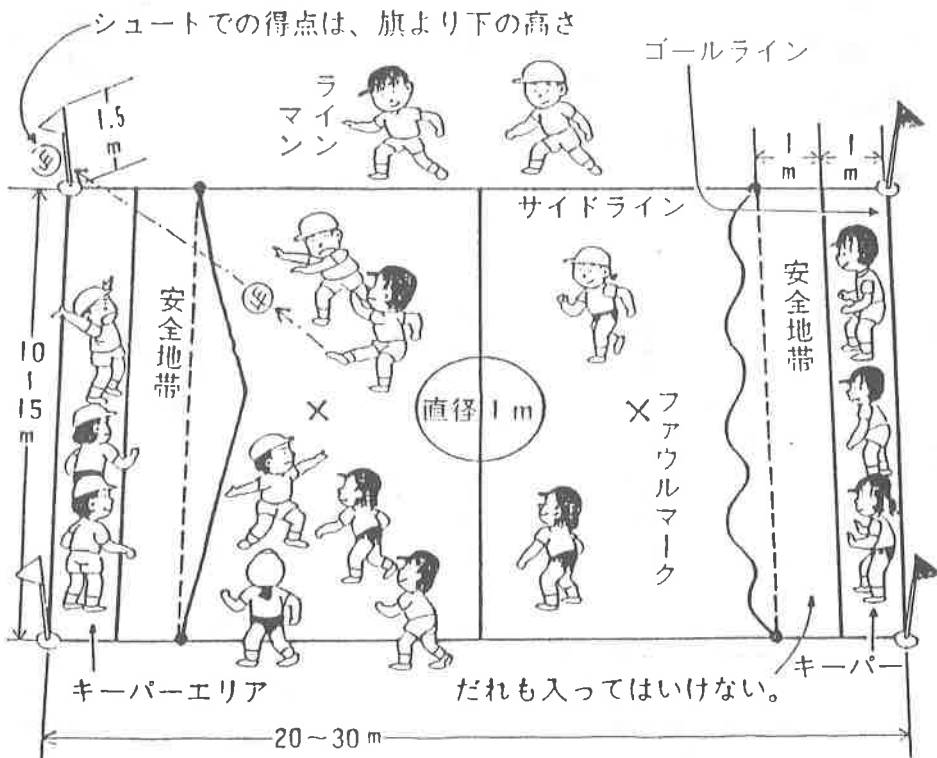
- 体を後ろへそりかえした反動で、ボールをひたいていただく。

# サッカーゲーム

- ボールがゴールライン（旗より下方）を通過したら1点。
- ラインマンは、自分の決められた範囲しか移動できない。サイドラインから出たボールは、ラインマンが中の味方に転がして入れる。
- キーパーは、キーパーエリア内しか移動できないが、手や足を使ってボールを止めたり、パスしたりできる。
- 安全地帯には、だれも入ってはいけない。
- 1ゲーム3分間で、フォワード、キーパー、ラインマンを交代する。(ローテーションする)



- 1チーム7〜9人。
- ゲームの開始は、センターサークルでのボールの取り合いから行う。
- 得点後の再開は、得点された側のキーパーが、キーパーエリアからける。
- フォワードは、手を使ってはいけない。

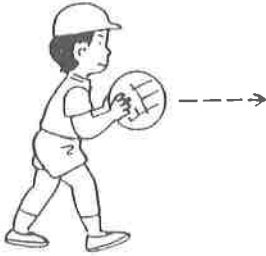




# パスの仕方

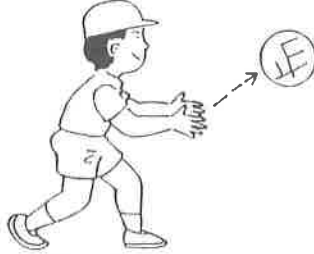
※パスする味方の位置を考え、必要に応じて使いわける。

## ①正面からのパス



- 体全体を使って押し出すようにする。

## ②下からのパス (投げる腕と逆の足を強く踏みこんで投げる)



- 両手で投げる。



- 片手で投げる。(両手よりも遠くへ投げられる)

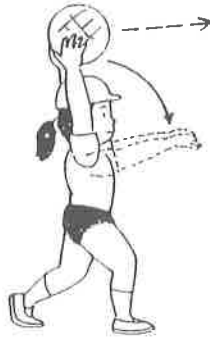
※パスする味方をよく見て、パスする方向に足を踏み出す。

## ③バウンドさせてのパス



- 前に相手(敵)がいるようなときに用いる。

## ④両手で上からのパス



- 上から振りおろすように投げる。

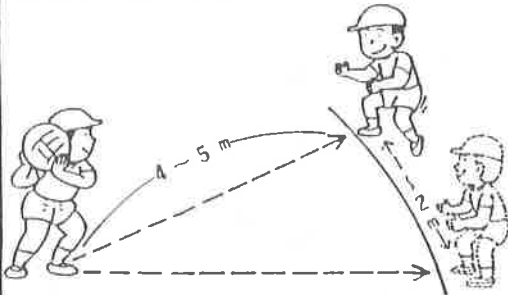
## ⑤片手で上からのパス



- 遠くの味方に素早いパスをしたいときに用いる。
- バウンドパスをしてもよい。

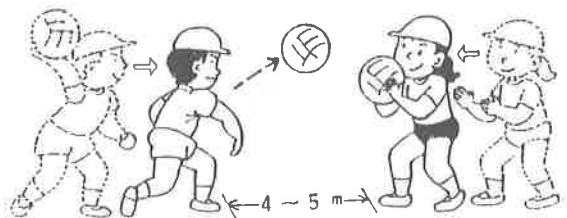
# パスの練習

## ①左右に素早く動いてパスをもらう。



- 投げる人は、相手が捕れそうな位置に投げるようにする。

## ②前に一步動いてからパスをもらう。



- いろいろな投げ方でパスをする。
- すぐに投げ返す練習も連続で行う。

# パスをふせぐ練習

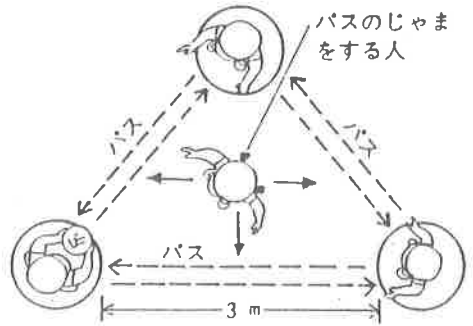
## ① 3対2、2対1で



- いろいろなパスを使う。
- 防ぐ相手の前に出てパスをもらおう。
- 空いている位置に動いてパスをもらおう。

## ② 三角パスで

- 防ぐ相手の位置を見て、左右にパスをする。
- パス相手との間隔を広くしていく。

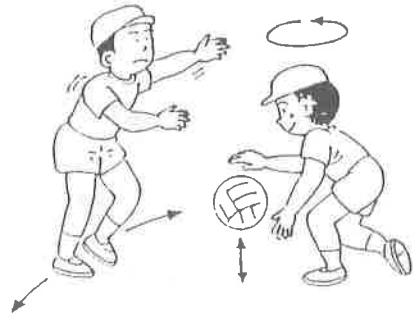


# ドリブルとドリブル練習



- ボールを押しようにく。(手にボールがつくような感じ)

※相手とボールの取り合いをする。



- 相手に背を向けてドリブルするようにする。

# シュートとシュート練習



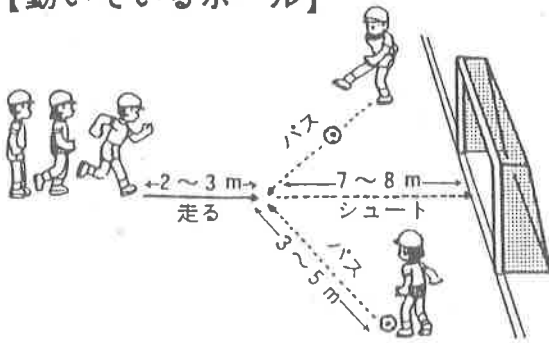
- 山なりのシュートをする。



- フェイントをかけて、下からパスをする。

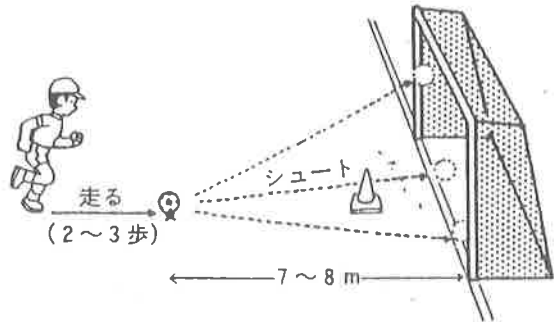
# シュート・パス・ドリブルの練習

## 【動いているボール】



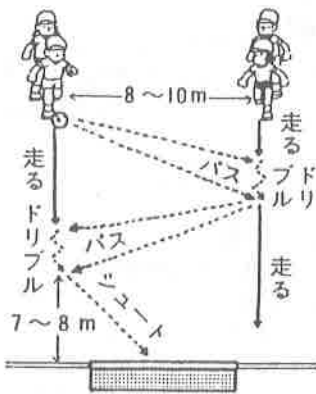
- 初めは、斜め左(右)からボールを入れる。
- 初めはゆるいボールを、だんだんと速いボールをシュートする。

## 【障害物をよけて】

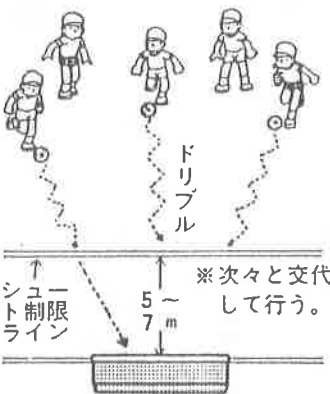


- なるべく左右の端をねらっける。

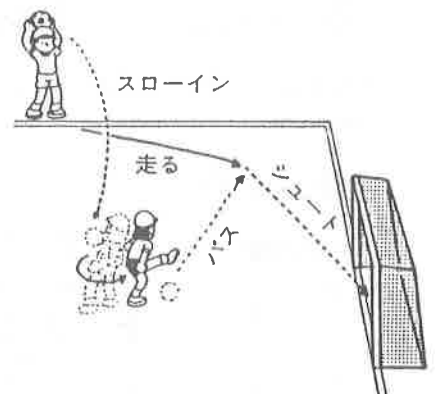
## 【みんなでパスしあってシュート】



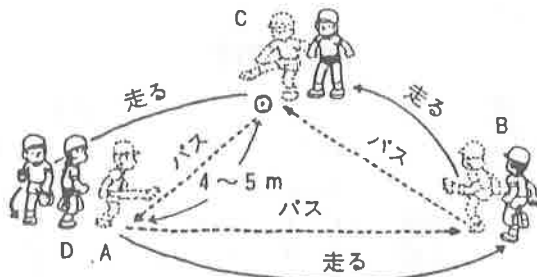
## 【いろいろな位置からドリブルしてシュート】



## 【スローインしてパスを受けてシュート】

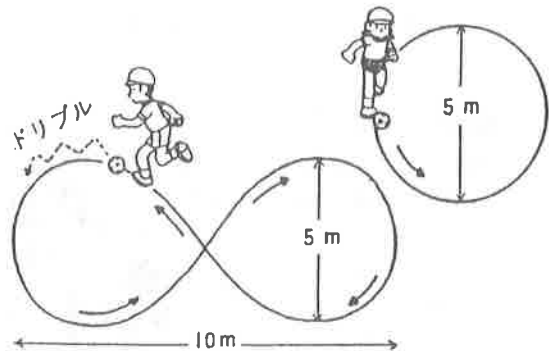


## 【パスアンドラン(三角パス)】



- AはBにパスをしたら、Bの地点まで走る。以後、同様にB→C、C→D (Aがパスしたあと、DがAの地点で待つ)、D→Aの順にパスアンドランをくり返し、パス練習をする。

## 【ドリブル】



- 足の内側や外側を使って、8の字や円周上をドリブルする。

# おもな反則と審判の仕方

【ホールディング】 【トリッピング】 【ハンドリング】 【特に危険なプレー】



●手で相手をつかむ。



●足で相手の足をひっかけつまずかせる。



●ボールを手や腕で扱う。



●足を高く振り上げるなど。

【ストライキング】



●相手を突いたりなぐったりする。

【キッキング】



●相手をける。

【プッシング】



●手やひじて相手を押す。

×反則があったら



●反則の起こったところにボールを置いて、相手チームの人がける。

【主審の合図】

試合開始

●片手を上げる。



試合終了

●両手を上げる。



ゲーム中

●反則の指示。



【審判の役割】

- 主審 ●反則、ゴールインなど、いっさいの判定を行う。
- 線審 ●スローイン、キープエリア内からのキック、コーナーキックの指示。反則の判定など主審の補助。手旗を用いて合図する。

【線審の合図】

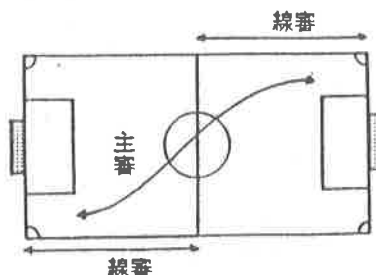
反則の指示・どちらのチームのボールかの指示



オフサイドの指示



【審判の動き】

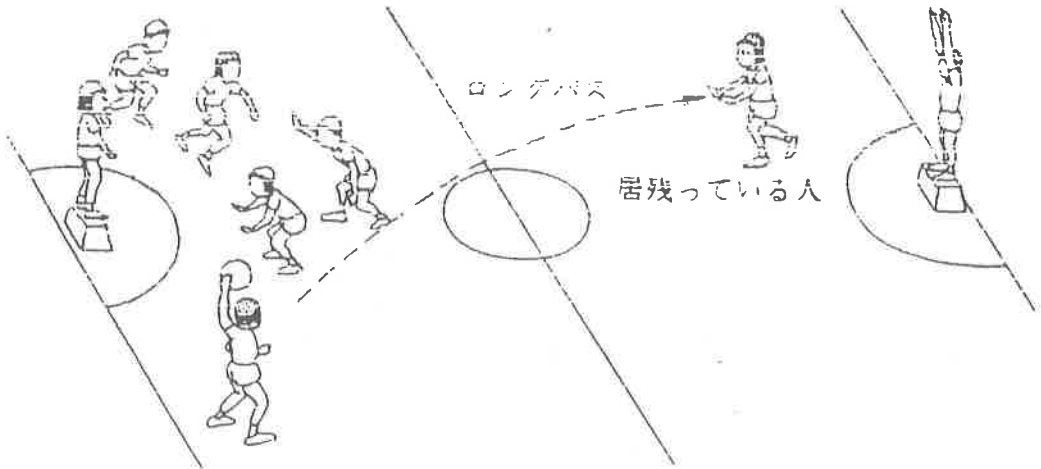


●ボールがきていないのに、相手の最後尾の守備の人（キーパーは除く）より前に出た場合。

# 作戦いろいろ

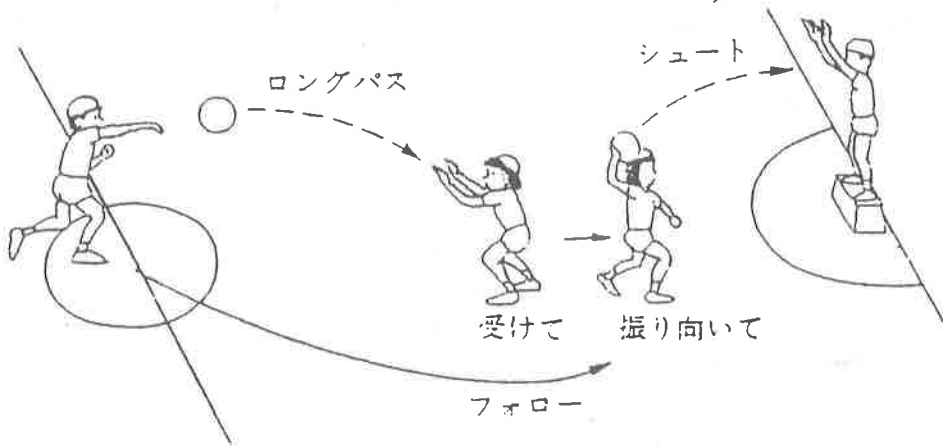
## ① いのこり作戦

みかたのゴール前に1人いのこりについて、みかたがボールを取ったら、いのこっている人はパスをもらってシュートする。



• いのこり作戦をせいこうさせるための練習 •

ゴールの前2~3mでロングパスをもらい、ふり向いてシュートする。



## ② ひっかけ作戦 (いのこり作戦をふせぐ作戦)

いのこり者にマークする人をきめて、パスをカットしたり、ガードしたりする。

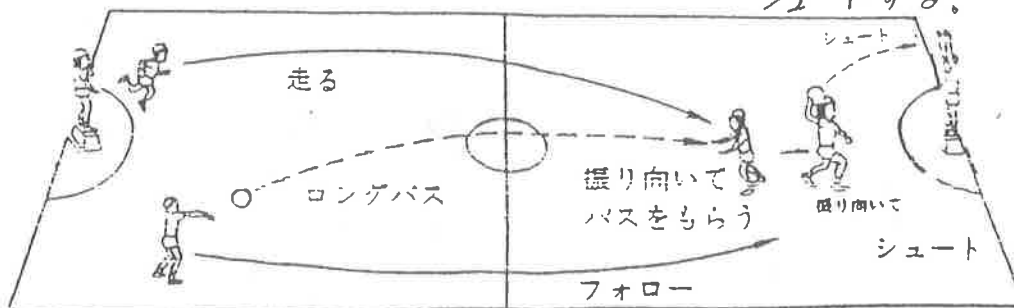
### ③ 先回り作戦 (ひっかけ戦をやぶる作戦)

みかたのボールに当たたら、1人がすばやくみかたゴール前に走っていき、みかたからのパスをもらってシュートする。



・先回り作戦をせいこうさせる練習。

あいつのゴール前から走っていき、センターラインあたりまで走りおき、パスをもらいシュートする。

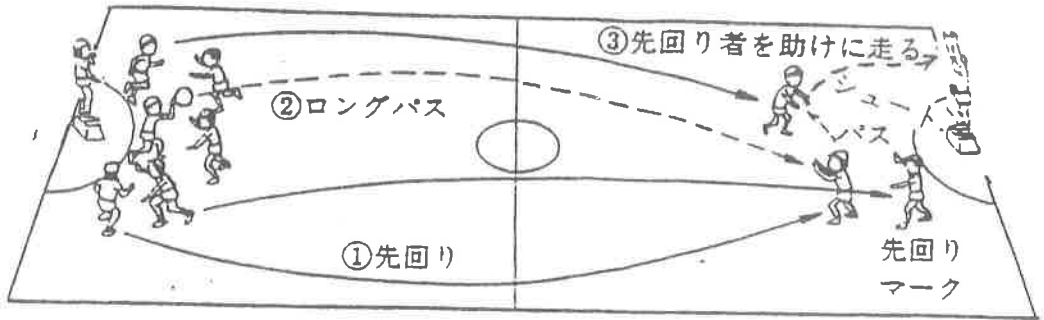


### ④ 先回りマーク作戦 (先回り作戦をふせぐ作戦)

あいつチームの先回りする者に、みっかくマークして、ロングパスをカットしたりシュートをじゃましたりする。

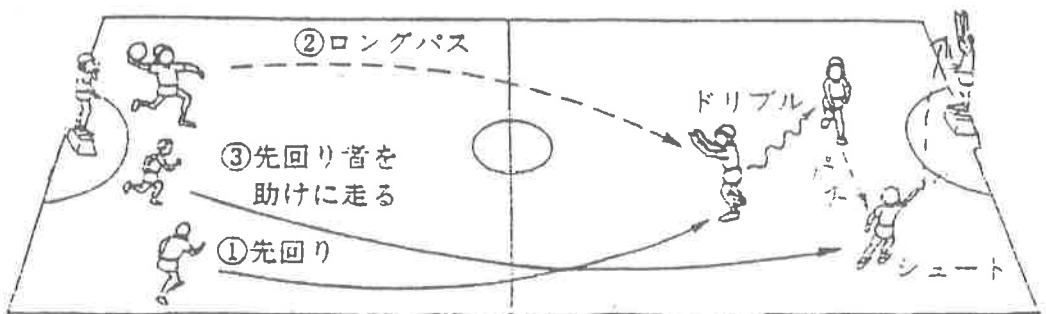
⑤ おたすけマン作戦 (先回り作戦をやぶる作戦)

先回り者がマークされてシュートできなくなることを予知して、もう一人のみかたがゴール前に走っていき、先回り者からリターンパスをもらってシュートする。



・ おたすけマン作戦をせいこうさせるための練習 ・

先回りする人が走り出したら、もう一人のみかたがそのあとをおいかけていき、みかたのゴール前でパスをもらってシュートする。





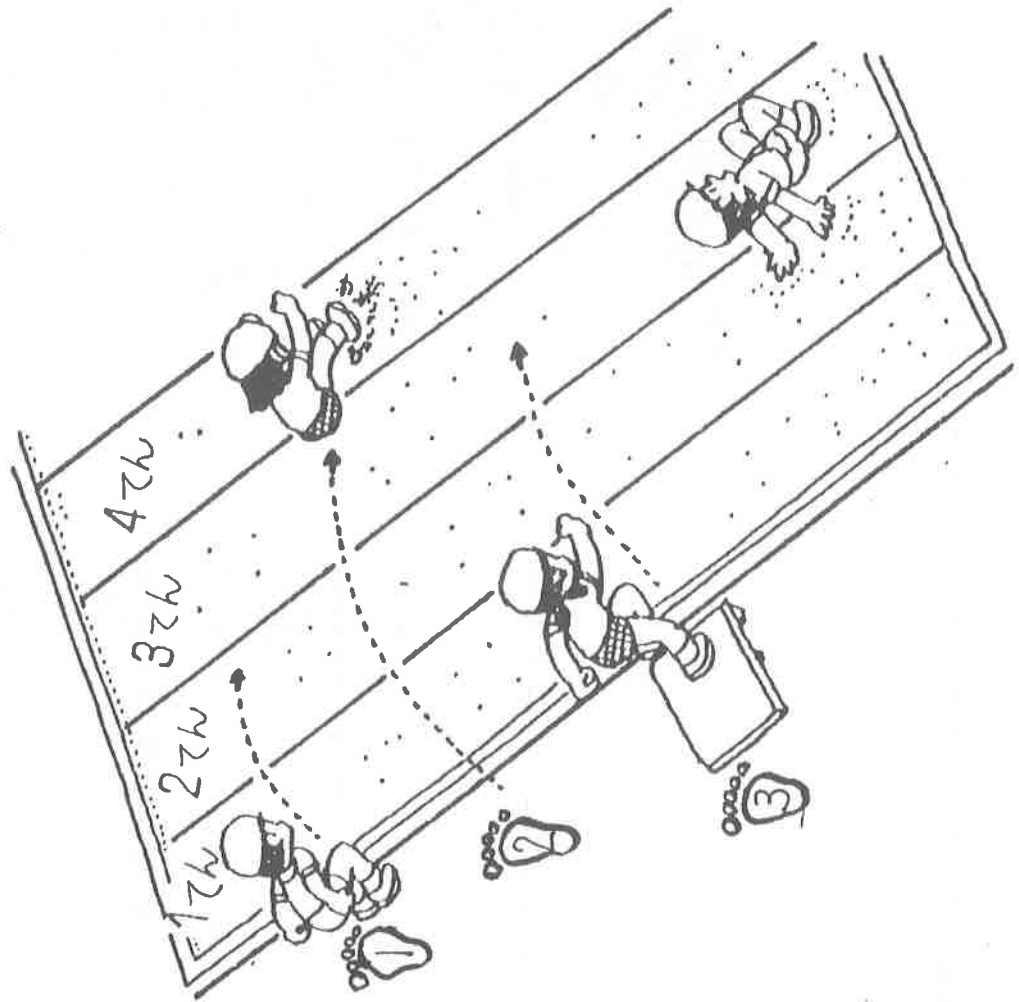


### 3 . 陸上運動



# はばとびあそび

## ◎らいんとび



① りょうあし  
ふみきりで

② じょうぞうをつけて  
かたあしで

③ ふみきりはんを  
つかって


なまえ	1かい	2かい	あわ あせて

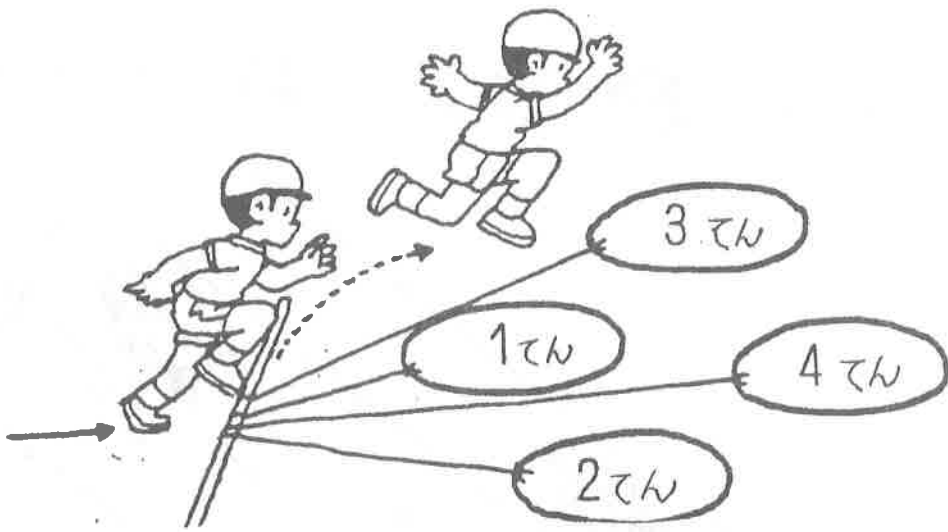
なまえ	1かい	2かい	あわ あせて

なまえ	1かい	2かい	あわ あせて

# はばとびあそび

## ◎ねらいとび

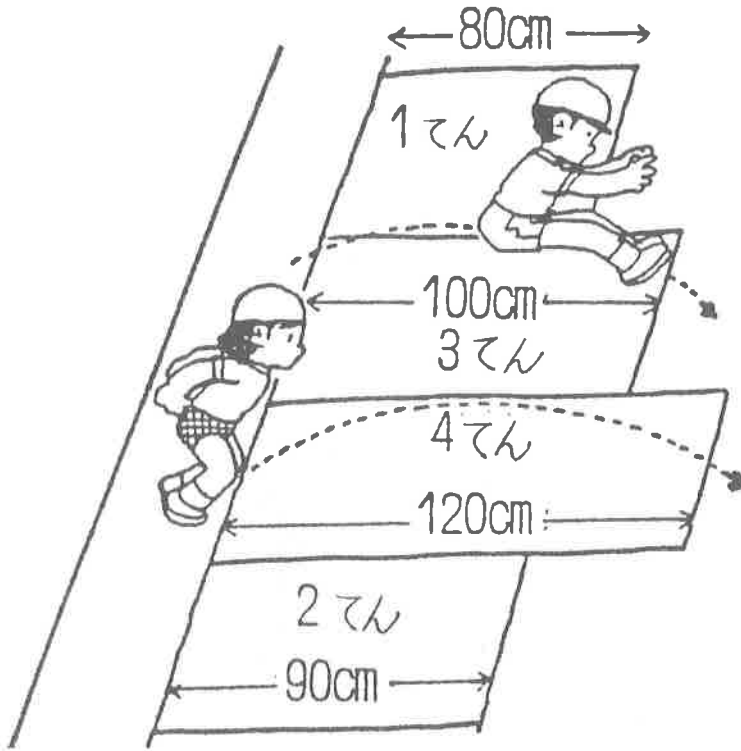
 じょうそをつけてかたあしで



なまえ	1かい	2かい	あわせると

# はばとびあそび

## ◎へやとび



りょうあしふみきりて

なまえ	1かい	2かい	あわせると

# かわとびがくしゅうがあとど

①

がくしゅうのまとめ

なまえ( )

	1	2	3	4	5	6
1. めあてはできましたか。						
2. やくそくはまもれましたか。						
3. ともだちとなかよくきょうそうできましたか。						
4. たのしくがくしゅうでできましたか。						

②

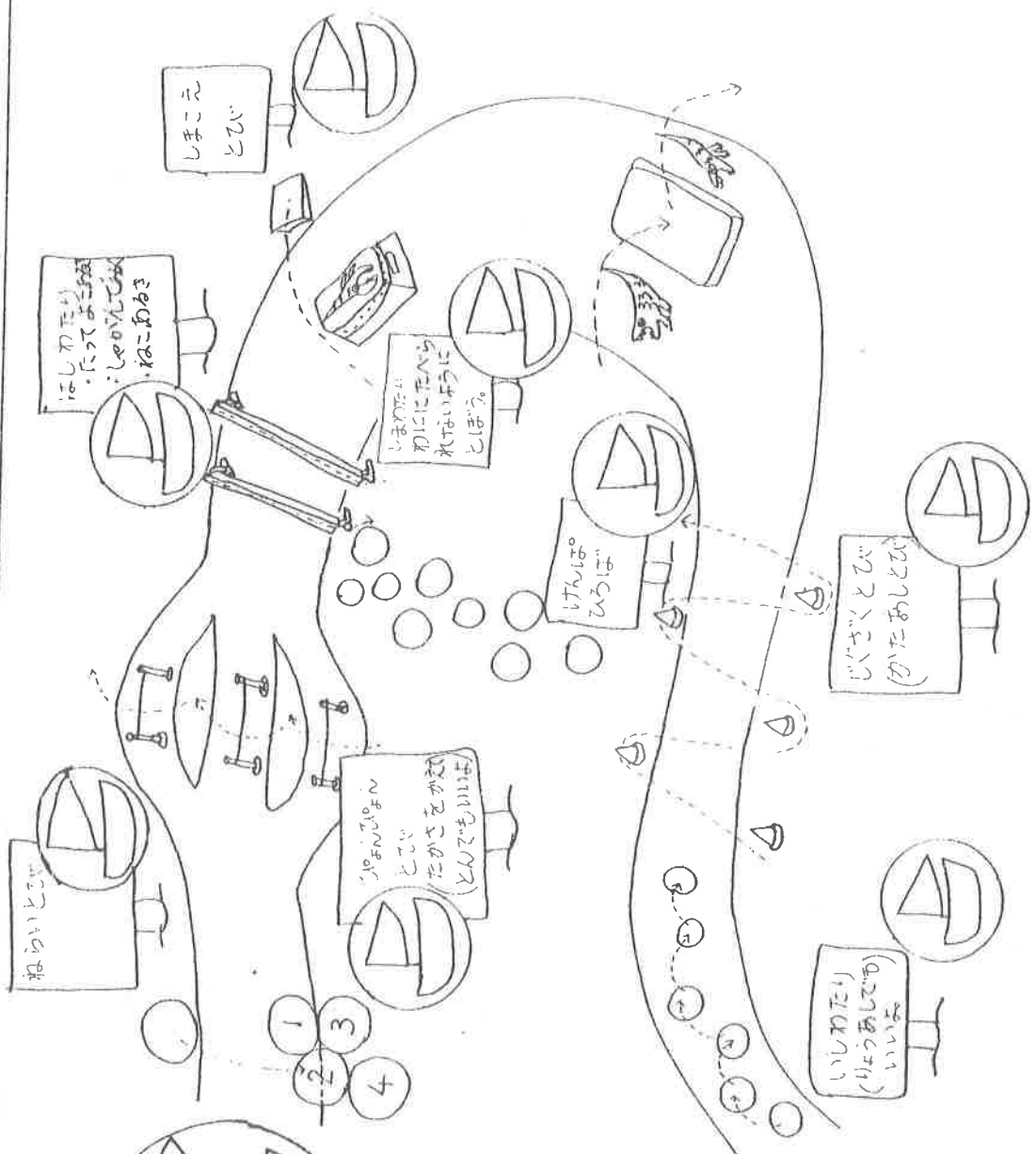
ぐるうぶのめあて

1じかんめ	2じかんめ	3じかんめ	4じかんめ	5じかんめ

# かわとびあそび

2じかんめも  
できました  
じかんめも  
できました

↑ できたらいろいろをぬりましょう。  
なまえ



# 体いく 学しゅう カード

きょう の 学しゅう		月 日 ( )  校 時
学しゅう の めあて		
ぼく、 わたし の めあて		

			こんなことできたかな	月 / 日
は ん せ い	よく でき た ◎	もう すこ し ◎	① ・ みんなとなかよくできた	
			② ・ たのしくできた	
			③ ・ やくそくをまもることができた	
			④ ・ 目あてができた	

かん そ う	せんせい、あのね……
--------------	------------



# NO. 1 折りかえしリレー 学しゅうカード

(チームのとくてんと たいせんあいて)

とくてん 1とう3てん、2とう2てん、3とう1てん

チームの名まえ		リレーをした日					チームの合計	ぜんたいの合計
(兄)		/	/	/	/	/		
(弟)								
兄弟チームの合計								
たいせんチームの 名まえ								

NO. 2 折りかえしリレー 学しゅうカード  
 (チームのめあてと作せん)

	月 日	月 日	月 日	月 日	月 日
チ ー ム の 目 あ て					
作 せ ん					

# かけっこ・リレー学習カード

月 日 ( )

チーム

## 1. チームのめあて

--

## 2. 自分のめあて

--

## 3. 学習の反省 (よくできた◎、できた○、もうすこし△)

①楽しく学習できましたか。	
②バトンパスはうまくできましたか。	
③いっしょけんめい走ることはできましたか。	
④自分のめあてにむかってがんばれましたか。	
⑤安全に気をつけて学習できましたか。	

# リレー作戦カード

月 日

1. チームのめあて

--

2. 今日の作戦は

--

3. 走る順番は

順番	1	2	3	4	5
①レース					
②レース					

4. 結果

	①レース	②レース
順位	位	位
記録	分 秒	分 秒

6. チームの反省 (◎ ○ △)

楽しくリレーができたか	
練習がリレーにいかされたか	
チームの作戦はうまくいったか	
教え合って練習できたか	
安全に気を付け合って練習ができたか	

5. くふうしたことは

( )

## リレーの作戦を考えよう

### 1. 先行にげきり作戦

はじめの走者に早い人を選んで、前半でリードして後半がんばる作戦

### 2. おいこみ作戦

後半に速い人を選んで、前半の人ができるだけ差を少なくするようがんばる作戦

### 3. 中間作戦

速い人 —— おそい人 —— 速い人 —— というように、交互に配置していつもおなじようなペースでがんばる作戦

### 4. マーク作戦

相手チームの一番速い人に、自分のチームの速い人がついてがんばる作戦

### 1. とくい作戦

スタートのとくいな人はスタートに、カーブのとくいな人はカーブを走り、一人一人の力を合わせてがんばる作戦

### 6. おうえん作戦

みんなの大応援によってムードをつくり、チームのなかまをハッスルさせがんばる作戦

### 7. ミックス作戦

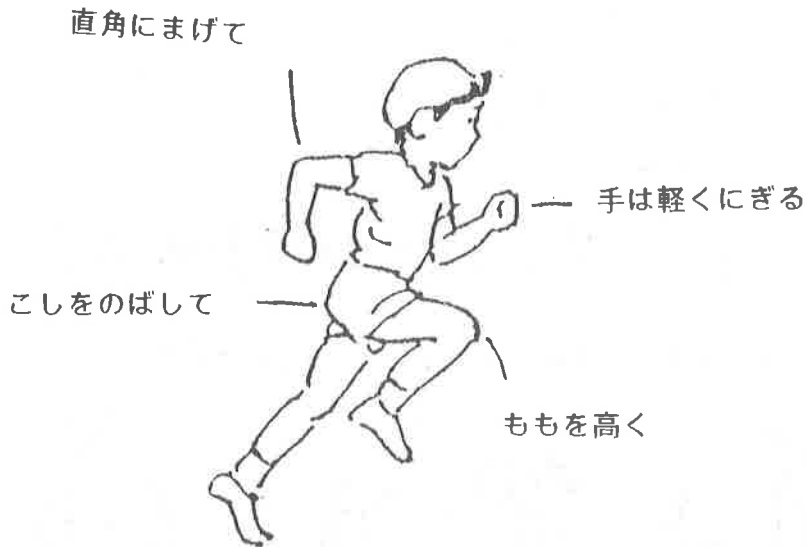
いろいろな作戦をミックスしてがんばる作戦

自分たちでもいろんな作戦を考えてみよう！

## 作戦や練習（リレー）

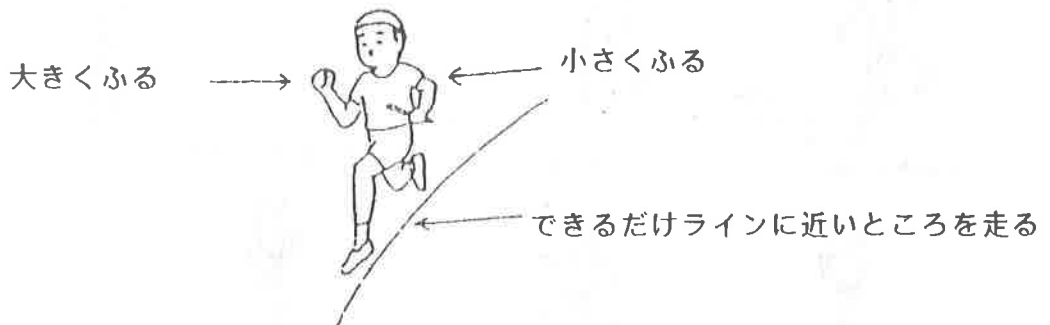
1. 速い人はバトンゾーンをできるだけ長く使う。
2. 走る順番を変える。
3. バトンをわたすときに「ハイ」といってわたす。
4. バトンを受け取る人は、だいたい3歩ぐらい前に走者がきたとき走りだす。  
(スターとのめやすを決める)
5. 走りはじめたら後をふりむかない。
6. 直線コースではまっすぐ走るようにし、コーナーでは外がわのうでを大きくふるようにする。
7. なるべく全力で走ってパスできるようにする。
8. バトンをわたす人はコースの右側を走り、受ける者は左側で待つ。
9. バトンをもらう人は手のひらを上にむけ、しっかり開く。手が動かないように注意する。
10. バトンの先のほうを相手の手のひらにわたす。

## 走るポイントを確認める



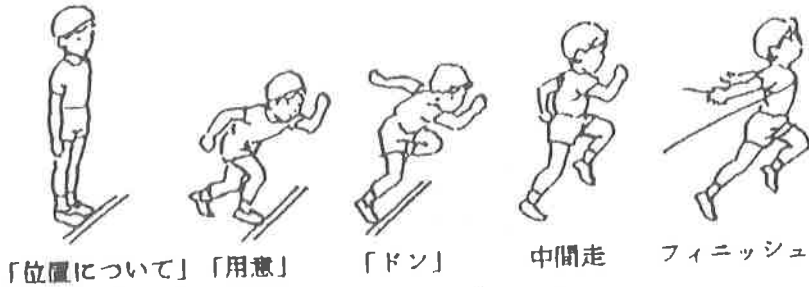
## コーナーの回り方

- ・コーナーをまわるときは、体を内側にかたむけ、外側のうでを少し大きくふるようにする。



# かけっこ

・スタートからゴールまでの走りかた



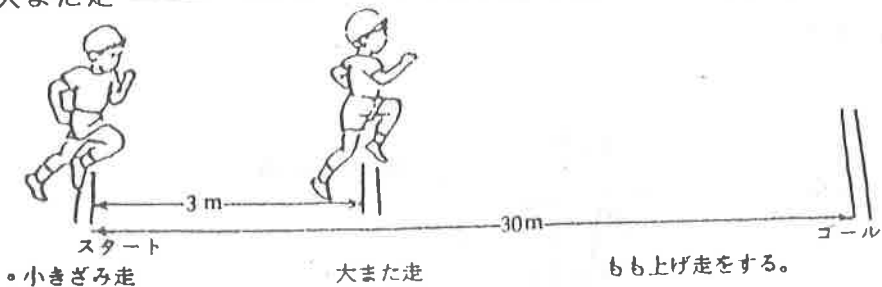
## スタートダッシュの練習の仕方

・いろいろな方法でスターとダッシュを行なう。(20m程度)



## 足あげトレーニング

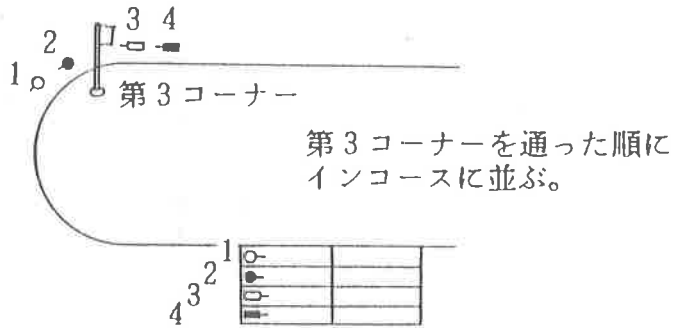
- ・小きざみもも上げ走 ———— 小きざみにすばやくももを高く上げる
- ・大また走 ———— もちを大きく開いてリズムカルに



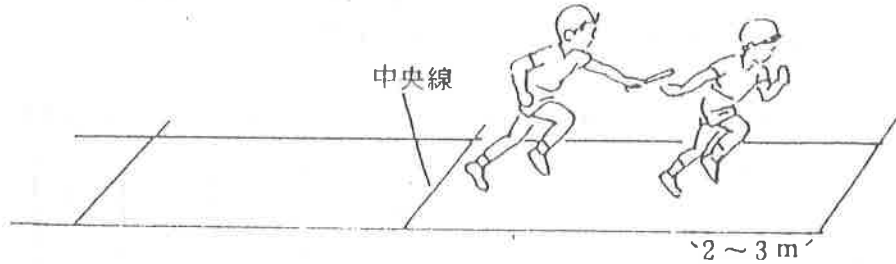


# コナートップ

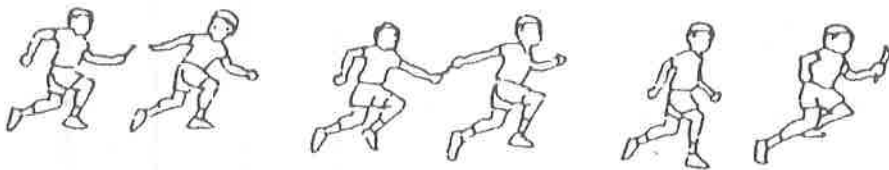
・コナートップの方法でバトンを受けわたしゾーンから出ないようにする。



- ・バトンを渡すまで全力で走る。
- ・合図があったら、すばやくバトンを受け取る。
- ・スピードを落とさないように走り、ゾーンの手前（2～3 m位）でバトンパスをする。



# バトンパスのしかた



右手で受ける



左手に持ちかえる



リレー・短距離走

チーム学習カード (NO. 1)

チーム名			チームのめあて						
			1						
	メンバー	50M走の記録	2						
1		秒	3						
2		秒	4						
3		秒	5						
4		秒	6						
5		秒							
	チーム合計タイム	秒							
めあての反省							よくできた◎、	少しできた○、	もう少し△
項目	時数	1	2	3	4	5	6		
めあてが達成できたか。									
仲良く協力できたか。									
ルールやマナーを守ることができたか。									
安全に気をつけることができたか。									
リレーの記録は伸びましたか。									
バトンパスはうまくできましたか。									
楽しく学習できましたか。									
先生から									

リレー・短距離走

個人学習カード (NO. 2)

チーム名		氏名					
50M走の記録							
個人のめあて							
1							
2							
3							
4							
5							
6							
めあての反省      よくできた◎、少しできた○、もう少し△							
項目	時数	1	2	3	4	5	6
めあてが達成できたか。							
仲良く協力できたか。							
ルールやマナーを守ることができたか。							
安全に気をつけることができたか。							
リレーの記録は伸びましたか。							
バトンパスはうまくできましたか。							
楽しく学習できましたか。							

# リレー記録カード

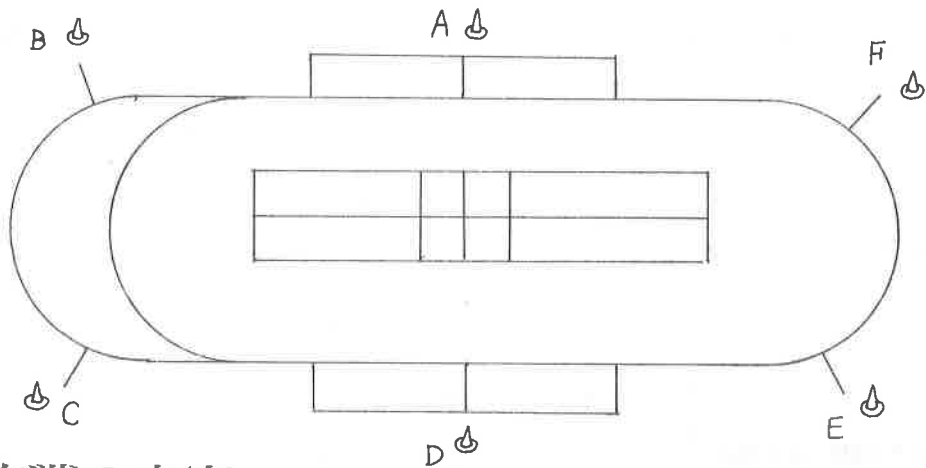
(NO. 3)

チーム名							
5秒							
10秒							
15秒							
20秒							
月							
日							

# リレー 作戦カード (NO. 4)

月 日

チーム名



作戦の内容

メンバー表

順番	位置	氏名
1		
2		
3		
4		
5		
6		

	自チーム	相手チーム
記録		
勝敗		

# 体育学習カード

(障害走)

第 時 月 日 曜日				天気 ( )	
今日のめあて					めやすの記録
(練習すること)					
対戦記録	1	2	3		
	:	:	:		
グループ・自分の反省					
良くできた……		少しできた……		できなかった……	
	項 目				評 価
	楽しく競走できたか。				
	記録に挑戦できたか。				
	自分の力にあったコースを選べたか。				
	勝ち負けは素直に認めることができたか。				
	みんなと協力してすることができたか。				
	用具の準備や後片付けはきちんとできたか。				
次のめあて					

# 学習カード

## (障害走)

1. インターバルについての学習活動

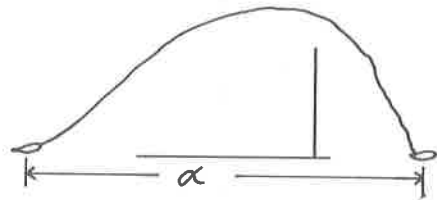
名前 \_\_\_\_\_

50M走の記録	
---------	--

中間疾走の平均ストライド  cm
------------------------

2. 予測されるインターバル: Y

$$Y = X \times 3 + \alpha$$



3. 実祭のインターバル (学習のはじめ)

	cm
--	----

月 日							
記 録							
めやす との差							
ハードルの 種類(高さ)							
インター バル							

# 体育学習カード

(障害走)

月 日

ルール :

チーム名

対戦相手

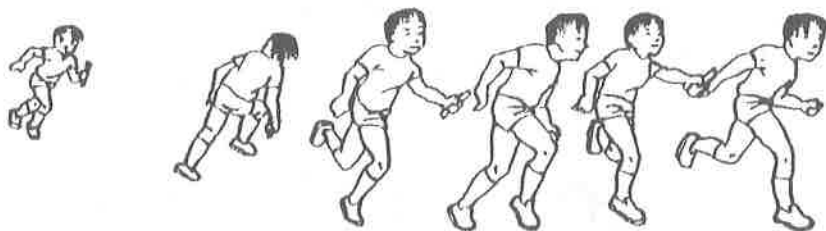
場の条件 :

結果 [       ] 対 [       ]

名前	めやす	記録	勝敗		記録	めやす	名前
	差			A 競走			
	差			B 競走		差	
	差			A 競走			
	差			B 競走		差	
	差			A 競走			
	差			B 競走		差	
	差			A 競走			
	差			B 競走		差	
	差			A 競走			
	差			B 競走		差	
	差			A 競走			
	差			B 競走		差	



# バトンプスの方法①



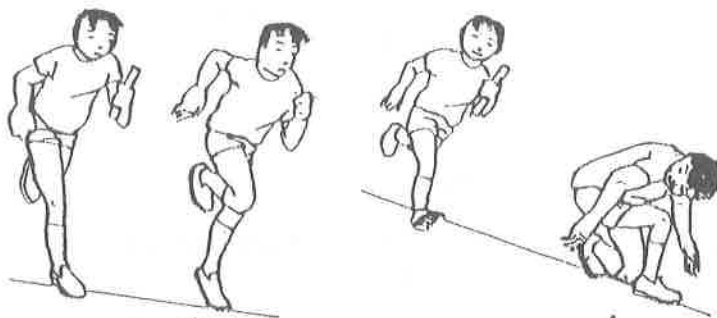
前走者がマーク地点（4～5m前）にきたら走り出す

「ハイ」の合図で両者が腕を伸ばす

相手の手の中に押し込むようにしてバトンを渡す

バトンを渡し終るまでしっかり走ろう

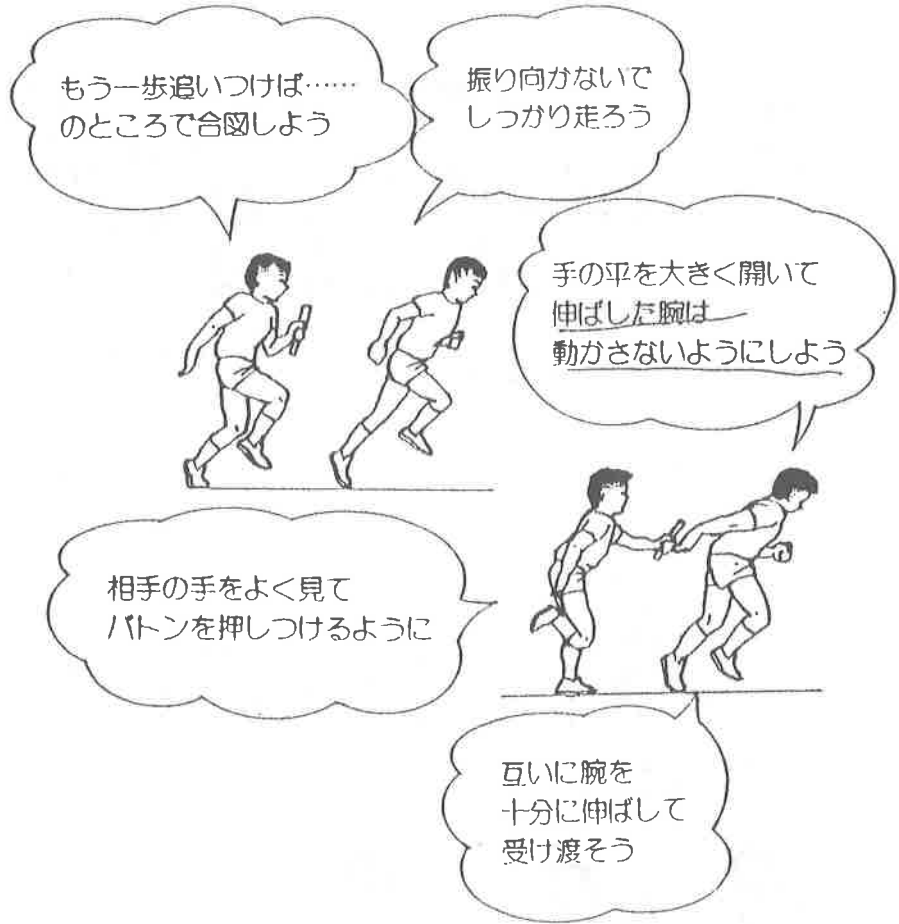
マーク地点をしっかりと見よう



思い切りダッシュしよう

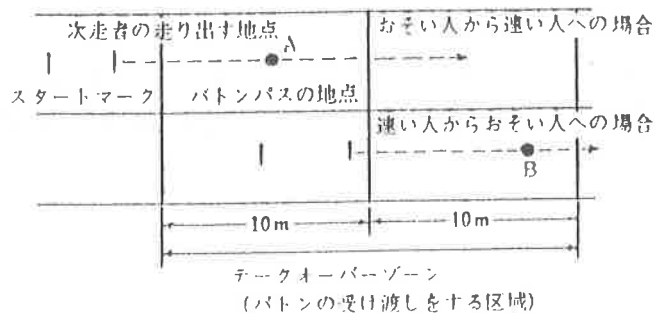
前足の方に体重をかけて

## バトンプスの方法②



### ○テークオーバーゾーンの使い方

※速い人はA地点でバトンを受け、またB地点で渡すようにすれば  
スピードのロスが少なくなる。



# 中間疾走

〈中間疾走〉

歯をくいしばったり  
肩をいからせたりしないで

一本の線の上を  
走るようにしよう



力強く  
キックしよう



腰を伸ばして  
上体を  
起こして走ろう



歩幅を大きく  
膝は前に引き上げるようにしよう



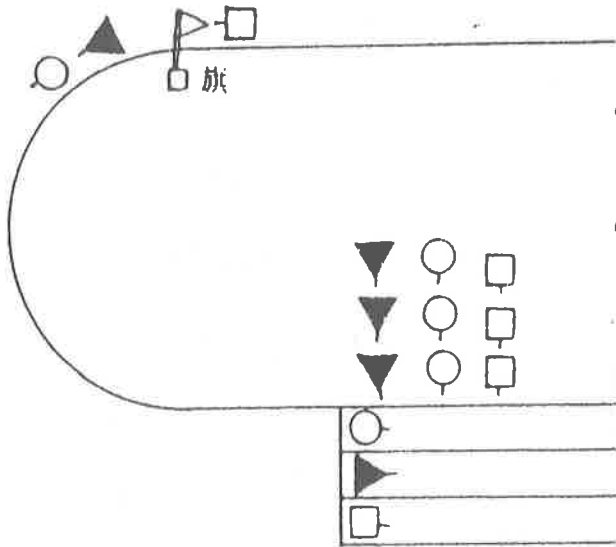
〈コーナーを走る時は〉

からだを  
内側に  
傾けて  
みよう



外側の腕を  
やや大きく  
振るように

## コーナートップの並び方



- 第3コーナーのときの順に内側から並ぶようにする。
- 受け手は、コースの内側に立つ。

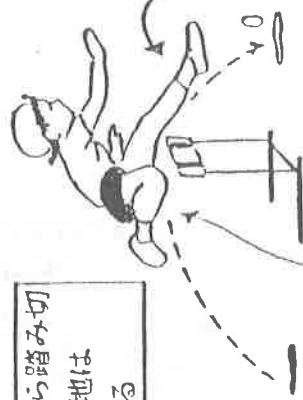
## バトンの受け渡し



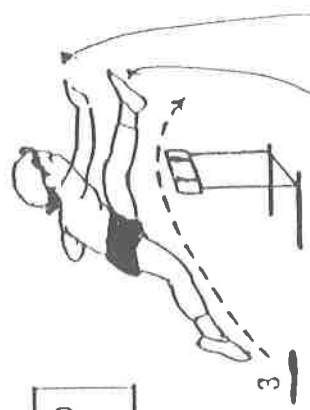
- 渡し手は、バトンを渡せる所まで正しく腕を振り全力で走り「ハイ」と声をかけてから、相手の手のひらに押しつけるように渡す。
- 受け手は、声をかけられたら右手を後方の腰の高さに伸ばして出し、手のひらを開いてバトンをもらい、左手に持ちかえる。

＜技能指導資料＞①

遠くから踏み切り、着地は近くする



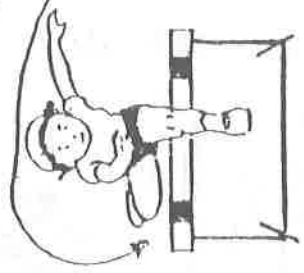
止まらないで3歩のリズムで走る。



振り上げ足は、まっすぐ振り上げ、ハードルを越したら、振りおろすようにする（近くに着地できる）。

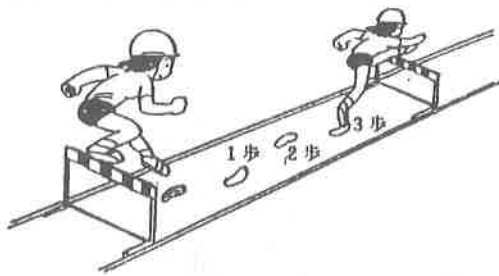
・足と反対の手を大きく前へ出す。

踏み切り足のひざを横に上げるようにまわして、（つま先を外へ向ける）ハードルをまたぎ越す。



# 《採能指導資料》②

〈Aさんのめあて〉



- 障害間は、3歩ぐらいで走り、障害の少し遠くから踏み切り近くに着くようにとぶ。

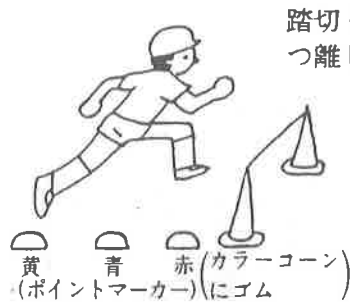
〔低くまたぎ越す。〕

- 輪踏みハードル



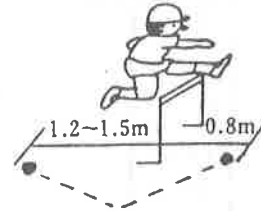
輪の幅を工夫して前にでる  
大きな動作を身につける

〈練習の場〉



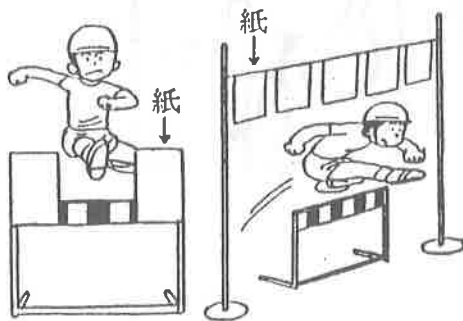
踏切りをすこしずつ離していこう。

- お手玉を利用



お手玉  
踏切り位置をつかむ

〈B君のめあてと練習方法〉



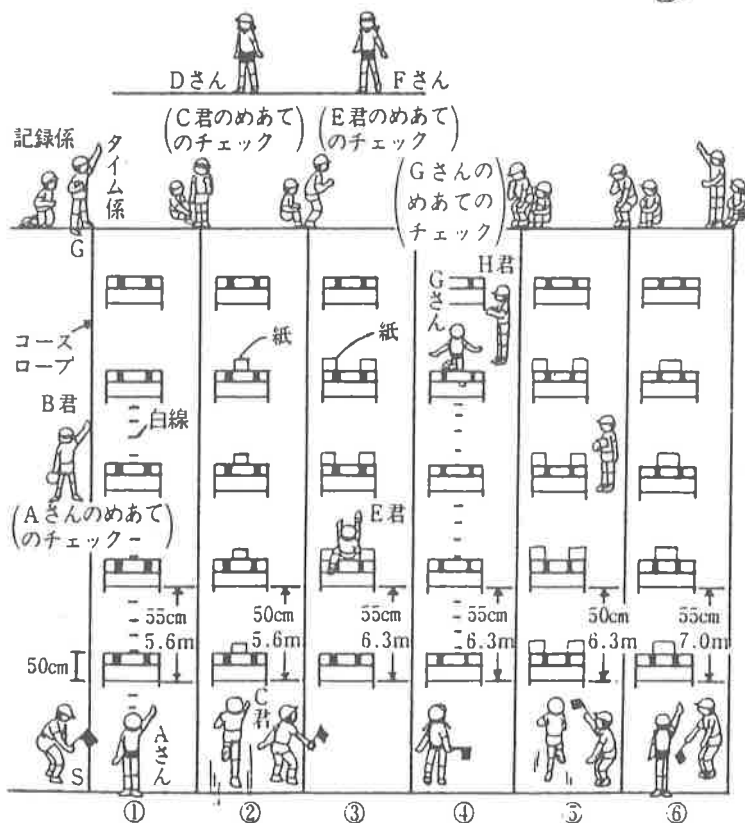
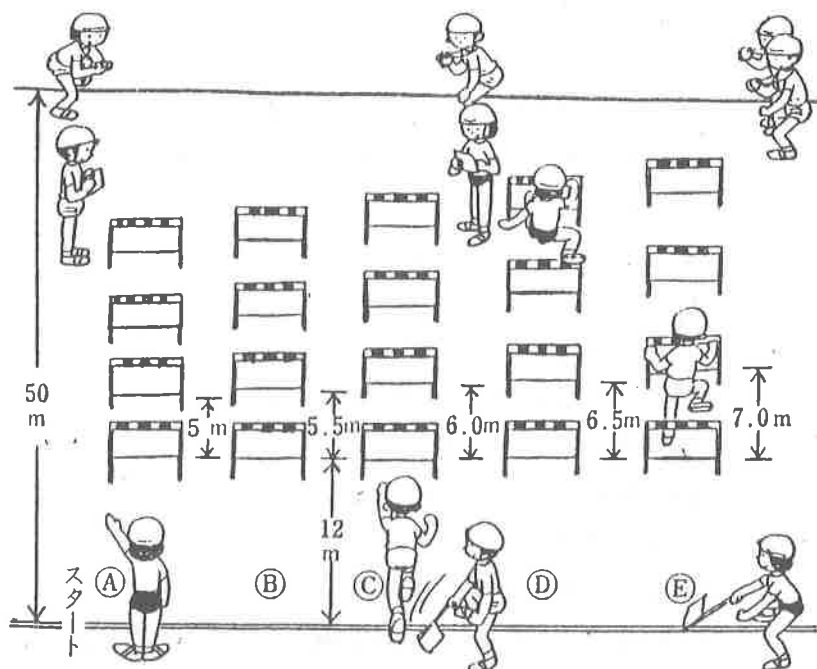
- 振り上げ足をまっすぐ伸ばし、体を前に倒す。

- 新聞紙の利用



ハードルの上にはってある新聞紙をふり上げ足のかかとで切る

- 2～3人で競走しながら記録をはかる。
- 自分の力に合ったハードルのコースを選んで挑戦する。



《指導資料》

③

参考文献、資料

「新しい体育授業の展開」(1～6年)

大修館書店(宇土正彦・嘉戸 脩・杉山重利・細江文利)

「さかの体育」

佐賀県保健体育研究会小学校部会

「新しい体育の考え方・進め方」

大修館書店(宇土正彦)

「学習カードを活用した授業の展開」

東洋館出版社(三浦 勇)

「月間学校体育」

日本体育社

「伊野田小学校研究報告書」

「小学校体育指導資料 指導計画の作成と学習指導」

文部省





