

準備運動と感覚づくりの運動を問い直す

1. はじめに

体育授業の導入場面で行われる準備運動は、授業の開始に当たり、日常的に実施されている活動である。しかしながら、その目的が「体を動かすこと」にとどまり、主運動との関連が十分に意識されないまま実施されている場面も見受けられる。

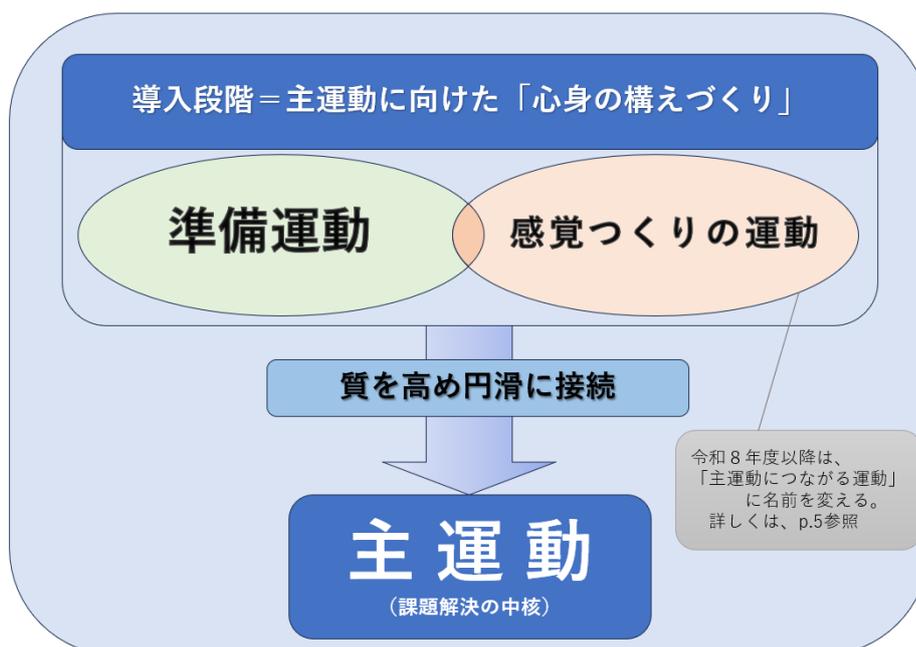
また、県内の授業で見られる準備運動として行われている**集団走及び徒手体操の活動**についても、その教育的意義やねらいが、教員と児童生徒の間で十分に共有されないまま、慣例的・形式的に実施されている場合がある。領域・単元の特性や活動の目的など学習上の位置付けを改めて問い直すことは、授業改善を図る上で重要である。

準備運動は、本来、安全に運動に取り組むために身体の状態を整えるとともに、これから始まる主運動に向けて、児童生徒の気持ちや意識を運動へと向けていく役割を担っている。すなわち、主運動そのものを学習する活動ではないが、主運動に向けた「学習への心身の構えづくり」として重要な教育的意義をもつものである。

感覚づくりの運動は、もともと器械運動領域において、技に直結する動きや身体感覚を高める活動として用いられてきた用語である。埼玉県の体育実践においては、この考え方を全ての運動領域に通じる視点として位置付け、主運動に直結する動きや身体感覚を高める活動として実践が積み重ねられてきた。

このように、準備運動と感覚づくりの運動は、その機能は異なるものの、いずれも導入段階において主運動に向けた「心身の構えづくり」を支える活動である。両者を適切に構成することにより、主運動へ質を高めながら円滑に接続し、課題解決をより確かなものとするのが可能となる。

本特集では、授業の導入段階で扱われる「準備運動」及び「感覚づくりの運動」に着目し、その役割や学習過程における位置付けを再整理するとともに、主運動の学びをより充実させるための在り方について考えていく。



2. 授業の「導入」について見直す

指導案に示されるように、授業は一般に「導入・展開・整理」の三段構造で構成されている。しかし重要なのは形式ではなく、本時のねらいに向けた学習過程をいかに構造化するかである。

導入段階は、主運動の学びを方向付ける重要な場面である。ここで形成される学習への心身の構えが、その後の主運動の質を左右する。したがって、導入は展開の前段階として切り離して捉えるのではなく、主運動へと連続する活動内容として位置付ける必要がある。

主運動は、身体を通して課題を解決する学習の中核を担う活動である。導入が適切に構成されることにより、主運動への移行が円滑となり、課題解決はより確かなものとなる。

このように、導入を単なる準備時間として扱うのではなく、主運動の学びを方向付ける構造的な場面として再整理することが、体育授業の質の向上につながる。

3. 主運動に向けた「心身の構えづくり」を担う準備運動

準備運動が単元が変わっても同一の内容で繰り返されたり、主運動との関連が十分に意識されないまま実施されたりすると、活動は形骸化する恐れがある。準備運動は画一的な徒手体操や補強運動等ではなく、本時の主運動に向けた心身の構えを形成する活動として、意図的に構成される必要がある。

準備運動は、児童生徒の発達の段階に応じて工夫されることが求められる。一般に、体育授業における準備運動には、①心臓や肺の機能を高めること、②筋の活動範囲を広げておくこと、③学習に向けた意欲を高めること、という三つの要素があるとされている。これらを踏まえ、小学校段階では、教師の支援のもとで主運動に向けた身体の準備や動きへの気付きを促すことを重視する。

中学校や高等学校の段階では、主運動で用いる動きや技能のポイントを意識しながら、準備運動や自己が取り組む補助運動を選ぶなど、主体的に構成する姿へと高めていくことが重要である。

また、ボール運動系や球技においては、個人の身体的準備にとどまらず、チームとしてどのような連携や役割が求められるのかを共有しながら取り組むことが、主運動に向けた心身の構えを集団として形成することにつながる。特に中学校・高等学校では、仲間と対話しながら準備運動を構成するなど、協働的な学びへと発展させる視点も重要である。

4. 主運動につながる運動＝感覚づくりの運動

近年、国においても、導入場面を主運動との関連の中で捉える視点として、「主運動につながる運動」という考え方が示されている。導入段階の運動を主運動と切り離された前段階として扱うのではなく、主運動の学習過程の一部として位置付け、その役割や意図を明確にすることが重視されている。

右下の表は、各運動領域において国で用いられている記述の一例（小学校）である。このように、各運動領域においても、導入段階の活動は主運動との関連の中で位置付けられていることが分かる。

埼玉県がこれまで重視してきた「感覚づくりの運動」は、主運動に直結する動きや身体感覚を高める活動として実践が積み重ねられてきたものである。この視点は、国が示す「主運動につながる運動」という考え方と方向性を共有していると捉えることができる。

今後は、「感覚づくりの運動」を「主運動につながる運動」として再整理して、役割を明確に位置付ける。

運動領域	国で用いられている主な記述
体づくり運動系	
器械運動系	主運動につながる運動（遊び）
陸上運動系	主運動につながる運動（遊び）
水泳運動系	水慣れ
ボール運動系	ゲームにつながる運動（遊び）
表現運動系	心と体をほぐす

5. 主運動に向けた「心身の構えづくり」の児童生徒の実態に応じた工夫

準備運動及び主運動につながる運動を導入として効果的に機能させるためには、運動の特性を十分に理解した上で、児童生徒の発達の段階や心理的状态、学級の実態を踏まえた工夫が不可欠である。

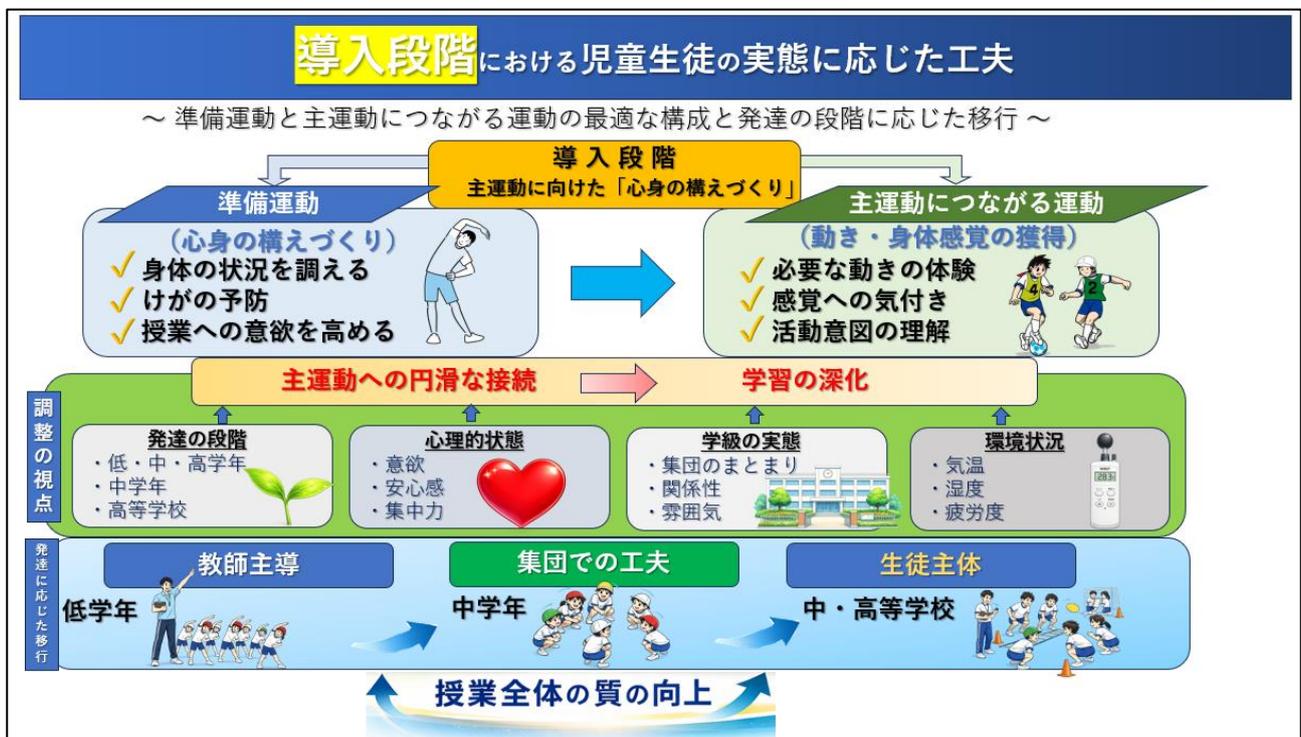
導入は短時間であるが、この段階の構成が主運動への移行の円滑さや学習の深まりを大きく左右する。

準備運動は、安全に運動に取り組むために身体の状態を整えるとともに、これから始まる主運動に向けて、児童生徒の気持ちや意識を運動へと向けていく役割を担っている。気温や湿度、体調、疲労の状況、学級の雰囲気などを踏まえて強度や内容を調整することで、けがの予防と集中の高まりにつなげることができる。また、主運動と共通する動きの要素を取り入れることで、児童生徒が主運動への見通しをもてるようにすることも重要である。

主運動につながる運動は、主運動で必要となる動きや身体感覚に事前に触れさせる活動である。活動の意図を明確にし、主運動との関連を意識させることで、児童生徒は「何のために行うのか」を理解しながら主体的に取り組むことができる。

発達の段階に応じた工夫も重要である。小学校低学年では、安心して体を動かせる雰囲気づくりを重視し、動くことの楽しさや心地よさを味わえる活動を中心に構成する。中学校・高等学校では、特に仲間と対話しながら準備運動を構成するなど、協働的な学びへと発展させる視点も重要である。

このように、導入段階において教師主導の活動から集団での工夫、さらに児童生徒主体の構成へと段階的に移行させていくことが、主運動への円滑な接続と学習の深化を支える基盤となる。準備運動及び主運動につながる運動の役割を整理した上で、児童生徒の実態に即した工夫を重ねることが、授業全体の質の向上につながる。



6. 主運動につながる運動を生かした授業づくりの視点（単元の流れを踏まえて）

主運動につながる運動は、毎時間同じ内容や時間配分で行わなければならないものではなく、単元の進行に応じて扱う内容や活動の位置付け、時間の長さを変えていく必要がある。単元の導入段階では、主運動に対する不安を軽減し、必要な動きや感覚に幅広く触れさせる活動を中心に構成することで、学習への入口をつくることが重要となる。

一方、単元が進むにつれて、主運動につながる運動は、主運動の学習内容とより密接に関連付けて構成されていく。主運動で求められる動きや技能が明確になってくる段階では、必要な感覚や動きを絞り込み、短時間でも主運動に直結する活動として位置付けることで、学習の焦点を明確にすることができる。このように、主運動につながる運動を単元全体の流れの中で捉えることが、効果的な授業づくりにつながる。

さらに、主運動につながる運動を工夫することにより、児童生徒の運動に対する不安を軽減したり、動きに慣れたり必要な感覚を高めることができる。仲間と関わり合いながら取り組む活動や、自分たちで動きや内容を考える場面を取り入れることで、主運動に向かう意識や学習への主体性を高めることも可能となる。

このように、主運動につながる運動を単元の一時間一時間の導入として固定的に捉えるのではなく、単元全体の構成の中で柔軟に位置付けることが重要である。主運動につながる運動を主運動の学びと一体的に構成することで、授業の流れに一貫性が生まれ、児童生徒が「何のためにこの活動を行うのか」を理解しながら学習に取り組むこ

とができるようになる。そのことが、主運動の学びをより深め、授業全体の質を高めることにつながる。

2・3	4～6	7・8	9～11
シュートに特化 ・体の動かし方 ・ボールのつき方 ・動きの組み合わせの調整	パス・ドリブル ・体の動かし方 ・投げ方 ・足の動きと投げる動きの調整 ・ボールのつき方 ・ドリブルとキャッチの調整	個人課題 ・個人課題に合わせた内容選択	フォーメーション ・動きの組み合わせの調整 ・ドリブル ・キャッチ ・パス ・シュート

高等学校ハンドボール単元における主運動につながる運動の構成例

7. 主運動につながる運動の実践事例と構成する視点

主運動につながる運動は、特定の運動領域に限って行われるものではなく、主運動を見据えて構成するという考え方のもと、各運動領域の特性に応じて工夫されるものである。本章では、運動領域の異なる実践事例を通して、主運動につながる運動をどのような視点で構成すればよいのかを整理する。

(1) 小学校段階〔陸上運動系〕

— 動きの感覚やリズムに着目した主運動につながる運動 —

陸上運動系では、走・跳・投といった基本的な動きそのものが主運動となるため、主運動につながる運動においては、記録や成果を意識させるのではなく、動きの感覚やリズムに着目した活動を構成することが重要である。

例えば、走の運動では、スピードを競う前に、走るリズムを変えたりスタートの仕方を工夫したりする活動を取り入れることで、自分の体の動きに意識を向けさせることができる。また、跳や投の運動においても、助走の感覚や力の入れ方を試す活動を通して主運動に必要な感覚に事前に触れさせることが考えられる。

このように、主運動につながる運動をとおして動きの感覚を豊かにすることで、児童は主運動に対する見通しをもち、主体的に学習に取り組むことができる。

(2) 小学校段階〔表現運動系〕

— 心と体をほぐし、動きを引き出す主運動につながる運動—

表現運動系では、動きの正確さや技能の習得よりも、動きのイメージや表現の広がりや主運動の中心となる。そのため、主運動につながる運動においては、心と体をほぐし、安心して動きを試せる雰囲気をつくることが重要である。

例えば、音や言葉から動きをイメージする活動や、空間の使い方を変えながら体を動かす活動を導入として位置付けることで、児童は自分なりの動きを表現しやすくなる。こうした活動は、主運動で求められる「動きをつくる」「感じたことを表す」といった学習へと自然につながっていく。

表現運動系における主運動につながる運動は、特定の動きを教えるためのものではなく、主運動に向かう心の準備や動きへの抵抗感を和らげる学習として位置付けることが重要である。

(3) 中学校段階〔ネット型〕

— 主運動の動作を見据えた主運動につながる運動 —

中学校段階では、主運動における技能や動作がより明確になることから、主運動につながる運動においても、主運動で求められる動作や感覚を意識した構成が求められる。

例えば、バレーボールの学習でアタック動作につなげたい場合、主運動で必要となるのは、ジャンプして空中でボールを捉え、適切なタイミングで腕を振り下ろすといった一連の動きである。そこで、仲間から投げられたボールをキャッチする活動から始め、次第に平手でボールをはじく活動へと発展させることで、腕の振り下ろし動作やタイミングの感覚に触れさせることができる。

さらに、ジャンプして最高到達点でボールに触れる活動を取り入れることで、主運動に必要な空間認知や身体操作の感覚がより明確になる。このように、主運動で求められる動作や感覚を分析し、事前に触れられる活動を構成することが、主運動への円滑な移行につながる。

(4) 高等学校段階〔主体的な構成〕

— 生徒が主運動を見据えて構成する主運動につながる運動 —

高等学校段階では、主運動につながる運動を、教師が一方的に提示するのではなく、生徒自身が主運動の特性を踏まえて構成する学習へと発展させていくことが重要である。

例えば、球技におけるネット型やゴール型の運動において、主運動でどのような動きや判断が必要になるのかを生徒同士で話し合い、「そのためにどのような運動を行えばよいか」を考えながら、主運動につながる運動を試行する場面を設定する。こうした学習を通して、生徒は主運動を自分たちの課題として捉え、主体的に学習に取り組むことができる。

主運動につながる運動を、生徒の思考や判断を生かした学習として位置付けることが、高等学校段階における授業づくりの重要な視点となる。

(5) 主運動につながる運動を構成する視点

主運動につながる運動は、運動領域や学校段階によって具体的な内容は異なるが、技能構造やゲームの構造等を踏まえ、ねらいを明確にした課題の設定や、技能の習得を促すための場や条件の工夫を行うことが求められる。

また、その効果を最大限に生かすためには、その運動を設定した理由やねらいを児童生徒と共有することが重要である。さらに、前時までの課題と関連付けるなど、児童生徒が主運動とのつながりを実感し、必要感をもって取り組めるようにすることが大切である。

加えて、学習の進行に伴い課題が変容することを踏まえ、主運動につながる運動についても、内容や扱う時間を柔軟に調整することが重要である。

8. 参考資料

主運動につながる運動を構想するにあたっては、各学校・各教師がこれまでの実践の蓄積を生かしながら工夫していくことが基本となる。なお、従来から実践されてきた「体ほぐしの運動」の中にも、主運動につながる視点をもって位置付け直すことで有効に活用できる運動がある。既存の実践を否定するのではなく、ねらいを明確にして再構成することが重要である。

その上で、導入場面の在り方や主運動とのつながりを考える際の共通理解を支える資料として、公益財団法人日本スポーツ協会（JSPo）が発行しているデジタルブック「～主運動につながる運動遊び～」を活用することも有効である。

本資料は、体育の導入場面において、子供が楽しみながら体を動かし、走る・跳ぶ・投げるといった基本的な動きを自然に引き出すことをねらいとして構成されている。特に、短時間で取り組める運動遊びが多く紹介されており、主運動につながる運動を導入に位置付ける際の具体的なイメージをもつための手がかりとなる。また、主運動とのつながりや、伸ばしたい動き・能力の視点から整理されている点は、教師が授業における意図に応じて活動を選択・アレンジする上で参考になる。

さらに、各運動遊びには工夫例が示されており、児童生徒の実態や単元の進行段階に応じて、負荷や活動内容を調整できる構成となっている。このことは、本特集で繰り返し述べてきた「主運動を見据えた意図的な導入」という考え方も合致するものである。資料をそのまま活用するだけでなく、紹介されている視点を手がかりに、各学校の実態に応じた主運動につながる運動を構想していくことが重要である。

本資料は、下記二次元コードから閲覧することができ、動画による解説も含まれている。教師自身が授業づくりの参考とするだけでなく、児童生徒に紹介し、自ら運動遊びに親しむきっかけとして活用することも期待される。

準備運動や主運動につながる運動は、決して形式的に行うものではなく、主運動の学びを支え、授業全体の質を高める重要な導入である。本特集が、各学校において導入場面の在り方を見直し、子供たちが意欲的に運動に向かう体育授業を構想する一助となることを願いたい。

The image shows the cover and a content page of a digital book. The cover features the JSPo ACP logo and the title 'Main Movement Connected Sports Play' in large, colorful characters. It includes illustrations of children playing and the text 'Sports Preparation Activities, More Fun, More Active!!'. The content page is titled 'Say it together, do it together' and includes a QR code, an illustration of children in a circle, and detailed instructions for the activity, safety tips, and variations.

準備運動(例)
言うこと一緒、やること一緒

遊び方

- ① リーダーが「言うこと一緒、やること一緒」と言ってから、「左」「右」「前」「後」「上」「下」など、方向を指示する。
- ② 横一列になって手をつないだ又は、リーダーが指示した方向を言いながら、その方向にジャンプする。
- ③ これを繰り返して遊ぶ。

安全のために

- ぶつからないように、他の列との間隔をあけて遊ぼう。

アレンジ

- 「言うこと一緒、やること逆」や「言うこと逆、やること一緒」など、リーダーの指示を変えて遊んでみよう。
- 1人→2人→4人→8人と人数を増やしたり、手をつないで輪になつたりして遊んでみよう。

主運動とのつながり

- リズミカルに跳躍することで、ハードル走のインターバル期の走りや、走り高跳びの助走で大切なリズムカルな動きを経験できる。

21



二次元コード

[主運動につながる運動あそび](#)