

(2) 「基本の運動」「体づくり運動」領域の実践

基本の運動

特性について

基本の運動は、低学年及び中学年の児童が各種の易しい運動について仲間との競争やいろいろな課題に取り組むことによって、運動をしたいという欲求を充足し、その楽しさや喜びを味わい運動好きにすることができる運動（遊び）です。

学習指導上の留意点

基本の運動の内容は、主として個人で成立する運動（遊び）に着目して構成したものです。また、それぞれの内容は、低学年及び中学年の子どもが運動好きになるとともに、高学年での各運動領域への発展が予測されることから基本的な動きを身に付け、各種の運動の基礎を培うために重要な運動です。

基本の運動を授業で取り上げる際には、競争したり、課題に取り組むための適切な「運動遊び」を選び、人や物とのかかわりに視点を当てながら指導することが大切になります。

基本の運動で取り上げる運動種目例と発展

運動領域	内 容	低学年で取り上げる種目	中 学 年	高学年への発展
		運 動 種 目	内 容	領 域
基	走・跳の運動（遊び）	かけっこ・リレー遊び 折り返しリレー 小型ハードルリレー 幅跳び遊び ゴム跳び遊び ケンパー跳び遊び	かけっこ・リレー 手と手のタッチやバトンパスの方法によるリレー いろいろなリズムでの小型ハードル越え ハードル走 幅跳び 高跳び	陸上運動
		かけ足（2・3分間走）	かけ足（3・4分間走）	体づくり運動
本	力試しの運動（遊び）	すもう遊び 引き合い遊び 腕立て回り 引きずって運ぶ	平均くずし 人倒し・引き合い 押し合いすもう 尺取り虫・手押し車	体づくり運動
		固定施設を使った遊び		体づくり運動
の	器械・器具を使っ ての運動（遊び）	マット遊び 鉄棒遊び 平均台遊び 跳び箱遊び	マット 鉄棒 跳び箱	器 械 運 動 （4学年～6学年）
		用具を操作する運 動（遊び）	長縄、短縄 輪の操作の遊び 竹馬乗り	
動	水遊び 浮く・泳ぐ運動	水中での電車ごっこ 水中での鬼遊び 水中でのじゃんけん 石拾い 輪くぐり パプリング・ポピング 壁につかまっの伏し浮き	浮く・泳ぐ運動 （3学年）	水 泳 （4学年～6学年）
		表現リズム遊び	表現遊び リズム遊び	表 現 運 動 （3学年～6学年）